Разбиране на употребата на вещества

Много хора мислят за проблемите с употребата на вещества само в контекста на зависимост - зависимост от алкохол или други наркотици, при която човек трябва непрекъснато да ги употребява, за да се чувства „нормално“. Но употребата на вещества е нещо много по-широко.

Използването на вещества като алкохол и други наркотици може да повлияе на психичното здраве, а психичното здраве - на употребата на вещества. Когато проблемите с употребата станат по-сериозни, може да изглежда, че човек е безпомощен и не може да промени ситуацията си. Изследванията обаче показват, че това не е така. Всички ние можем да спечелим, когато се вгледаме в собствената си употреба на вещества, направим промени за намаляване на риска и потърсим допълнителна помощ, когато е необходимо.

Гледайки по-широката картина

Хората употребяват алкохол или други вещества по много различни причини. Макар че е лесно да си представим хора, които са понесли тежки последици от употребата на алкохол или наркотици — като загуба на работа или бездомност — много хора употребяват вещества без да преживяват сериозни вреди. Защо тогава някои хора имат проблеми, а други — не?

Как и защо хората употребяват алкохол или наркотици има значение. Всеки човек има свои лични житейски преживявания, характер и семейна история. Имаме също така различни умения за справяне с трудности, различни системи за подкрепа и лични цели. Това са само някои от факторите, които влияят на начина и причините за употребата на вещества.

Например:

- Представете си специален повод или празник. Изпивате специална напитка или чаша вино на вечеря. Може да

възприемете този вид употреба на алкохол като полезна - тя допринася за празничната атмосфера.

- В друга вечер излизате с приятели и пийвате малко повече от обикновено. На следващия ден се чувствате уморени и изтощени, но не изпитвате сериозни негативни последици. Ако това не е често явление за вас, алкохолът може да не е особено полезен, но и да не е особено вреден.
- Напоследък излизате по няколко вечери седмично. Алкохолът се превръща в начин да се справяте със стреса на работа и е единственият момент, когато се чувствате добре. Започват да се появяват по-сериозни последствия - може би често ви е лошо, шефът ви е недоволен, че закъснявате за работа, и се карате с приятелите си. В този случай употребата на алкохол става по-вредна.
- Може би пиете много или често, включително и сами. Харчите твърде много пари за алкохол, пропускате много работа и сте се отчуждили от близки и приятели. Възможно е да употребявате алкохол по рисков начин, например да шофирате, след като сте пили. Това вече е сериозен проблем с реални последствия.
- Положителните и отрицателните последици са важни - дори по-важни от самото вещество. Когато гледаме първо човека, виждаме възможности да му помогнем да поеме контрол върху здравето си или други лични цели - без значение къде се намира в спектъра на употреба на вещества.

Ако се притеснявате за собствената си употреба на вещества

Идеята, че трябва да „ударите дъното“ и да преживеете сериозни последици като загуба на работа или важни връзки, преди да сте готови да потърсите помощ, не е вярна. Можете да потърсите помощ или подкрепа по всяко време, когато се замислите върху собствената си употреба на вещества и искате да направите промени.

Някои хора могат да се справят с проблеми, свързани с употребата на вещества, сами. Други може да се нуждаят от подкрепа - като група за взаимопомощ, психотерапия, консултиране или медикаменти. Някои хора може да имат нужда от значителна помощ и подкрепа.

Що се отнася до лечението и подкрепата, съществуват много различни подходи и философии. Това може да включва самоанализ, седмични срещи след работа или престой в специализирано лечебно

заведение. Вашият план за лечение може да включва комбинация от различни подходи в различни моменти.

Ако не сте сигурни откъде да започнете, опитайте да поговорите с личния си лекар или друг здравен специалист. Те могат да ви помогнат да разгледате различните възможности, които съответстват на вашите нужди и желания.

Ако се тревожите за употребата на вещества от друг човек

Може да е трудно да гледате как някой, за когото ви е грижа, има проблеми с вещества като алкохол или други наркотици. Възможно е да изпитвате съвсем реални страхове за неговата безопасност или дори за своята собствена.

Не забравяйте, че промяната рядко може да бъде наложена на друг човек - за да бъде най-полезна, той трябва да се чувства като част от процеса. Принуждаването към лечение не е непременно ефективен подход.

Възстановяването е процес, който може да изисква много работа и време. Когато някой, за когото ви е грижа, има проблеми с употребата на вещества, едно от най-силните неща, които можете да направите, е да му помогнете да си помогне сам. Това може да означава да му помогнете да погледне проблемите и да обмисли добри решения, да го насърчите да се свърже с доставчици на услуги, или просто да опитате да го изслушате без осъждане. Може да не можете да се свържете с преживяванията му, свързани с употребата на вещества, но можете да се фокусирате върху емоциите или чувствата, които изпитва.

Да помогнете на любим човек да си помогне също така включва опит да уважите неговите желания и цели. Тези желания и цели може да не съвпадат с вашите собствени, но въпреки това можете да подкрепите желанието за промяна и възстановяване.

Трудно е да се премахнат всички фактори, които могат да доведат до проблеми с употребата на вещества. Може би най-добрата защита срещу вредна употреба е усещането за свързаност и подкрепа от хората, както и притежаването на умения за справяне с житейските предизвикателства.

Нуждаете се от още помощ?

Повечето провинциални и териториални власти (в Канада) предоставят информация или услуги за насочване, свързани с алкохол и наркотици.

Тъй като употребата на вещества е важна част от общото психично здраве, можете също така да се свържете с местна организация като Канадската асоциация за психично здраве (CMHA), за да научите повече за наличните ресурси във вашия район.

Създадена през 1918 г., CMHA е най-утвърдената и разпространена организация за психично здраве в Канада, с присъствие в стотици квартали във всяка провинция. Организацията предоставя застъпничество и ресурси, които:

- Помагат за предотвратяване на психични проблеми и заболявания,
- Подкрепят възстановяването и устойчивостта,
- И позволяват на всички канадци да живеят пълноценно.

Посетете уебсайта на CMHA: www.cmha.ca.

Translated from Canadian Mental Health Association. The information in this publication is in the public domain and may be reproduced for non-commercial use without permission.