

Важно помнить, что после полного прекращения приёма заместительной терапии могут наблюдаться симптомы отмены на протяжении нескольких недель.

В таких случаях стоит обратиться к врачу, и если есть необходимость, он назначит дополнительные препараты для облегчения этих симптомов.



Автор: Бондарева Наталья, психолог
Ответственный за выпуск: Гарельский А.Н.


Учреждение «Гомельский областной
наркологический диспансер».

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Адрес: г.Гомель, ул. Никольская, 26а

Приёмная: тел/факс (0232) 34-01-65

Регистратура: (0232) 34-01-51

Адрес электронной почты:

gond@mail.gomel.by

Сайт: narcology.by

Диспансерное отделение:

Адрес: г.Гомель, ул. Никольская, 26а;

тел. (0232) 34-01-66

Наркологическое отделение:

Адрес: г.Гомель, ул. Богданова, 13;

тел. (0232) 51-21-88

Психологическое отделение:

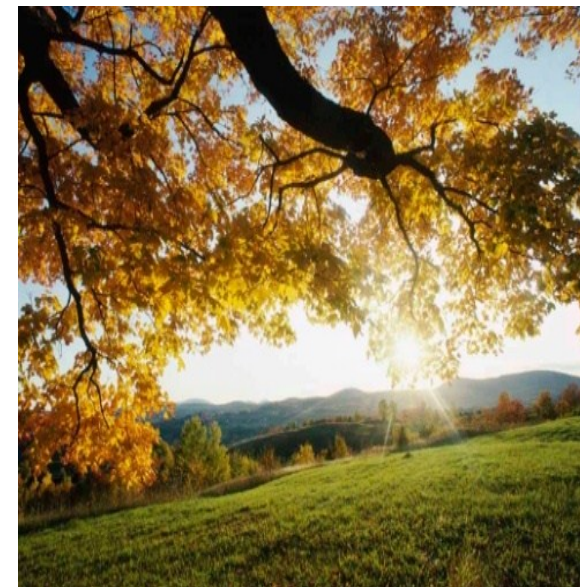
Адрес: г.Гомель, ул. Богданова, 13;

тел. (0232) 51-21-94



**Министерство здравоохранения
Республики Беларусь**

**Учреждение «Гомельский областной
наркологический диспансер»**



***Заместительная
терапия метадонотом:
окончание лечения***

Психологическое отделение

г.Гомель, 2021г.



Сложности, с которыми можно столкнуться после полного прекращения приёма заместительной терапии?

Заместительная терапия заканчивается не внезапно, а постепенно, путем поэтапного снижения суточной дозировки препарата. Это позволяет предотвратить или ослабить синдром отмены («чувство ломки»).

После ухода с заместительной терапии возможно появление нескольких симптомов, вызванных комбинацией нарушений нервной системы за время употребления психоактивных веществ, а также стресса, вызванного необходимостью теперь жить без «смягчающей подушки» - метадона.

Это могут быть следующие симптомы:

- ⇒ неспособность к ясному логическому мышлению, сложность сосредоточиться;
- ⇒ проблемы с памятью;
- ⇒ эмоциональная сверхреакция на стресс. Когда даже небольшая стрессовая ситуация вызывает бурю эмоций. При этом сильная злость проявляется на то, что позднее покажется незначительным. Либо может быть тревога и волнение без причины;
- ⇒ неспособность решать простые проблемы из-за чего снижается самооценка. Человек чувствует себя некомпетентным, смущенным, стеснительным и недовольным собой;
- ⇒ нарушение сна: бессонница, частые просыпания, тяжелые сновидения;

Что нужно делать, чтобы облегчить этот сложный период?

- ⇒ Следует помнить, что ничего ужасного и необратимого не происходит, это естественная реакция психики. Если предпринимать определенные действия, то это состояние можно улучшить.
- ⇒ Память, внимание и мышление с продолжительностью трезвой жизни улучшается естественным путем.
- ⇒ Важно разговаривать о своих переживаниях, чувствах и мыслях с людьми, которые не будут обвинять, критиковать и унижать. Это поможет взглянуть на сложную ситуацию более реалистично и окажет необходимую психологическую поддержку.
- ⇒ Занятия спортом помогают восстановить тело, поддерживать его нормальные функции, в то же время снижая стресс. Физические упражнения вырабатывают специальные вещества в мозге, которые способствуют хорошему самочувствию. Они являются природными транквилизаторами, снимающими боль, тревогу и напряжение.
- ⇒ Необходимо сбалансированное питание. То, как человек питается, играет большую роль в интенсивности переживаемого стресса. Важно не оставаться голодным, так как чувство голода может спровоцировать желание употребить наркотик.
- ⇒ Для скорейшего восстановления сна полезны следующие мероприятия:
 - не злоупотреблять снотворными препаратами и алкоголем. Возможно употребление успокаивающих чаев на травах;
 - не спать днем, как бы ни хотелось. Отдыхая днем, организм не имеет потребности восстанавливаться ночью;
 - устраивать прогулки перед сном;
- ⇒ Тяга включает в себя все виды ощущений. Запус-

кающими факторами могут быть зрительные образы, звуки, запахи или другие сигналы из окружающей среды. Важно понимать, что ощущение тяги обычно ограничено во времени, т.е. оно обычно длится только в течение нескольких минут. Оно не увеличивается непрерывно до такой степени, что становится невыносимым, а обычно достигает максимума через несколько минут и затем спадает, как волна.

Если научиться преодолевать состояние тяги, то оно будет появляться реже и будет менее интенсивным. Самый простой способ преодоления тяги - это прежде всего избегание факторов, провоцирующих ее возникновение.

Способы совладения с тягой:

- ⇒ Отвлекающая деятельность (может помочь интересная книга, работа, беседа (если не с кем поговорить, позвонить на «телефон доверия»). Включить легкую, расслабляющую музыку. Найти себе занятие, не замыкаться на страдании!
- ⇒ Настои мяты, мелиссы, чабреца оказывают успокаивающее и снотворное действие. Заваривать и употреблять их нужно на ночь.
- ⇒ Беседа с близкими или друзьями.

