

Обученные специалисты помогают снизить домашнее насилие в Эстонии

Narva
05.05.2022

НАСИЛИЕ СО СТОРОНЫ ИНТИМНОГО ПАРТНЕРА (LSV) И
ПРОБЛЕМЫ ЗАВИСИМОСТИ (SP)

Hiie Taal

Iceland
Liechtenstein
Norway grants


PÄRNU NAISTE VARJUPAIK


NTTK
*Vägivallast on
väljapääs!*


ühendus
vägivallavaba
elu kaitseks


RÖTIN

Это зависимость или образ жизни?

Использование - случайное использование, на вечеринках, в выходные дни

Чрезмерное употребление – превышение заранее запланированного к употреблению количества веществ (больше, чаще)

Злоупотреблением является частое употребление в больших количествах, что вредит здоровью. Смешанное использование. Ущерб может быть соматическим или психологическим

Грань между насилием, злоупотреблением и зависимостью размыта!

Нет веществ, которые не вызывают привыкания!

<https://alkoinfo.ee/ru/>



Что такое зависимость?

Зависимость определенно может **быть диагностирована**, если в какой-то момент в предыдущем году было **три или более** из следующих симптомов:

Сильное непреодолимое желание, побуждение или принуждение к употреблению вещества

Неспособность контролировать поведение, продолжительность использования и количество вещества при приеме вещества

Физическая зависимость от вещества - состояние абстиненции, возникающее в результате прекращения или сокращения использования вещества или использования вещества с целью облегчения или предотвращения симптомов абстиненции

Прогрессивное отступление других возможностей и интересов досуга в условиях употребления психоактивных веществ. Количество времени, затрачиваемого на получение, потребление и восстановление после воздействия вещества, увеличилось

Сохраняющаяся потребность в веществе, несмотря на очень серьезные негативные последствия, связанные с ним

Развитие зависимости

- ✓ Сложные семейные, социальные, культурные, экономические условия. 60% наркоманов перенесли ту или иную травму в детстве
- ✓ Основные убеждения: «Я ничего не стою», «Моя ситуация никогда не улучшится», «Я не могу вынести болезненных чувств», «Мои близкие не нуждаются во мне»
- ✓ «Друзья», употребляющие наркотики и поощряющие употребление
- ✓ Члены семьи употребляют наркотики
- ✓ Созависимые члены семьи
- ✓ 30% наркоманов имеют расстройство личности
- ✓ Наркотики и алкоголь заставляют чувствовать себя прекрасно «Помогает расслабиться», я уверена в себе и крута»

Развитие зависимости



<https://youtu.be/7p3BvtL9vpE>

LSV vs SP



Зависимость – это...



Бессознательная
попытка добиться
облегчения от
хорошо скрытых
травм прошлой
жизни с помощью
психоактивных
веществ

Преувеличение
пережитого опыта
в детстве, но не
самого вещества

Био-психо - социально-психической концепция зависимости

- ✓ Биологические (тело, внешние и внутренние органы, физическое здоровье)
- ✓ Психологические (чувства, ум, сознание, интеллект, способность логически мыслить)
- ✓ Социальные (семья, друзья, работа, законы и государство, гражданское общество)
- ✓ Духовные (мысли о жизни, ценности, убеждения, цели, вера, мораль и этика)

Человек с расстройством зависимости

- ✓ Врожденная «неудачная идентичность», отсутствие самоуважения, негативная самооценка и неуверенность в себе
- ✓ Трудности с доверием другим людям и просьбах о помощи. Страх быть брошенным и трудности с поддержанием эмоциональных отношений
- ✓ Трудности с выражением и контролем своих эмоций. Человек ведет себя манипулятивно и избегает ответственности
- ✓ Нетерпимость к разочарованию и неспособность принять успех. Искусные опровержения своих проблем
- ✓ Вместо того, чтобы искать решения, человек отказывается от борьбы и отступают в мир алкоголя или наркотиков, замыкаясь в себе и делая вид, что все хорошо, уходя от нормальной жизни

Женщины и Зависимость

Стигматизация и позор

Более тяжелое социально-экономическое бремя

Меньше социальной поддержки

Начало, продолжение и рецидив злоупотребления из-за отношений, риск насилия

Более сильная восприимчивость к травмам

Тревога, депрессия или посттравматическое стрессовое расстройство и употребление психоактивных препаратов

Женщины и Зависимость



<https://youtu.be/r5tuMelvFio>

Травматологический процесс

Травматическое
событие

Реакция на травму

Нервная система,
которая стала
чувствительной

Психические и
физические
расстройства

Эмоциональные и/или
физические реакции

Женщины и травмы

- ✓ Сексуальное насилие в детстве
- ✓ Посттравматическое стрессовое расстройство чаще возникает из-за опыта насилия
- ✓ Неоднократные случаи сексуального насилия в близких отношениях с детства
- ✓ Интернализация: самоповреждение, расстройства пищевого поведения, проблемы зависимости, избегание проблем
- ✓ Терапия психического здоровья, а не лечение зависимости
- ✓ Терапия играет важную роль в усилении внутреннего потенциала, управлении эмоциями и безопасности

История Людмилы



<https://youtu.be/9aC5bqtEyXc>

Травматологическое консультирование

Чего следует избегать:

— Что с тобой не так?

«Сначала вы должны прекратить принимать вещество, а затем вы можете справиться с травмой».

Не задавайте слишком много вопросов!

Не судите, не предъявляйте требований!

Не избегайте тишины и пауз в разговоре

Что сказать:

— Что с тобой случилось?

«Вы можете справиться с обеими проблемами».

Развивайте разговор

Покажите, что свое уважение и предложите поддержку

Допускается тишина и пауза в разговоре

Испытывайте боль с тем, кто в этом нуждается

Травматологическое консультирование

- Не сближайтесь слишком сильно
- Не давайте обещаний, которые вы не можете выполнить.
- «Это делает тебя сильным!»
- «Вы должны быть выше этого к настоящему времени».
- Не говорите о своей личной травме.
- Не игнорируйте важный жизненный опыт
- Предложите доступные варианты (направление к терапевту, ходьба, дыхательные упражнения и т.д.)
- «Что я могу сделать для тебя сейчас и в будущем?»
- Размышляйте и объясняйте
- Сосредоточьтесь на поведении, а не на человеке
- Создавайте безопасного пространства

Чему нужно научиться выздоравливающему?

- ✓ Справляться с чувствами
- ✓ Ощущать радость
- ✓ Общаться с близкими людьми
- ✓ Достигать целей
- ✓ Выполнять общественные обязательства
- ✓ Страдать и не требовать немедленного исполнения желаний
- ✓ Заботиться о других
- ✓ Разочаровываться без гнева
- ✓ Без агрессии защищать свои взгляды и убеждения
- ✓ Признавать свои ошибки
- ✓ Принимать решения и брать за них ответственность

Помощь специалисту

<https://alkoinfo.ee/ru/sovet-i-pomoshh/programma-selge/>

Бесплатная онлайн-программа самопомощи „Selge“ предназначена для самостоятельного использования всеми теми, кто хочет изменить свое поведение, связанное с алкоголем, уменьшить или прекратить употребление алкоголя

<https://www.tai.ee/et/valjaanded?type=All&keys=&area=62&lang=2245>

Русскоязычные информационные материалы для работы с клиентом с зависимым расстройством

Спасибо за внимание!

Projekti “Koolitatud spetsialistid aitavad vähendada perevägivalda Eestis” rahastatakse Euroopa Majanduspiirkonna (EMP) ja Norra perioodi 2014–2021 finantsmehhanismide programmist „Kohalik areng ja vaesuse vähendamine“ (Local Development and Poverty Reduction) ning kestab 18 kuud: 01.02.2021-31.07.2022

Iceland
Liechtenstein
Norway grants


PÄRNU NAISTE VARJUPAIK


NTTK
Vägivallast on
väljapääs!


ühendus
vägivallavaba
elu kaitseks


RÖTIN