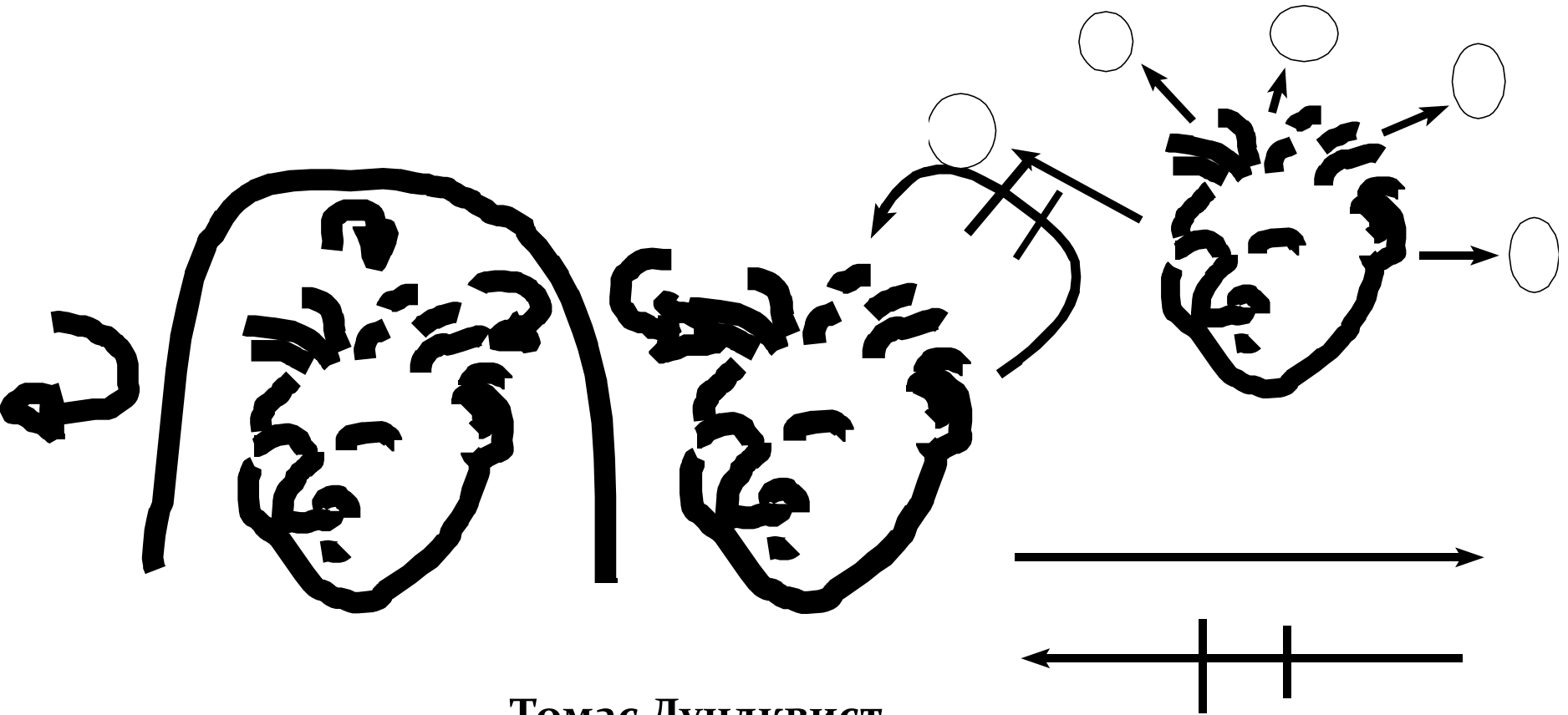


Анализ метода НАР (процесс элиминации, нейрофизиологические аспекты и фармакологическое воздействие).

Инструмент для опытного профессионала

Лечение зависимости от марихуаны в соответствии с НАР



Томас Лундквист

Клинический психолог , доцент

Центр лечения наркотической зависимости,
университетская клиника г. Лунд
провинция Сконе, Швеция

www.droginfo.com

Брест, 19-20 февраля

Зачем нужно лечение?

- Хроническое влияние на когнитивные функции
- Повышенное субъективное восприятие в результате острой интоксикации эмоциональной системы
- Потребность в профессиональном руководстве в процессе восстановительного процесса, а также воссоздание и стабилизация когнитивных функций

Зачем нужно лечение?

- Критический анализ эпизодической памяти, подвергшейся наркотическому воздействию
- Поддержка психологического становления личности
- Потребность развития социальных навыков и жизненной ориентации

[продолжение](#)

Зачем нужно лечение?

- Причины, не относящиеся к медицинским эффектам употребления марихуаны.
- Депрессия и фобии как результат прекращения употребления марихуаны
- Потребность в советах

Самоорганизация – внимание, контроль над импульсами, ментальная гибкость, структурирование внешних раздражителей и ориентация во времени

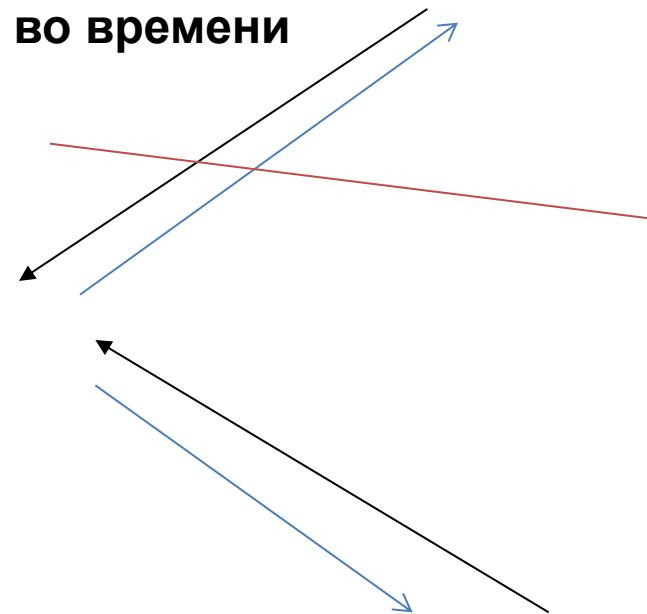
Внутренний контроль

Эмоции, вызываемые внутренним и внешним стрессом

Социальный контекст, правила, принципы, установки

=

Внешний контроль



Для лиц, имеющих дисфункции, необходима подходящая программа лечения, основанная на

- когнитивно-поведенческих техниках или
- когнитивно-образовательных техниках или
- мотивирующих беседах или
- на их комбинации.

Такие программы должны предполагать:

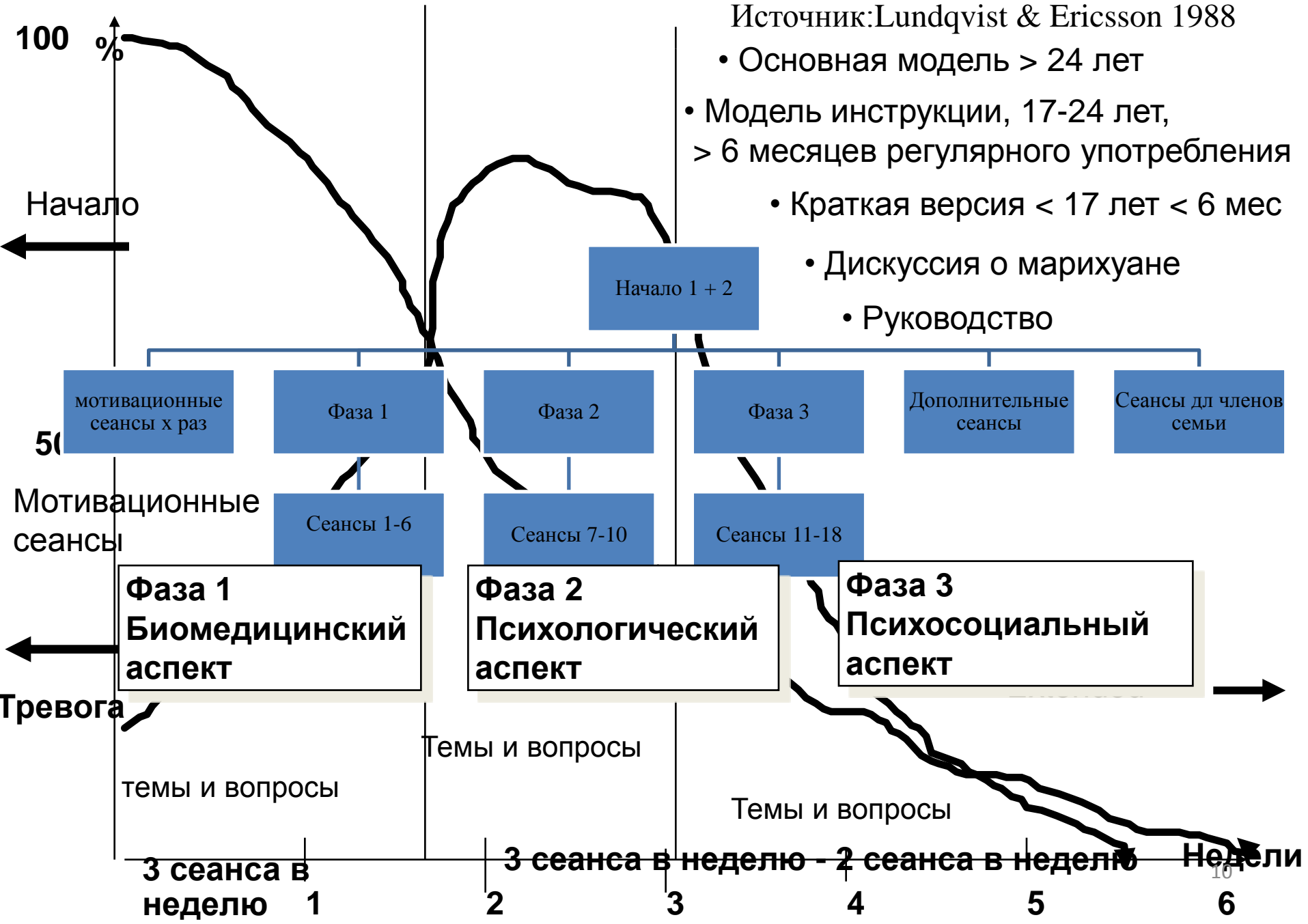
- Возможность оказать помощь пациентам всех возрастов. (признак 2)
- Краткосрочное воздействие, которое помогает решить серьезные проблемы у пациентов с легкой формой зависимости, несколько сеансов (признак 2)
- Более продолжительное воздействие, подходящее пациентам с тяжелой формой зависимости, продолжающееся по меньшей мере 14 сеансов на протяжении 4 месяцев, с проведением последующих завершающих сеансов, которые сперва являются более частыми, чем впоследствии (признак 2)
- Воздействие на самые незаметные когнитивные нарушения и работа над их исправлением (признак 3)
- Акцент на немедленном прекращении употребления наркотика и возможность брать анализы мочи (признак 2)
- Сеансы для членов семьи и других важных лиц (признак 3)
- Воздействие на продолжительные когнитивные нарушения, которые влияют как на выполнение сложных задач, так и на обучаемость (признак 2)

- акцент на самостоятельном применении, и, в то же время, поддержка в восстановлении навыков (признак 2)
- Стимулирование критического осмысления эпизодической памяти (памяти своей жизни), находящейся под воздействием наркотика (признак 3)
- Стратегии по повышению самооценки, не базирующейся на эпизодической памяти, которая находится под воздействием наркотиков (признак 2)
- Набор соответствующих вопросов, повышающих способность к рекогниции (узнаванию). Эффективность методики зависит от специфики кодирования информации и силы ассоциации (признак 3)

ТГК Инструкция по лечению зависимости от марихуаны

Источник: Lundqvist & Ericsson 1988

- Основная модель > 24 лет
- Модель инструкции, 17-24 лет, > 6 месяцев регулярного употребления
- Краткая версия < 17 лет < 6 мес
- Дискуссия о марихуане
- Руководство



Базовая структура

Базовая структура, необходимая для интерпретации, импровизации и завершения другим автором. Базовая структура влияет на индивидуальный творческий процесс. Невозможно предвидеть заранее конечный результат

СТРУКТУРА РУКОВОДСТВА:

- Основные факты
- Почему марихуана на меня влияет?
- Почему я употребляю марихуану?
- Почему мне нужно прекратить её употреблять?
- Анализ модели мышления наркозависимого
- Марихуана – подлый наркотик
- Процесс отвыкания
- Как мне жить без марихуаны?

Руководство по преодолению зависимости от марихуаны

En Guide för Dig som vill sluta med Hasch och Marijuana

En Guide for dig som vil ud af hashmisbrug

En guide for DEG som vil slutte med hasj

OPAS Sinulle, joka haluat lopettaa kannabiksen käytön

A guide to quitting Marijuana and Hashish

Ein Guide für die, die nach einem Ausweg aus dem Haschischmißbrauch suchen

Un guide pour arrêter la consommation de Marijuana et de Hachisch

EEN GIDS voor Wie wil stoppen met Hasj en Marihuana

FUNA GUÍA PARA SALIR DE LA MARIHUANA Y EL HACH

Руководство для тех, кто хочет прекратить употреблять гашиш и марихуану

Persian language

-

Каждая дискуссия должна включать в себя

- Обратить внимание пациента на происходящее
- Мотивировать пациента сравнить это со своей прежней жизнью
- Мотивировать пациента задуматься и отреагировать на темы дискуссии.

Анкета

Проверка состояния языковой способности

- **Замечали ли Вы,**
 - < что Вам труднее найти точное слово, чтобы выразить свою мысль? **Да** 🗳️ **Нет** 🗳️
 - < что другим людям трудно понять, что Вы имеете в виду? **Да** 🗳️ **Нет** 🗳️

Анкета

Проверка умения делать верные выводы

- **Замечали ли Вы,**

Что Вам трудно исправлять ошибки? Да 📷 Нет 📷

Что Вам трудно выстраивать последовательность мыслей в трудной ситуации? Да 📷 Нет 📷

Семь когнитивных функций

1. **Языковая способность** (качественная и количественная)
2. **Способность к логическому анализу** (умение делать верные выводы)
3. **Подвижность психики** (гибкость мысли)
4. **Память** (оперативная и долгосрочная)
5. **Анализ и синтез** (умение синтезировать и создавать новое знание из полученной информации)
6. **Психопространственная способность** (ориентация в пространстве и времени)
7. **Гештальт-память** (создание моделей и образов полученной информации)

Краткая презентация инструкции по лечению

- Фаза 1: биомедицинский аспект находится в центре внимания первые 12 дней воздержания от марихуаны
- Фаза 2: акцент на психологическом аспекте продолжается до 21-дня абстиненции
- Фаза 3: акцент на психосоциальных аспектах продолжается до завершения программы и не имеет временных ограничений

Инструкция по лечению зависимости нацелена на:

- Хроническое воздействие на когнитивные функции
- Воздействие обостренного субъективного восприятия
- Потребности профессионального руководства в процессе возвращения к нормальной жизни
- Критический анализ эпизодической памяти, находящейся под воздействием наркотика
- Стимулирование психологического взросления
- Стимулирование социальных навыков и ориентации в жизни
- Саморегуляцию
- Депрессии и фобии, возникающие в результате абстиненции
- Потребность в советах

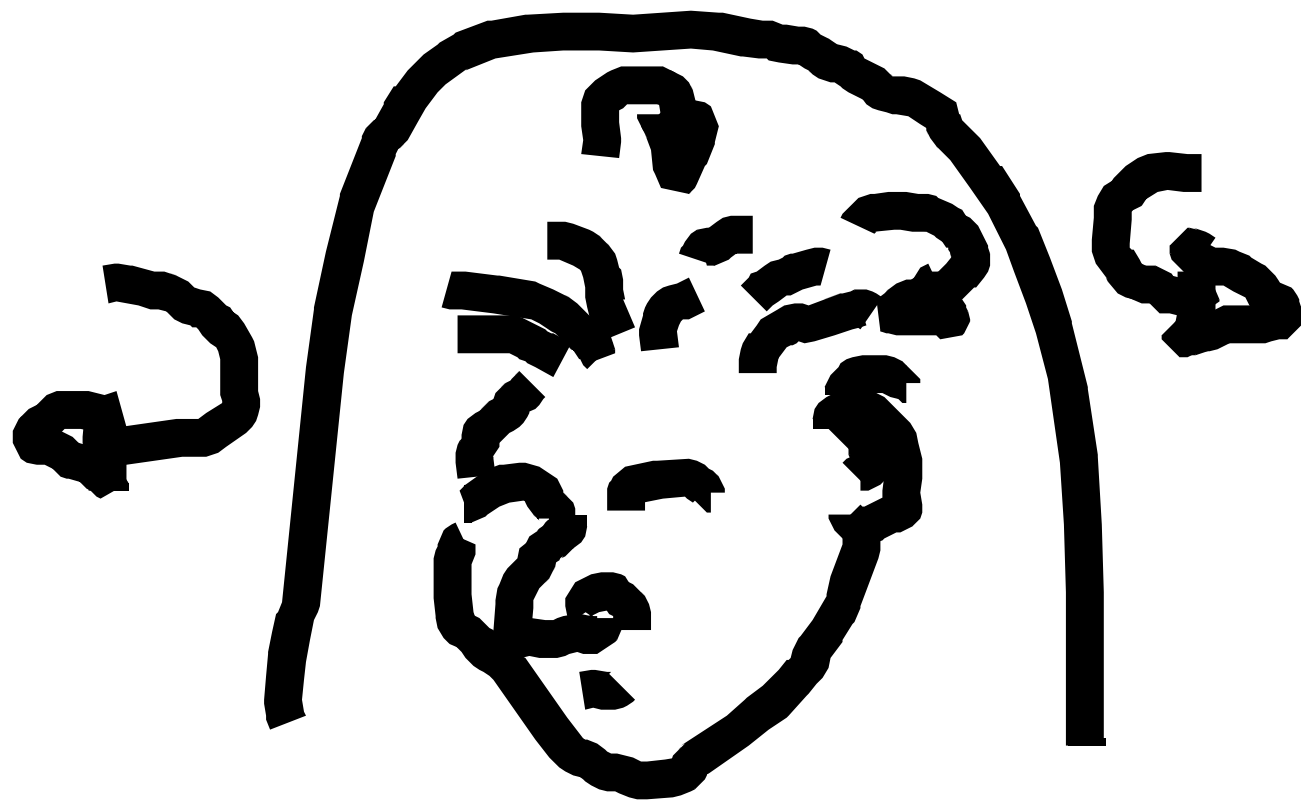
Лицо, проводящее терапию, должно:

- хорошо знать острые и хронические последствия употребления марихуаны
- использовать конкретный и простой язык
- трансформировать абстрактные аргументы в рисунки и метафоры
- уметь грамотно описывать процесс детоксификации
- **Лицо, проводящее терапию, берет на себя функции префронтальной коры мозга пациента**

Функция «замена префронтальной коры мозга»

- Простой и ясный язык, метафоры, истории из жизни, рисунки
- Практические задания и проблемы
- Индивидуальный подход
- Продолжительность не более 45 минут
- Сначала монолог, затем плавный переход к диалогу
- Одинаковые место и время
- Повторения, проверка договоренностей
- Подведение итогов, общая картина дней / недель
- Сравнение, выявление различий
- Планирование дней, включая выходные
- Анализ вариантов и принятие решений

Иллюстрация самоизоляции



Каждая дискуссия должна включать в себя:

- Обратить внимание пациента на происходящее
- Мотивировать пациента сравнить это со своей прежней жизнью
- Мотивировать пациента задуматься и отреагировать на темы дискуссии.

1 шаг предполагает

- **Работа с тревожными реакциями**
- **Помощь пациенту в преодолении желания вернуться под воздействие марихуаны**
- **Оказание поддержки при обучении, учитывая нарушения этой способности**
- **Расшифровка специфической модели мышления пациента**

1 шаг: темы для обсуждения

- **Шаблоны, связанные с употреблением марихуаны**
 - **Видение пациентом себя как человека, употребляющего марихуану, в контексте 7 когнитивных способностей**
 - **Осознание времени**
 - **Симптомы абстиненции**

2 шаг предполагает:

- **Негативное отношение к зависимости**
- **Способность осознавать различие между сегодняшним состоянием и желаемым результатом**
- **Мотивационное значение положительных образов будущего**

2 шаг: темы для обсуждения

- **Обстановка дома**
- **Процесс изменений**
- **Видение пациентов своего будущего**
- **“Хорошие ощущения - плохие ощущения”**
- **Ощущения «рассеивающегося тумана»**
- **Одиночество и изоляция**

3 шаг предполагает:

- Помочь пациенту понять компоненты процесса развития
- Объяснить сущность основной проблемы
- Помочь пациенту осознать трудности, возникающие при изменении себя

3 шаг: темы для обсуждения

- **Считает ли пациент себя частью общества**
- **Как пациент ощущает себя в повседневной жизни, воздерживаясь от употребления марихуаны**
- **Как пациент справляется со своей восприимчивостью и уязвимостью**
- **Как пациент планирует свою дальнейшую жизнь**

Инструкция к 18 сеансам, используемая в центра МарияУнгдом

Сеанс 1

Иллюстрация вывода ТКГ и возникновения тревоги. Информация о физических реакциях.

Информация о марихуане

Тест: шкалы SOC, SCL-90, BDI, с акцентом на межличностных отношениях

Сеанс 2

Обратная связь

Позитивные и негативные установки, связанные с употреблением марихуаны

Почему Вы хотите бросить употреблять марихуану?

Какая помощь Вам нужна?

Сеанс 3

Острые последствия употребления марихуаны

Сеанс 4

Хронические последствия употребления марихуаны

Сеанс 5

Когнитивные функции и их нарушения

Сеанс 6

Установки и модели

Сеанс 7

Наркотическая линия жизни

Сеанс 8

Социограмма

Сеанс 9

Линия жизни

Сеанс 10 (может быть проведен и в другое время)

Сеанс вместе с родителями

Сеанс 11

Релаксация, акцент на эмоциях

Сеанс 12

Фокус на эмоциях

Вина и стыд

Сеанс 13

Поведение, отрицающее нормы и ценности

Сеанс 14

Окно Джохари либо другой более подходящий тест

Сеанс 15

Рецидивы

Сеанс 16

Продолжение профилактики рецидивов

Тест: шкалы SOC, SCL-90, BDI, с акцентом на межличностных отношениях

Сеанс 17

Обратная связь

Анализ информации на доске, повторение избранного материала, который будет использован на завершающем сеансе

Сеанс 18 Завершающий сеанс

Демонстрация информации на доске для семьи и остальных присутствующих

Завершение курса. Диплом

Как мы работаем с инструкцией в деталях

Инструкция важна

- как ориентир в ходе лечения. Люди, употребляющие марихуану, имеют трудности с фокусированием внимания и поэтому они не должны контролировать диалог
- Инструменты инструкции – создание чувства уверенности и безопасности у пациента и лица, проводящего терапию. Никаких скрытых смыслов. Пациент знает, что произойдёт дальше и какова цель лечения. Если вы измените слишком много, то не произойдёт НАР
- Нельзя сокращать программу. Вместо этого, можно сделать паузу а затем вернуться к программе. Важно соблюсти три различные фазы

Инструкция может стать препятствием

- если следовать ей жёстко, то можно упустить нечто, что является важным для пациента
- Ключ к гибкости заключается в выполнении действий внутри структурных рамок программы. Необходимо уметь видеть картину в целом, понимать, где именно находится пациент, и находить нужный баланс
- Невозможно постоянно контролировать пациента, наша задача – направлять его

Инициалы

Дата

Сеанс

Как Вы себя чувствуете?

Что нового?

Есть ли желание употребить наркотик / алкоголь?

Тема сегодняшнего сеанса:

Анализ списка домашних заданий

(Планирование выходных)

(Анализ мочи)

Объяснение новых заданий

Темы для фазы 1

Какое влияние имеет марихуана на пациента / на других лиц?

Как именно использовать марихуану (привычки, связанные с этим)?

Как пациент осознает время?

Как пациент обнаруживает в себе желание употребить марихуану?

Как можно описать среду пациента?

Каковы были прошлые периоды абстиненции?

Каковы причины сейчас прекратить употреблять марихуану?

Негативные и позитивные последствия курения марихуаны?

Обсудите симптомы детоксификация у пациента

Обсудите точку зрения пациента на механизм возникновения конфликтов вокруг него

Сеансы в 1 фазе

Инициалы

Память?

Дата

Самочувствие?

Что нового?

Желание употребить наркотики и алкоголь?

Прогулки / физическая активность?

Анализ домашних заданий :

Причины, по которым я курю.

3 причины, почему я хочу сейчас остановиться.

Что для этого нужно?

Цели программы.

Планирование выходных;

Занятия и люди, которые помогают
придерживаться своего решения.

Каких ситуаций нужно избегать?

Анализ мочи

Новое задание:

Анализ физических симптомов

Ежедневно прогуливайтесь в течение по меньшей мере 30 минут, либо
занимайтесь другой физической активностью

Темы для фазы 2

Как пациент оценивает обстановку у себя дома?

Видит ли пациент изменения в своей эффективности?

Как бы хотел пациент видеть свою жизнь?

Какие эмоции испытывает пациент – хорошие или плохие?

Обсудите то, что пациент ощущает в данный момент, например, что именно выводит его из равновесия.

Пациент может описать, как именно «рассеивается туман».

Обсудите, как пациент уходит от проблем

Испытывает ли пациент ощущения одиночества и изоляции с теми людьми, с которыми он ранее комфортно общался?

Инициалы

Сеансы во 2 фазе

Дата

Память? Самочувствие? (используйте кривую ТГК)?

Что нового?

Стремление употребить алкоголь или наркотик?

Прогулки / физическая активность?

Темы дня

Предотвращение рецидивов

Может ли пациент описать, как «рассеивается туман»?

Повторение домашнего задания

Эмоции и внутренние состояния

Планирование выходных;

Каких ситуаций следует избегать?

Анализ мочи

Новое задание:

Сделайте список хороших эмоций

Ежедневно прогуливайтесь по меньшей мере 30 минут
либо выполняйте другую физическую активность

Темы для 3 фазы

Ощущает ли пациент свою принадлежность к обществу?

Удаётся ли пациенту успешно ежедневно функционировать, без защиты в виде марихуаны?

Как пациент справляется с повышенной восприимчивостью?

Может ли пациент смотреть телевизор или читать книги и не терять сюжетную линию?

Попросите пациента сравнить свою жизнь в период употребления марихуаны с тем, как он живёт сейчас

Как пациент оценивает свою прежнюю жизнь?

Как пациент объясняет свой опыт с наркотиками, почему он произошёл?

Инициалы

Дата

Сеанс в 3 фазе

Как дела?

Что нового?

Есть ли желание употребить алкоголь или наркотик?

Тема дня

Удаётся ли пациенту успешно функционировать
без защиты в виде марихуаны?

Повторение домашнего задания

Пациент рисует и рассказывает о своей истории употребления наркотиков и отвечает на вопросы. Какие чувства испытывает пациент, когда видит картинку, отражающую его личную историю.

Новые задания:

Кто Вы, когда употребляете наркотики?

Кто Вы, когда Вы свободны от них?

Кем бы Вы хотели быть?

Информационная встреча (для подростков и молодых людей)

Добро пожаловать!

Формат встречи

Рассказ о нас и нашем Центре

Молодые люди рассказывают о том, почему они пришли и как выглядит их ситуация (какие наркотики они принимали, как долго, с какой интенсивностью? Лечились ли раньше? абстиненция? семья, друзья, работа? каково общее состояние здоровья? Контакты?

Мы сообщаем НАР, какую помощь мы можем оказать
Информация о воздействии наркотика,
и что происходит когда люди бросают. Могут ли молодые люди узнать себя в этих рассказах?

Инициалы

Продолжение

Дата

Анализ контекста

Какова тема?

Каковы изменения после прошлого раза?

Есть ли желание употребить наркотик?

Анализ достижения целей

Остаются ли цели прежними?

Какие цели достигнуты?

Какие изменения произошли со времени начала курса?

Что, на Ваш взгляд, было хорошо?

Хотели бы Вы поменять что-либо?

На этот вопрос отвечает тот, кто проводил терапию

Презентация следующих пунктов программы

Хотели бы Вы заняться чем-нибудь другим?

Новое задание

Анализ мочи?

Домашнее задание

Руководство, прогулки

тексты

- марихуана

Листок с эмоциями

Изменения

Используйте ощущения во время прогулок

Список хороших эмоций

Нарисовать наркотическую линию

Социальные отношения

Увидеть различия в восприятии реальности раньше (при употреблении марихуаны) и теперь.

Что было хорошо? что можно было сделать лучше? изменения? надо ли что-то добавить в следующие сеансы?

Спросите о других изменениях

Как марихуана влияла на ваши чувства?

Ответьте на вопросы, приведенные в руководстве

Кто Вы, когда находитесь / не находитесь под воздействием наркотиков? Кем бы Вы хотели быть?

Тесты

Подумайте о будущем

Вывод: Что было хорошо? что можно было бы изменить?

Эмоции и ментальное состояние

Проверьте себя и поставьте оценку по шкале 1-10 (1 = слабое проявление - 10 = очень сильное проявление) эмоциям, которые актуальны для Вас.

ЗЛОСТЬ ГРУСТЬ СЧАСТЬЕ ОДИНОЧЕСТВО РАДОСТЬ СТРАХ СПОКОЙСТВИЕ

ЛЮБОпытСТВО ТРЕВОГА РАЗОЧАРОВАНИЕ ЛЮБОВЬ НЕНАВИСТЬ

НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ ЖЕЛАНИЕ СОСТРАДАНИЕ ЗАВИСТЬ

СКРОМНОСТЬ СКУКА ЭЙФОРИЯ ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО

УВЕРЕННОСТЬ АПАТИЯ ГАРМОНИЯ ОБИДА БЕЗОПАСНОСТЬ

КОЛЕБАНИЯ АФФЕКТ ГЛУПОСТЬ НЕПОНИМАНИЕ АГОНИЯ

ОЖИДАНИЕ СТЫД СТРАДАНИЕ ОТЧАЯНИЕ

СОМНЕНИЯ ХРАБРОСТЬ ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО ИГРИВОСТЬ ОТВРАЩЕНИЕ

ЛЁГКОСТЬ НЕУДАЧА ГОРДОСТЬ ПОДОЗРЕНИЕ ВОЛНЕНИЕ

ВЕСЕЛЬЕ ДЕПРЕССИЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ СВОБОДА УЖАС

Отметьте время сеанса и план действий

Какова ситуация?

Каковы изменения после предыдущего сеанса?

Есть ли желание употребить алкоголь или наркотик?

Что мы сделали (пройдите по записям на доске)

Какие цели достигнуты?

Какие изменения произошли? (с точки зрения пациента, лица, проводившего терапию, и членов семьи)

Что прошло удачно? (с точки зрения пациента, лица, проводившего терапию, и членов семьи)

Что можно было сделать лучше? (с точки зрения пациента, лица, проводившего терапию, и членов семьи)

Если пациент хочет продолжать индивидуальный контакт, то договоритесь о встрече!

Договоритесь о контрольной встрече спустя два месяца после завершения НАР