

Превенцията е ключът към борбата със зависимостите

Има хора, които са по-податливи към проблемна употреба на психоактивни вещества

Доц. д-р Росица Рачева работи в Департамента по психология в Института за изследване на населението и човека на БАН. Научните ѝ интереси са в няколко области – клинична психология (зависимости към алкохол, наркотици, хазарт), педагогическа и възрастова психология, транспортна психология. Участва в проекти за изследване на лица с проблемна употреба на психоактивни вещества и рисково поведение на пътя, прояви на агресия и насилие в училище и друзи. Има 25-годишен опит в работата си със зависими пациенти. Прави супервизия на рехабилитационни програми, насочени към зависими пациенти.

Наскоро излезе нейната книга „Личностни характеристики при зависими към психоактивни вещества“. Монографията е първата по рода си научна разработка в България, насочена към личностния профил на зависимите към алкохол и наркотици, която включва авторска методика за оценка на личността с широко приложение в клиничната практика. Потърсихме мнението ѝ на експерт, защото употребата на наркотици е сериозен обществен проблем. Какво предлагат учените за неговото решаване...

Зина СОКОВОА

Има хора, които са по-податливи към зависимости. Но истината е, че много фактори влияят върху формирането на проблемна употреба на психоактивни вещества. Личностните характеристики са само един от тези фактори“, казва доц. Рачева.

По думите ѝ обаче, сами по себе си, те не могат да гарантират, че ако един човек е опитал психоактивно вещество, ще премине към злоупотреба и ще стигне до зависимост. Но когато в комбинация с личностните характеристики има фактори от средата като връстници, които употребяват, когато употребата е норма в референтната група на тези връстници, когато има и генетична предиспозиция и член от семейството употребява проблемно алкохол или наркотици, тогава този

сбор от фактори повишава опасността човек, при който доминират определени личностни характеристики, да тръгне по пътя на зависимостта.

При изследването се очертават две големи групи личностни характеристики, които доц. Рачева обобщава в един модел, заимстван от психопатологията. Те са обобщени като екстернализирани и интернализирани.

В екстернализираните влизат онези характеристики, при които човек преживява стреса по начин, който е видим за околните. Това са импулсивност, агресивност, анти-социално поведение, склонност към поемане на риск и търсене на силни усещания. Общо взето, когато човек реагира на някаква ситуация и се вижда, че той носи в себе си такъв тип характеристика.

Другата голяма група са интернализираните, при които човек е склонен да преживява стреса и напрежението навътре. Това са тревожност, депресивност, ниска

самооценка и емоционална нестабилност. Тогава околните не забелязват, че човек преживява подобни състояния, и е по-трудно да се установи това.

„Разбира се, тези профили не са абсолютно изчистени, има и смесени – подчертава доц. Рачева. – Но при всички положения тези характеристики са по-често срещани при хората, които имат зависимост към психоактивно вещество, отколкото при тези, които нямат. Т.е. всички ние в някакви ситуации проявяваме някои от тези характеристики, но те са много по-проявени при зависимите, отколкото при останалите хора от общата популация.“

Кой може да открие проблема в ранния му стадий?

Според доц. Рачева родителите вкъщи възпитават и учат детето кое е добро, кое – лошо. Едва ли всички родители могат да бъдат толкова наблюдателни и с такава лекота да улавят различни личностни характеристики. Но учителите и психолозите в училищата са доста опитни и забелязват, когато едно дете се различава от нормата и от общата група. Те могат да бъдат хората, които да обърнат внимание на родителите, че нещо се случва с тяхното дете, че то реагира нетипично или неприемливо.

„Всъщност това познание, което се генерира в изследването, представено в книгата, може да послужи за целите на превенцията – подчертава доц. Рачева. – Ако в училище някое дете е с проблемно поведение, психологът може да направи изследване и да установи дали има личностни характеристики, които са отклонени от нормата, и съответно да разговаря с родителите. Да се потърси начин за установяването им, така че да не прераснат в нещо друго.“

Това не означава, че ако едно дете е импулсивно, непременно ще стане зависимо – няма такава причинно-следствена връзка, отбелязва изследователката. Това означава, че детето реагира на определени ситуации по незрял начин. И с него трябва да се работи, за да изгради

умения да реагира на стреса по ефективен начин. И е хубаво, когато с него се работи превантивно.

Стресът може да има многобройни и различни прояви – може да е физическо заболяване, психическо разстройство, може да са проблеми в отношенията с другите. На ниво превенция има много какво да се работи, подчертава експертът.

Другата голяма сфера на приложение на познанието, генерирано в изследването, са лечението и рехабилитацията. Представената методика за оценка на личностни характеристики може да служи на специалистите, които работят със зависими пациенти – както за оценката на профила при постъпването, така и за насочването на индивидуалния план за рехабилитация. Това несъмнено ще повлияе върху ефективността на работата, тъй като в рамките на лечението е трудно да се влияе върху другите фактори, свързани с формирането на зависимостта, като генетичната предиспозиция, средата, приятелите или семейството.

„Поради тези причини се ориентирах към темата за личността като един от факторите, с които може да се работи в процеса на превенция, лечение и рехабилитация – обяснява доц. Рачева. – Направих преглед на научната литература, за да се види кои са характеристиките, които се свързват с употребата. Конструирах скали, които да мерят тези характеристики, за да може те да бъдат обединени в един общ

въпросник и да бъдат използвани в клиничната практика.“

Самият инструмент е лесен и удобен за практиката. Включени са 80 твърдения, които изследваното лице оценява, като посочва в каква степен се отнасят за него. Попълва се и се обработва бързо, което улеснява специалистите по отношение на прецизиране работата с определен човек.

„Същевременно себепознанието, до което достига самият човек в процеса на консултиране, може да му помогне след това да управлява собственото си поведение“, отбелязва доц. Рачева.

Успешното лечение зависи от много фактори, подчертава изследователката. Един от тях е готовността на човека да се включи в този процес. Не са важни само уменията на специалистите. Не е задължително човек да е мотивиран за лечение. Много често хората търсят помощ по настояване на близките си. Оттам нататък започва процесът на изграждане на доверие между зависимия и хората, които работят с него. Въвличането на пациента в терапевтичния процес и задържането му в лечение за дълъг период е от изключително значение. Важно е и къде човек ще отиде да се лекува.

Един от най-добрите методи за лечение са терапевтичните общности.



Доц. д-р Росица Рачева

В световен мащаб те дават много добри резултати, тъй като предоставят възможност за интензивна работа. Зависимите живеят в тези общности, имат стриктен дневен режим, който съдържа различни компоненти и ги учи на различни умения. В България вече има доста терапевтични общности. Разбира се, има и други форми на лечение, към които могат да се насочат зависимите, ако те отговарят на профила и нуждите им.

„Желанието на професионалната гилдия преди години беше да се създаде фонд за лечение на зависимости, за да може финансовото бреме, свързано с лечението (което в повечето случаи е платено), да бъде поне частично облекчено – казва доц. Рачева. – За съжаление, не успяхме да се преборим 1% от акциза върху алкохола и цигарите да отива за целево финансиране на дейностите по превенция, лечение и рехабилитация на зависимости.“

Според нея употребата на алкохол и наркотици е вечно актуална тема. Процентът на употребяващите и видовете психоактивни вещества несъмнено са важни теми. Но още по-важно е въвеждането на политики, основани на доказателства в сферите на превенцията, лечението и рехабилитацията на зависимостите, които да са планирани по начин, който редуцира разходите и оптимизира резултатите.