

РОЛЬ ПСИХОЛОГА У ЖИТТІ ЛЮДИНИ, ЯКА БОРЕТЬСЯ З АЛКОГОЛЬНОЮ ТА/АБО НАРКОТИЧНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

THE ROLE OF A PSYCHOLOGIST IN THE LIFE OF A PERSON STRUGGLING WITH ALCOHOL AND/OR DRUG ADDICTION

У статті представлено теоретичний аналіз ролі психолога у житті людини, яка бореться з алкогольною та/або наркотичною залежністю.

Установлено, що зловживання психоактивними речовинами є одним із найпоширеніших захворювань сучасності, яке вимагає серйозного підходу до лікування і застосування цілого комплексу заходів. Окрім медикаментозної підтримки, люди із залежністю також потребують психологічної допомоги. Мета дослідження – визначити роль психолога у житті людини, яка бореться з алкогольною та/або наркотичною залежністю.

Визначено, що вирішити проблему залежності від психоактивних речовин можна лише комплексно, а психологи відіграють важливу роль у цьому процесі. Вони допомагають у розвитку необхідних життєвих навичок, таких як прийняття рішень, ефективне спілкування та задоволення основних особистих і соціальних потреб.

Обов'язки психолога в лікуванні залежності поділяють на декілька напрямів: оцінка та діагностика, планування лікування, терапевтичні втручання, моніторинг і подальше спостереження. Психологи допомагають вирішити супутні психічні захворювання, які можуть сприяти або бути результатом залежності.

Допомога психолога відбувається у двох формах: безпосередньо індивідуальна робота із залежною особою та групові заняття з особами, які мають подібні проблеми.

Робота психолога в реабілітаційному процесі також передбачає закріплення психологічних тригерів, які допомагають успішно боротися з підсвідомими залежними установками особистості. Професійна допомога психолога прискорює процес відновлення пацієнта, мотивуючи його на позитивні зміни.

Роль психолога в лікуванні залежності полягає у: виявленні причин уживання психоактивних речовин та допомозі пацієнтові зрозуміти, що це лише погіршить ситуацію; формуванні впевненості в собі, оскільки більшість залежних не вірять в успішний результат; визначенні рушійних мотивів, що спонукають людину до дії та допомагають скоригувати її поведінку; установленні соціальних зв'язків і навичок здорового спілкування; допомозі пацієнту в пошуку життєвих цілей та планів на майбутнє.

Ключові слова: залежність, алкоголізм, наркоманія, терапія, психолог, психологічна реабілітація.

The article presents a theoretical analysis of the role of a psychologist in the life of a person struggling with alcohol and/or drug addiction.

It has been established that substance abuse is one of the most common diseases of our time, which requires a serious approach to treatment and the use of a whole range of measures. In addition to medication support, people with addiction also need psychological help. The purpose of the study is to determine the role of a psychologist in the life of a person struggling with alcohol and/or drug addiction.

It is determined that the problem of substance dependence can only be solved comprehensively, and psychologists play an important role in this process. Psychologists help in the development of essential life skills, such as decision-making, effective communication, and meeting basic personal and social needs.

The responsibilities of a psychologist in addiction treatment are divided into several areas: assessment and diagnosis, treatment planning, therapeutic interventions, monitoring and follow-up. Psychologists help to resolve concomitant mental illnesses that may contribute to or result from addiction.

Psychologist's help comes in two forms. Directly individual work with an addicted person and group sessions with people who have similar problems.

The work of a psychologist in the rehabilitation process also involves the consolidation of psychological triggers that help to successfully combat the subconscious dependent attitudes of the individual. Therefore, the professional help of a psychologist accelerates the patient's recovery process by motivating him or her to make positive changes.

Therefore, the role of a psychologist in the treatment of addiction is as follows: identifying the causes of substance use and helping the patient understand that it will only worsen the situation; Building self-confidence, as most addicts do not believe in a successful outcome; Identifying the driving motives that motivate a person to act and help correct their behavior; Establishing social connections and healthy communication skills; Helping the patient find life goals and plans for the future.

Key words: addiction, alcoholism, drug addiction, therapy, psychologist, psychological rehabilitation.

УДК 159.964.2:616.89-008.441.3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.25>

Козира П.В.

к.психол.н.,
доцент кафедри практичної психології
Львівський державний університет
внутрішніх справ

Зараз спостерігається збільшення кількості осіб із залежністю від психоактивних речовин. Зростання кількості хворих на наркоманію та алкоголізм відбувається як за рахунок осіб, які лише почали систематично вживати психоактивні речовини, так і у зв'язку з недостатньою ефективністю лікування хворих на наркоманію та алкоголізм. Уважається, що наркоманія та алкоголізм – це хронічні захворювання, що викликаються систематичним зловживанням різними психоактивними речовинами [5, с. 234].

Залежність має руйнівні наслідки для людини, а також для її сім'ї, громади та суспільства у цілому. Саме тому залежність від психоактивних речовин є серйозною про-

блемою та алкоголізм – це хронічні захворювання, що викликаються систематичним зловживанням різними психоактивними речовинами [5, с. 234].

Залежність має руйнівні наслідки для людини, а також для її сім'ї, громади та суспільства у цілому. Саме тому залежність від психоактивних речовин є серйозною про-

блемою громадського здоров'я, яка впливає на мільйони людей у всьому світі. Це зумовлює потребу суспільства у пошуках ефективних заходів щодо профілактики та превенції хімічних адикцій, зокрема алкоголізму та наркоманії.

У кожній державі боротьба із цією проблемою ведеться за своєю індивідуальною методикою. Наприклад, у США найпопулярнішою вважається допомога психолога, метою якої є переконати залежну особу та усунути у неї потяг до вживання психоактивних речовин. Оскільки алко- та наркозалежні – це люди, які мають психологічні проблеми, вони у будь-який спосіб намагаються уникнути реальності та, відповідно, вирішення проблеми вживання. Тому реабілітаційна робота з психологом може відіграти ключову роль у поліпшенні стану залежного, адже безпосередньо психологічна допомога сприяє усвідомленню наявності проблеми, прийняттю рішення розпочати лікування та подальшої реабілітації, що дасть змогу жити у тверезості. Саме у цьому починанні супровід психолога може призвести до колосальних результатів [6, с. 1114; 7, с. 536; 8, с. 780].

В Україні психологи також відіграють важливу роль у постмедикаментозній реабілітації осіб з алкогольною залежністю, як в умовах стаціонарного відділення, так і під час амбулаторного лікування чи приватної практики.

У вітчизняній психології комплексні дослідження психологічної реабілітації при алкоголізмі та наркоманії зустрічаються вкрай рідко, тому дослідження ролі психолога у боротьбі із цими адикціями є актуальними.

Мета дослідження – дослідити роль психолога в житті людини, яка бореться з алкогольною та/або наркотичною залежністю.

Психологічний підхід до розуміння сутності та природи залежності від психоактивних речовин полягає у розгляді даного феномену в тісному взаємозв'язку з проблематикою захисно-власної поведінки особистості в умовах стресу [13, с. 2]. Установлено, що людина переходить від епізодичного та невмотивованого споживання психоактивних речовин до мотивованого, частого та регулярного одночасно з переживанням будь-якого кризового періоду, що потребує трансформації системи цінностей, моделей поведінки, діяльності, відносин [9, с. 86; 14, с. 467]. Особа, нездатна до ефективного подолання кризи, відчуває інтенсивну психоемоційну напругу, викликану неможливістю задоволення актуальних потреб, редукція якого найчастіше здійснюється за допомогою деструктивних форм поведінки. Стрес-редуюча дія алкоголю або наркотиків проявляється у трансформації способу інтерпретації проблемної ситуації, що створює ілюзію її вирішення. Таким чином,

формується адиктивний копінг-варіант, метою якого є не усунення стресора, а досягнення штучного полегшення емоційного стану. А проблемна вирішальна активність особистості проявляється лише в аспекті алкоголізації та наркоманії (пошук психоактивних речовин та їх уживання), стосовно потенційно фруструючих завдань закріплюється виражена пасивна позиція [10, с. 112].

Тобто залежність від психоактивних речовин призводить до глибоких змін особистості та інших психічних розладів, що змінює структуру Я-концепції, змінює світосприйняття і самовідчуття особистості. Тому до цієї проблеми потрібний комплексний підхід, а психологічний етап реабілітації є найважливішим складником цього процесу, оскільки людина, що прийняла рішення змінити своє життя та повернутися у звичний світ, позбавлений залежності та проблем, пов'язаних із прийняттям психоактивних речовин, ще довго буде потребувати допомоги та підтримки.

Основне завдання психолога полягає у допомозі в розвитку необхідних життєвих навичок, таких як прийняття рішень, ефективне спілкування, які сприяють задоволенню базових особистісних і соціальних потреб [2].

Як і в інших психологічних дослідженнях, які так чи інакше стосуються окремої особистості, так і в роботі із цією проблемою важливі індивідуальний підхід і чітке розуміння того факту, що підганяти залежного під якусь класифікацію неможливо. Тому в практичній роботі з наркоманами та алкоголіками варто розглядати особистість залежного як цілісну, неповторну систему. Також психолог повинен установити терапевтичний альянс, дотримуватися принципів анонімності та конфіденційності, адже залежності байдуже ким ти є [4]. Безпечне середовище, яке створить психолог є однією із заporук успішного консультування [5, с. 292].

Важливо розуміти, що людина, котра довгий час уживала речовини, які впливають на особистість, рідко має поступливу поведінку та бажання співпрацювати. Тому роль психолога надзвичайно важлива, адже після того як вплив алкоголю та наркотиків на людину відсутній, виникає можливість достукатися до його сутності, навести певні аргументи та заохотити провести паралелі між життям у залежності та поза нею [1, с. 67]. Отже, основа психологічної допомоги полягає у мотивуванні, адже саме мотивація дає змогу прискорити процес реабілітації.

Після скоєних залежним чималих помилок, як правило, самоповага, довіра та любов до самого себе не виникають самі по собі, для появи подібних почуттів по відношенню до себе потрібна важка та кропітка робота з психологом, групові тренінги і так само робота з близь-

кими. Дуже важливо відновити це у залежного, оскільки це дасть йому змогу в подальшому зробити крок до змін, з'явиться можливість соціалізації, відновляться взаємини із сім'єю, друзями та суспільством загалом.

Незалежно від віку пацієнта психологічна допомога в реабілітаційний період повинна бути спрямована на досягнення декількох цілей одночасно [12]:

- допомога психолога у боротьбі із залежністю розвиває мотивацію для боротьби з хворобою;

- цілодобове спостереження за пацієнтом дає змогу вчасно скоригувати поведінку хворого на різних етапах реабілітації;

- психологічна допомога фахівця може знадобитися залежному від наркотиків та алкоголю за наявності проблем із законом (співробітники реабілітаційної клініки можуть свідчити в суді про стан пацієнта);

- групова терапія допомагає протягом усього періоду лікування та під час реабілітаційних заходів дає можливість знайти нового себе без наркотиків та алкоголю, побачити своє майбутнє життя без психоактивних речовин.

Тому обов'язки психолога під час роботи із залежністю поділяють на кілька основних напрямів [11, с. 591]:

- оцінка та діагностика: психологи працюють з окремими людьми, щоб оцінити їх уживання психоактивних речовин і пов'язану із цим поведінку, а також діагностувати наявність залежності. Вони враховують історію хвороби людини, сімейний анамнез та інші відповідні чинники, щоб виробити всебічне розуміння проблеми;

- планування роботи: після того як оцінка та діагностика завершені, психологи працюють з особою, щоб скласти індивідуальний план роботи;

- терапевтичні втручання: психологи пропонують низку терапевтичних утручань, щоб допомогти людям подолати свою залежність та досягти тривалого відновлення. Ці втручання полягають в індивідуальній, груповій та сімейній терапії;

- моніторинг і подальше спостереження: психологи спостерігають за прогресом пацієнтів із залежністю та надають подальшу підтримку, щоб допомогти їм із часом відновитися.

Окрім цих основних обов'язків, психологи також відіграють важливу роль у вирішенні супутніх психічних захворювань, які можуть сприяти або бути результатом залежності. Наприклад, депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) поширені серед людей із залежністю, тому розуміння цих станів є важливим для успішного відновлення.

Робота психолога в процесі реабілітації полягає так само у закріпленні психологічних тригерів, які в результаті дають змогу успішно боротися з підсвідомими установками залежних. Професійна допомога психолога прискорює процес відновлення залежної особи, мотивуючи його на подальші зміни позитивного характеру.

Допомога психолога відбувається у двох формах:

- безпосередньо індивідуальна робота із залежним, до переліку цієї роботи входять: консультації, бесіди, робота з родичами та сім'єю залежного;

- групові заняття залежного з людьми з аналогічною проблемою, до переліку таких занять входять: тренінги, відкриті виступи, відвертий розбір проблеми кожного індивіда та, безумовно, колективна підтримка з боку групи, навіть під час незначних перемог у житті кожного учасника групи [14, с. 470].

Психологи використовують низку науково обґрунтованих методів роботи та втручань, щоб допомогти людям із супутніми захворюваннями впоратися зі своїми симптомами та досягти тривалого відновлення. Тому розглянемо більш детально деякі психологічні методи, що використовуються в роботі із залежними особистостями [13, с. 5]:

- гештальт – терапевтичний підхід. Метою цього методу є навчання людини жити в певних умовах, приймаючи себе зі своїми перевагами та недоліками. Цілями такої терапії є допомога хворому у виявленні незавершених гештальтів, які заважають йому в реальному житті. Метою є розвиток у залежного почуття віри у себе та свої бажання. А також допомогти людині зрозуміти, як вона реагує на різні життєві ситуації, розширити її розуміння життя;

- індивідуальні та групові психологічні консультування. Ця технологія використовується на різних етапах реабілітації. Найбільша ефективність виявлена під час поєднання індивідуальних та групових форм консультування. Індивідуальна терапія включає виявлення прихованих психологічних проблем, допомогу в усвідомленні хвороби, готовність до зміни життя, психокорекційну роботу, пошук шляхів подолання проблеми реабілітанта. Групова терапія вчить будувати відносини у колективі, сім'ї та розкриває творчий потенціал залежного;

- психодрама. Цей метод психотерапії є одним із найпоширеніших, де залежні продовжують і завершують свою поведінку за допомогою драматичної імпровізації, рольової гри, драматичного самовираження. Використовується вербальна та невербальна комунікація. Психодрама сконцентрована на індивіді, який у процесі гри зображує реальну чи уявну ситуацію;

– трансперсональна терапія. Психотерапевтична практика, спрямована на саморозвиток та досягнення психічного здоров'я особистості. Методи, які використовуються у трансперсональній психології, різноманітні та можуть включати психосинтез, самоаналіз, методи особистісного зростання, медитацію, візуалізацію тощо. Цей тип терапії заснований на ритмічній музиці та певних моделях дихання;

– тілесно-орієнтована терапія. Метод, який установлює зв'язок між емоціями та фізичними відчуттями. Як правило, люди із залежностями фізично блокуються, а вплив на організм дає змогу мінімізувати психологічні розлади та активізувати життєву енергію;

– транзактний аналіз. Цей аналіз спрямований на те, щоб зрозуміти власну особистість, зрозуміти оптимальну взаємодію з іншими і, що найважливіше, порушити та змінити неприйнятні життєві ситуації, пов'язані з будь-якою шкідливою залежністю, такою як зловживання наркотиками чи алкоголем. Використання транзактного аналізу в лікуванні різних залежностей дає змогу виявити й усунути бар'єри, які заважають жити повноцінним і тверезим життям. Його суть полягає у тому, щоб людина сформувала нову модель поведінки та виправила свою життєву ситуацію. Клієнти починають краще розуміти себе, свій внутрішній світ, шукають шляхи виходу з труднощів і працюють над вирішенням проблем;

– арттерапія. Високоєфективна форма терапії, яка допомагає людям позбутися негативних емоцій за допомогою різних форм мистецтва. Підвищує самооцінку та сприяє самовираженню залежної людини. Людям приємно використовувати свою творчість, щоб викликати позитивні емоції у близьких, даруючи подарунки ручної роботи;

– когнітивно-поведінкова терапія. Спрямована на зниження емоційного стресу, коригування настрою, розвиток соціальних і комунікативних навичок, формування стійкості до стресу. Метод заснований на корекції думок, почуттів, емоцій та поведінки;

– сімейна терапія. Як і будь-яке захворювання, що торкнулося певного індивіда, воно зачіпає і всю сім'ю залежного. Тому в процесі реабілітації сім'я та близькі люди відіграють важливу роль, і робота психолога з ними є обов'язковою. Сімейна терапія забезпечує безпечне та сприятливе середовище для членів сім'ї, щоб працювати над своїм досвідом та емоціями, пов'язаними із залежністю.

Також широке поширення мають різні тренінги, спрямовані на допомогу залежній особі, наприклад мотиваційні, соціально-психологічні.

Без реабілітації та ресоціалізації подальше життя залежного неможливе, оскільки ця робота з наркозалежним та алкозалежним – це

ніщо інше, як комплекс заходів, спрямованих на покращення людини, її відродження у соціумі.

Кожен психолог знає правила ресоціалізації, вони дуже прості у розумінні:

– Не роби іншим того, чого не хотів би собі самому.

– Стався до інших так, як хочеш, щоб вони ставилися до тебе.

Реабілітаційна робота дає змогу привнести усвідомленість правильності вчинків того, від чого залежить подальше його розуміння норм моралі. Кожному залежному в рамках соціальної реабілітації необхідно засвоїти саме ці два прості правила, і ймовірність подальшого усвідомлення своїх учинків зросте [14, с. 465].

Загалом робота психологів із залежними дуже складна та виснажлива, тому що людина може піддатися спокусам минулої залежності та знову приймати психоактивні речовини і вкотре після медикаментозної реабілітації шукати спеціаліста, який зможе допомогти впорядкувати життя після залежності [3, с. 54].

Тому роль психолога під час роботи із залежністю полягає у [2]:

– виявленні причин, які доводять людину до краю. Психологи допомагають клієнту зрозуміти і вирішити проблеми, які його турбують, переконаати, що алкоголь чи наркотики не покращать ситуацію, а лише погіршать її;

– формуванні впевненості в собі. Багато наркоманів та алкоголіків не вірять в успішний результат, маючи кілька невдалих спроб позбутися залежності;

– визначенні рушійних мотивів. Залежний мусить усвідомити, що керує його поведінкою і що його мотивує. Це допоможе скорегувати поведінку в правильному напрямі;

– установленні соціальних контактів. Наркомани та алкоголіки часто знаходяться у вузьких соціальних колах, що впливає на здорові комунікативні навички. Психологи допомагають будувати соціальні відносини, вчать слухати інших і вирішувати конфлікти, що виникають;

– пошуку життєвих цілей та прагнень. Пацієнт повинен мати перспективи. Йому потрібна цікава, корисна справа, реальні цілі та плани. Психолог допомагає побачити та спланувати життя, рухатися вперед і бути задоволеним отриманим результатом.

Висновки з проведеного дослідження. Залежність від психоактивних речовин є серйозною соціальною та особистою проблемою, яка продовжує зростати, незважаючи на все більшу увагу і спроби контролю з боку держави. Тому питання психологічної реабілітації залежних залишається актуальним, незважаючи на існування безлічі програм.

Психологічна реабілітація передбачає надання необхідної системної підтримки, щоб допомогти людям зрозуміти свою залежність і впоратися з нею, а також надання вказівок

і ресурсів, які дадуть їм змогу жити повноцінним життям, створювати сім'ї, бути частиною суспільства і, зрештою, знайти себе.

Психологи відіграють вирішальну роль, допомагаючи людям із залежністю підтримувати своє відновлення у довгостроковій перспективі, надаючи постійну терапію та підтримку, відстежуючи прогрес і працюючи з окремими особами для виявлення та вирішення потенційних проблем або тригерів, які можуть виникнути.

Отже, роль психолога в роботі із залежністю можна підсумувати так:

- виявлення причин, які доводять людину до межі можливостей, допомога залежному зрозуміти, що алкоголь чи наркотики лише погіршують ситуацію;
- формування впевненості в собі, оскільки багато залежних не вірять в успішний результат;
- визначення рушійних мотивацій, що спонукають людину до дії та допомагають скоригувати її поведінку;
- установлення соціальних зв'язків і навичок здорового спілкування;
- допомога залежному в пошуку життєвих цілей і планів на майбутнє.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Громадська спілка «Міжнародна антинаркотична асоціація». Комплексна програма реабілітації осіб із хімічної та нехімічної залежності. Київ, 2014. 173 с.
2. Допомога психолога для лікування залежності. URL: <https://zhittya.in.ua/konsultatsiya-likarya-narkologa-abo-psiologa/> (дата звернення: 10.02.2023).
3. Грей К. Несподівана радість самотності / пер. з англ. З. Тіммерман. Київ : Yakaboo Publishing, 2020. 304 с.
4. Постанова Кабінету Міністрів України від 04.10.2017 № 741 «Про затвердження типових положень про заклади соціальної підтримки сімей, дітей та молоді». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/741-2017-%D0%BF#Text> (дата звернення: 10.02.2023).
5. Бренд Р. Відновлення. Звільнення від наших залежностей / пер. з англ. М. Коваленко. Дніпро : Моноліт, 2020. 304 с.
6. Corbin W.R., Farmer N.M., Nolen-Hoekesma S. Relations Among Stress, Coping Strategies, Coping Motives, Alcohol Consumption and Related Problems: A Mediated Moderation Model. *Addictive Behaviors*. 2013. Vol. 38. № 4. P. 1912–1919. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.12.005>.
7. Costa R.M., Brody S. Immature Psychological Defense Mechanisms are Associated with Greater Personal Importance of Junk Food, Alcohol, and Television. *Psychiatry Research*. 2013. Vol. 209. № 3. P. 535–539. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.06.035>.
8. Creswell K.G., Chung T., Wright A.G.C., Clark D.B. Personality, Negative Affect Coping, and Drinking Alone: a Structural Equation Modeling Approach to Examine Correlates of Adolescent Solitary Drinking. *Addiction*. 2015. Vol. 110. № 5. P. 775–783. DOI: <https://doi.org/10.1111/add.12881>.
9. Haggitt A. Men, Alcohol and Coping. *A History of Male Psychological Disorders in Britain, 1945–1980*. London : Palgrave Macmillan, 2015. P. 82–98. DOI: https://doi.org/10.1057/9781137448880_4.
10. Jones B. *Alcoholic addiction*. London, 1971. 230 p.
11. McCrady B.S., Epstein E.E. Alcohol use disorders. Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual. The Guilford Press. 2021. P. 555–611.
12. National Institute on Drug Abuse. Principles of Drug Addiction Treatment: A Research-Based Guide (Third Edition). URL: <https://nida.nih.gov/sites/default/files/675-principles-of-drug-addiction-treatment-a-research-based-guide-third-edition> (дата звернення: 10.02.2023).
13. Taner E., Sahiner S., Arkan Z. Coping Strategies for Patients with Alcohol Dependence Who Are in Remission or Not: a Controlled Study. *European Psychiatry*. 2013. № 28. P. 1–6. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0924-9338\(13\)77158-x](https://doi.org/10.1016/s0924-9338(13)77158-x).
14. Windle M., Windle R.C. A Prospective Study of Stressful Events, Coping Motives for Drinking, and Alcohol Use Among Middle-Aged Adults. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*. 2015. Vol. 76. № 3. P. 465–473. DOI: <https://doi.org/10.15288/jsad.2015.76.465>