



Venäjänkielisten päihde- ja peliriippuvaisten läheiset

ПУТЕВОДИТЕЛЬ

для близких зависимых

050 557 4010

• www.vapu.fi

• [vapuu@faro.fi](mailto:vapu@faro.fi)



Есть ли у вашего близкого человека проблемы с злоупотреблением наркотиков, алкоголя или азартными играми? Совместная жизнь кажется вам тяжелой или требует непомерных усилий? Это руководство может прояснить вашу ситуацию.

Психическое здоровье близкого человека или **проблема зависимостей** могут повлиять на вашу повседневную жизнь и преодоление трудностей. Принятие проблемы, разговор о ней и обращение за помощью для близких и для себя поддержат вашу способность справляться с ситуацией. В этом руководстве обсуждается **распознавание проблем психического здоровья и злоупотребления психоактивными веществами**, специфичных для вашей ситуации, а также представлены организации, которые могут вас поддержать

Индивидуальные изменения в поведении близкого человека не обязательно связаны с расстройством психики или наличием зависимости, но чем больше появилось изменений в поведении, тем серьезнее следует относиться к ситуации.



Зависимости - трудная тема для разговора, вызывающая множество сильных эмоций, но очень нужно и полезно говорить о них открыто. Если у вашего близкого человека в течение длительного времени наблюдаются следующие симптомы, **важно обратиться за помощью**:

- ✓ человек употребляет большое количество психоактивных веществ
- ✓ необъяснимые состояния тревоги, страха и возбуждения
- ✓ тишина и изоляция
- ✓ разговоры о самоубийстве
- ✓ неспособность сосредоточиться на обычных повседневных делах
- ✓ изменение поведения без причины
- ✓ снижение работоспособности, изменение ритма жизни
- ✓ проблемы со сном; потеря аппетита/переедание

Когда следует беспокоиться о наличии зависимости?

При оценке серьезности проблемы важно не только количество употребляемых веществ. Более достоверно серьезность проблемы можно увидеть в том, как употребление веществ влияет на повседневную жизнь человека, отношения, работу и хобби, использование времени, мир ценностей и поведение. Стоит помнить, что чем старше человек, тем легче у него возникают проблемы со здоровьем в результате употребления веществ. С возрастом функционирование человеческого организма меняется, даже если в остальном здоровье хорошее. Например, действие алкоголя усиливается потому, что в организме уменьшается содержание жидкости и замедляется обмен веществ. Употребление алкоголя может стать вредным, даже если количество употребляемого алкоголя остается неизменным.

Есть повод для беспокойства, если

- Употребление алкоголя или наркотиков не является единичным случаем, а продолжается в течение более длительного периода времени (несколько дней), и человек не может прекратить употребление психоактивных веществ.
- Человек не занимается своими повседневными делами.
- Употребляет напитки или вещества утром, чтобы почувствовать себя лучше.
- Испытывает трудности с запоминанием событий предыдущей ночи в результате употребления веществ.
- Причиняет вред себе или кому-либо другому в результате употребления алкоголя или наркотиков.
- Пропускает прием пищи и прием необходимых лекарств из-за злоупотребления алкоголем или наркотиками.
- Обособляется от других людей из-за употребления веществ, планирует повседневную жизнь так, чтобы не упустить возможность выпить или употребить наркотики.
- Имеет финансовые трудности.
- Отрицает наличие проблемы, даже если последствия уже заметны и серьезны.

Последствия проблем психического здоровья и злоупотребления психоактивными веществами для разных людей можно рассматривать по-разному. Однако общим для них всех является то, что постепенно важные для человека вещи начинают отходить в жизни на второй план по мере усугубления проблемы. Часто проблема заключается в ее отрицании, поэтому важно об этом говорить. Было бы неплохо обсудить проблему со своими близкими, членами семьи и, возможно, помогающими сторонами.

Решение этой проблемы также важно для успеха лечения. У родственника также должна быть возможность поговорить с кем-нибудь о своих собственных навыках преодоления трудностей. Открытое обсуждение ситуации часто помогает члену семьи и его больным близким получить необходимую поддержку.

Чтобы разрешить ситуацию:

- Покажите свою заботу, не обвиняйте.
- Не стесняйтесь обращаться за помощью.
- Не вините себя в проблемах вашего близкого.
- Помните, что существуют варианты лечения проблем психического здоровья и злоупотребления психоактивными веществами, а также других заболеваний.
- Ищите информацию и поддержку у местных ассоциаций в вашем районе.
- Ищите поддержки у других членов семьи и близких.
- Поддержите в деловых вопросах, например посещая финансовые и долговые консультации.
- Вы можете поддержать любимого человека в решении сложной ситуации, насколько позволяет ваше собственное самочувствие и способность справляться с ситуацией.

Я тот самый близкий зависимого?

Проблемы психического здоровья и злоупотребления психоактивными веществами никогда не являются проблемами только одного человека, они всегда затрагивают также родственников и

других близких людей. Проблема оказывает конкретное влияние на повседневную жизнь члена семьи и всего близкого окружения. Чем ближе человек, тем заметнее эффект. Ситуация часто вызывает самые разные мысли и чувства: сочувствие, гнев, печаль, стыд, вину, горечь и чувство неполноценности. Близкий человек может заметить, что его собственная жизнь изменилась: непредсказуемые изменения настроения близкого человека, забота о нем отвлекает внимание от собственных потребностей и ограничивает жизнь. Все это обременяет физически, психологически и социально, вызывая истощение.



Оцените свою ситуацию

- Вы беспокоитесь о зависимости близкого?
- Вы устали от невыполненных обещаний о трезвой жизни?
- Чувствуете ли вы вину из-за проблем вашего близкого?
- Несет ли близкий ответственность за собственные проблемы?
- Чувствуете ли вы, что ваш близкий зависит от вас?
- Пришлось ли вам учиться реагировать на повседневные вопросы в соответствии с настроением вашего близкого человека?
- Кто-то из ваших близких ведет себя угрожающе или вам приходится делать что-то, чего вы не хотите?
- Отказались ли вы от своих увлечений, от друзей и т. д., потому что статус близкого отнимает у вас много времени и энергии?
- Вы беспокоитесь о своем здоровье и самочувствии?
- Беспокоитесь ли вы о том, как будет жить ваш близкий, если вы больше не сможете справляться и оставаться рядом?
- Нужна ли вам дополнительная информация о психическом здоровье или зависимостях вашего близкого человека?
- Трудно ли найти подходящую поддержку и обслуживание?



Что поможет справиться?

- Общайтесь и проводите время с людьми, которые важны для вас.
- Осознайте пределы своих возможностей и придерживайтесь их.
- Заботьтесь о собственном здоровье и благополучии.
- Занимайтесь тем, что вам нравится (например, природа, физические упражнения, хобби).
- Полноценно отдыхайте, разнообразьте свое питание.
- Просите помощи у друзей и родственников.
- Участвуйте в группах поддержки.
- Получайте информацию о зависимостях их лечении, а также советах, которые помогут выжить в повседневной жизни.

Куда я могу обратиться?

Полезные контакты

- Terveysasema / psykiatrian poliklinikka / mielenterveystoimisto / päihdekliniikka
- Mielenterveysyhdistykset ja Mielenterveyden keskusliitto puh. (09) 565 7730 (mtkl.fi)
- A-Klinikka henkilöille, joilla on päihdeongelma sekä heidän läheisilleen (a-klinikka.fi)
- Al-Anon – vertaistukiryhmät päihdeongelmaisten läheisille puh. (09) 750 200 (al-anon.fi)



Шаги для зависимого близкого

1

Обратитесь в местную поликлинику

Обратитесь в местную поликлинику, центр неотложной помощи (Päivystys) или в "Päihdepoliklinikka" (городская наркологическая клиника)

Осмотр медицинским персоналом

Медицинский персонал назначает пациенту детоксикационную терапию или лечение абстинентного синдрома.

2

3

Составляется индивидуальный план лечения

В зависимости от состояния пациента, делается опрос и бронируется время к социальному работнику, на консультацию и реабилитацию, группы поддержки и тд.

Процесс лечения и реабилитации

В среднем на лечение уходит 6 месяцев (в зависимости от случая)

4

КУДА НАПРАВИТЬ ЗАВИСИМОГО БЛИЗКОГО



В первую очередь обращайтесь в местную поликлинику, центр неотложной помощи (Päivystys) или "Päihdepoliklinikka" (городская наркологическая клиника).



Больничные округа Финляндии (Päivistys):

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri
Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri
Satakunnan sairaanhoitopiiri
Kanta-Hämeen sairaanhoitopiiri
Pirkanmaan sairaanhoitopiiri
Päijät-Hämeen sairaanhoitopiiri
Kymenlaakson sairaanhoitopiiri
Etelä-Karjalan sairaanhoitopiiri
Etelä-Savon sairaanhoitopiiri
Itä-Savon sairaanhoitopiiri
Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiiri
Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri
Keski-Suomen sairaanhoitopiiri
Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri
Vaasan sairaanhoitopiiri
Keski-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri
Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri
Kainuun sairaanhoitopiiri
Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiri
Lapin sairaanhoitopiiri





**Также можно обратиться
в следующие службы:**

**Valtakunnallinen päihdeneuvonta
0800 900 45**

**Nimettömät Alkoholistit AA
09 750 200**

**A-klinikka Oy toimipisteet
010 506 5550**





**Никогда не поздно попросить о помощи
Мы здесь, чтобы помочь!**

Бесплатные консультации на русском языке
для всех кто страдает от зависимости близкого.

Телефонная линия доверия

+358 50 557 4010

С понедельника по пятницу 10.00-15.00

Анонимный чат на сайте

www.vapu.fi

По понедельникам и четвергам 09.00-16.00



facebook.com/Vapuhanke/



[@vapuri](https://www.instagram.com/vapu.fi)

VENÄJÄNKIELISTEN
FARO
LIITTO