

## Комплексная программа лечения алкогольной зависимости

Лечение алкогольной зависимости может привести к отказу от алкоголя или уменьшению частоты и количества употребляемого спиртного и значительно улучшить качество жизни человека. Оптимальным результатом является полный отказ от приема спиртного, но не из-за чувства страха, а как осознанный выбор. Цель лечения – помочь человеку без боязни и внутреннего напряжения научиться опознавать проявления зависимости и справляться с ними. Это дает ощущение внутреннего комфорта, способность управлять собственной жизнью и наслаждаться ею.

Лечение алкогольной зависимости можно разделить на два больших блока: психотерапию и лекарственную терапию.

Наилучший эффект достигается при комбинации этих двух составляющих. Комплексный психотерапевтический подход направлен на выявление внутренних причин алкоголизации и решение внутрисемейных и профессиональных проблем. Очень важным этапом является преодоление алкогольной анозогнозии и мотивирование пациента на прикладывание собственных усилий для поддержания трезвого образа жизни. Лекарственная терапия может быть направлена на подавление чувства удовольствия, получаемого при употреблении алкоголя. На сегодняшний день создана перспективная группа препаратов – блокаторов опиоидных рецепторов. Их основной эффект заключается в подавлении «позитивных» эффектов от приема алкоголя и снижении желания выпить. Принимая препараты этой группы, человек может свободно употреблять кефир или пирожные с пропиткой на основе алкоголя. При этом спиртные напитки в процессе лечения перестают приносить приятные переживания от опьянения. Таким образом, начинает разрушаться условный рефлекс:

употребление алкоголя – получение удовольствия. Особенно удачно сочетание препаратов, подавляющих «позитивные» эффекты алкоголя, и психотерапии.

Существует большое количество направлений психотерапии. Не все из них доказали свою эффективность. Особенно это справедливо для «авторских» методик. Во всем мире наиболее доказанным по эффективности направлением психотерапии считается когнитивно-поведенческое. Взаимоотношения врача и пациента в данном направлении напоминают отношения репетитора и ученика иностранного языка.

Действенным поддерживающим фактором является посещение групп самопомощи, например, групп анонимных алкоголиков, которые в России получили менее широкое распространение, чем за рубежом.

Комплексная программа лечения алкогольной зависимости «Точка трезвости» разработана в содружестве наркологов и психотерапевтов Москвы (ННЦ «Наркология») и Санкт-Петербурга (кафедра психотерапии МАПО). Авторы программы: Дудко Тарас Николаевич, Еричев Александр Николаевич и Белокрылов Игорь Владленович. Комплексная программа лечения алкогольной зависимости включает в себя комбинацию психотерапии и лекарственной терапии. Психотерапевтический подход основан на принципах когнитивно-поведенческой психотерапии, а лекарственная терапия включает в себя использование пролонгированной формы блокаторов опиоидных рецепторов. В рамках программы разработаны структурированные материалы: рабочая тетрадь пациента, рабочая тетрадь врача-нарколога для работы с пациентом и родственниками, информационный буклет для родственников пациента.



*Так сложилось исторически, что некоторые заболевания окружены рядом мифов, которые зачастую мешают человеку понять, что с ним происходит, и обратиться за квалифицированной помощью. Алкогольная зависимость – хроническое заболевание, развивающееся в результате длительного употребления алкоголя и проявляющееся патологическим влечением к употреблению спиртного, психотическими эпизодами, разнообразными нарушениями деятельности внутренних органов и деградацией личности в конечных стадиях заболевания. Формально все хронические заболевания являются неизлечимыми. Может быть, их и нет смысла лечить, раз они полностью не проходят?*

Рабочая тетрадь пациента является важным составным элементом программы. Пациент при чтении записей анализирует свое состояние, что позволяет добиться активного включения зависимого человека в лечебный процесс. Структура рабочей тетради.

- Что такое алкогольная зависимость?
- Методы лечения.
- Вопросы по зависимости.
- Принятие решения и пошаговый путь к цели.
- Ранние стратегии трезвости. Борьба с тягой.
- Управление кризисными ситуациями.
- Столкновение с реальностью.
- Соппротивление лечению.
- Сухой срыв.
- Выявление автоматических мыслей и изменение эмоционального состояния.
- Ошибки мышления и их коррекция.
- Тревога и алкоголь.
- Ролевая концепция.
- Взаимоотношения в семье и социальности.
- Позитивные эмоции и получение удовольствия.

Рабочая тетрадь нарколога помогает структурировать работу врача, делает программу воспроизводимой и позволяет гибко использовать блоки материала. Тетради нарколога и пациента логически взаимосвязаны между собой. Программа рассчитана на 16 встреч врача-нарколога с пациентом и 4 встречи с родственниками. Данное количество является ориентировочным, необходимое число консультаций определяется в каждом конкретном случае.

Программа когнитивно-поведенческой психотерапии – важный элемент комплексного лечения пациентов, страдающих алкогольной зависимостью. Реализовывать программу может врач-нарколог, психотерапевт или клинический психолог. Специалист должен иметь опыт работы с зависимыми от психоактивных веществ людьми. Программа рассчитана на 16 встреч в течение года. На начальном этапе (1–1,5 месяца от начала лечения) частота встреч составляет 1 раз в неделю. Затем их частоту уменьшают до двух в месяц. Через полгода от начала лечения и до окончания – до 1 раз в месяц. Данная программа, несмотря на структурированность, подразумевает гибкость использования в каждом клиническом случае – специалист самостоятельно выбирает последовательность шагов в лечении. Программа помогает пациенту стать активным участником лечебного процесса. На начальных этапах она ориентирована на большее осознание проявления зависимости, преодоление анозогнозии. Затем фокус внимания переносится на формирование ранних стратегий трезвости. В дальнейшем основной задачей психотерапевтической помощи является предотвращение рецидива. Портрет пациента – участника программы. Наиболее эффективна программа психотерапевтической поддержки при параллельном применении блокаторов опиоидных рецепторов для работающих пациентов, страдающих алкогольной зависимостью 1–2 стадии, мотивированных на лечение. Хорошим прогностическим

значением является поддержка семьей зависимого человека. Это желательное, но не обязательное условие прохождения курса лечения.

В ННЦ «Наркология» было проведено исследование эффективности комплексной программы лечения алкогольной зависимости (Дудко Т.Н. и др. Использование Вивитрола при лечении и реабилитации больных алкоголизмом. // Русский медицинский журнал. 2010. Том 18. № 6. С. 1–7). Данное исследование показало высокую эффективность этого подхода и преимущества использования комплексной программы над изолированным проведением психотерапии. У пациентов снижалось влечение к алкоголю, улучшалось качество жизни (общее самочувствие, отношения в семье и на работе). Участие в программе способствовало проявлению интереса к жизни и восстановлению способности получать удовольствие от нормальных аспектов жизни вне алкогольных эксцессов.

Основные преимущества комплексной программы:

- направлена на снижение патологического влечения к алкоголю;
- обладает доказанной эффективностью;
- может применяться в комбинации или стать частью уже существующих традиционных и авторских методик;
- предполагает активное, ответственное и сознательное участие пациента и его семьи в лечении;
- формирует у пациента навыки распознавания и контроля проявлений зависимости, позволяя сохранить комфортный стиль жизни. ✨

## Справка

### Еричев Александр Николаевич

Кандидат медицинских наук, психотерапевт, психиатр, доцент кафедры психотерапии Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования.

Окончил Военно-медицинскую академию имени С.М. Кирова (Санкт-Петербург), факультет подготовки врачей для ракетных и сухопутных войск, а затем интернатуру и аспирантуру Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М. Бехтерева. Имеет более 21 публикации.