Издание подготовлено в рамках программы «Инвестиции ради влияния на эпидемии туберкулеза и ВИЧ-инфекции», при поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИД, туберкулезом и малярией.

Идея: Мирослава Андрущенко
Текст: Марина Варбан, Игорь Огданский
Редактор: Елена Кожушко
Дизайн и верстка: Ольга Миколайчук

© МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2015

Альянс
Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине

В ПОМОЩЬ СОТРУДНИКАМ
ВИЧ-СЕРВИСНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ



СТРЕСС: ДИАГНОСТИКА И ПОМОЩЬ





ВВЕДЕНИЕ

Сегодня с такими понятиями, как «стресс» и «психотравма», в повседневной жизни приходится сталкиваться все чаще и чаще. Как клиенты, так и сотрудники программ снижения вреда подвергаются стрессам из-за сложной социально-политической обстановки в стране, а те, кто пережил военные действия или вынужден сменить место жительства – получают тяжелые психические травмы. Украинская действительность ставит перед специалистами ВИЧ-сервисных организаций все более сложные и неожиданные задачи. Одна из них – вовремя распознать стрессовую ситуацию, своевременно на нее отреагировать и перенаправить пострадавшего к специалисту, независимо от того, касается это клиента или сотрудника.

О том, что такое стресс, психотравмирующая ситуация, каковы их последствия, а также как вовремя распознать их и помочь преодолеть, расскажет эта брошюра.

Не существует универсальных способов определения стрессовых состояний, расстройств и борьбы с ними. Но некоторые практические советы в этой публикации можно найти.

Брошюра будет полезна социальным и аутрич-работникам. Очень важно вовремя распознать признаки стрессового состояния клиента и перенаправить его к специалистам – психологу, психотерапевту, психиатру. Ведь зачастую именно соцработнику доверяют больше, а его слово, своевременный дружеский совет помогут в сложной жизненной ситуации. Нередко такая помощь может потребоваться также сотрудникам организации, которые тоже часто подвержены стрессу как на работе, так и через личные обстоятельства.

Желаем вам преодолевать трудности в работе и жизни с юмором и высоко поднятой головой!





ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Стресс – это реакция организма на все, что происходит с нами в повседневной жизни. Многие обстоятельства и происшествия на самом деле не являются настолько опасными, как нам представляется, такими их делает наша собственная реакция на них. Чувство любви, радости, ненависти, страха, гнева, болезнь, реакция организма на прием лекарств или сильную жару (холод) могут вызвать у человека стресс. То есть к его развитию могут приводить не только отрицательные, но и положительные эмоции. Например, крупный выигрыш в лотерею, неожиданное приятное известие. Когда что-то резко меняется в лучшую сторону, организм тоже реагирует.

Стресс – это реакция организма на сильные ощущения и чувства, его приспособление к каким-либо воздействующим на него явлениям.

Избежать стрессовых ситуаций невозможно – это наша жизнь. Однако можно научиться регулировать влияние стресса на организм, наши реакции, поведение.

Каждый человек реагирует на события по-своему, индивидуально. Это объясняется тем, что нервная система людей по-разному отвечает на одинаковые психологические нагрузки и раздражители. Один человек в стрессовой ситуации мобилизует все свои силы, повышает активность, деятельность его становится более эффективной. Это так называемый «стресс льва». Опасность или сложная ситуация как бы подстегивают, заставляют действовать активно и смело. У другого же стресс может вызвать дезорганизацию, резкое снижение эффективности работы, пассивность и общее торможение. Человек как бы цепенеет, застывает. Это «стресс кролика».

Необходимо помнить, что стресс имеет свойство накапливаться. Существует физический закон – ничто в природе не исчезает в никуда, вещество или энергия просто перемещаются или переходят в другие формы. Это касается и духовной жизни. Переживания не могут исчезнуть бесследно – они либо выражаются вовне, например, в общении с другими людьми, либо накапливаются.

Какие существуют виды стресса?

Ученые выделяют такие основные виды стресса:



Физический, физиологический стресс возникает при чрезмерных физических нагрузках, переохлаждении, переутомлении, недосыпании и т.д.

Информационный стресс развивается, когда человек из-за информационной перегрузки не справляется с поставленной задачей, не успевает принять верное решение в требуемом темпе и степени ответственности, не может усвоить, переработать большой объем информации. Например, при подготовке к экзаменам, работе над отчетной документацией, во время тренингов, конференций (большое количество людей, поток разноплановой информации и пр.).

Эмоциональный стресс – это реакция на ситуацию опасности, обиды, буйной радости, когда присутствует эмоциональная перегрузка. Например, человек перенервничал, конфликтуя с кем-то, или слишком бурно радовался.



Стрессовая реакция одинаково легко возникает как из-за реальных жизненных ситуаций, так и существующих лишь в нашем воображении. Психологи считают, что около 70% наших переживаний связаны не с реальными событиями, а надуманы нами самими. Например, после разговора с начальником мы можем «додумывать» то, что он не сказал вслух, а «подумал» или «продемонстрировал» своим поведением. То есть приписываем ему собственные фантазии о его возможных словах, мыслях, поступках, и в результате еще острее переживаем сложившуюся ситуацию.

Важно помнить, что когда событие, вызвавшее стресс, проходит, через некоторое время человек самостоятельно возвращается в состояние равновесия или нормы. Чаще всего при этом не требуется посторонняя помощь. Однако если он был подвержен слишком сильному или длительному стрессовому влиянию, то не сможет самостоятельно справиться с последствиями стресса и ему потребуется помощь специалиста.

Возможности и способности преодолевать стресс у разных людей разные. То, что для одного будет сильным стрессом, для другого может оказаться рядовым событием. На стойкость к стрессу влияют особенности сложившейся ситуации и профессиональная подготовка, состояние организма, умение владеть собой и знания о том, что делать в том или ином случае, особенности социального окружения, верования и ценности человека.

Как показывают исследования, около 70% людей после тяжелых психологических травм спустя некоторое время возвращаются к нормальной жизни, не прибегая к помощи специалистов. Приблизительно 20% нуждаются в некоторой помощи (несколько консультаций психолога и/или других специалистов). И только около 10% людей, переживших ту или иную стрессовую ситуацию, нуждаются в длительной и объемной помощи психолога, а возможно, и медицинских специалистов (психотерапевта и психиатра).





КАК РАСПОЗНАТЬ СТРЕСС?

Не секрет, что у консультантов ВИЧ-сервисных организаций существует высокий риск развития стрессовых состояний, профессионального выгорания.

Стресс проявляется на уровне чувств (эмоции), организма (ощущения), разума (понимание). Как правило, легче распознать ощущения, реакции тела.

Вероятнее всего человек находится в состоянии стресса, если у него:

- учащенное сердцебиение, повышенное артериальное давление;
- изменено дыхание (учащенное, утрудненное, задержка, изменение глубины);
- напряжено тело (спазмы, нарушение чувствительности, боль, дрожь и пр.).

Стресс может изменять состояние и поведение человека на противоположное. Так, например, спокойный и сдержанный человек превращается в суетливого, раздражительного, он даже может стать агрессивным и жестоким, а живой и общительный становится мрачным и неразговорчивым. В состоянии стресса человеку сложно эффективно выполнять свою работу. Поэтому сотрудникам ВИЧ-сервисных организаций важно отслеживать свое состояние и бороться со стрессом в самом начале его проявлений.

Стресс бывает острым или хроническим.

Острый стресс возникает в результате какого-либо единовременного и сильного потрясения.

Хронический стресс развивается более длительное время и накапливает различные реакции человека на стрессовые ситуации.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных и личностных ресурсов работающего человека. Профессиональное выгорание возникает в результате накопления отрицательных эмоций без «разрядки» или «освобождения» от них.

Первая помощь при остром стрессе

Если вы оказались в стрессовой ситуации неожиданно (например, кто-то разозлил или заставил нервничать) – у вас начинается острый стресс. Для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе «СТОП!», чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы выйти из состояния острого стресса, успокоиться, необходимо воспользоваться одним или несколькими способами самопомощи.

Способы самопомощи, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса:

1. **Противострессовое дыхание.** Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

2. **Расслабьте мышцы.** Небольшая зарядка: потянитесь и сделайте несколько наклонов вперед, назад и в стороны. Во время стресса все мышцы тела напрягаются, а зарядка даст возможность снять это напряжение. Или такое упражнение: встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы не возникло головокружение).

3. **Сосредоточьтесь на деталях.** Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. **Займитесь какой-нибудь деятельностью.** Например, если вы дома, то начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Если вы на работе – полейте цветы, сделайте уборку на рабочих столах. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода – помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. **Посчитайте.** Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить особенно примечательный день вашей жизни в мельчайших подробностях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким он был по счету.

Как распознать хронический стресс?

Для того чтобы узнать, находитесь вы в состоянии стресса или нет, вспомните, были ли у вас в последнее время (несколько недель, месяц) **следующие проявления:**

- Воспоминания, сны, образы стрессовой ситуации или травмирующего события остаются в памяти и лишают покоя.
- Ночью снятся ужасы и/или вас мучает бессонница.
- Случаются неконтролируемые вспышки гнева.

- Эмоции и чувства переживаются сильнее и продолжаются более длительное время, они как бы переполняют человека.
- Есть изменения в физическом самочувствии – быстрая утомляемость, напряжение в теле (необходимость постоянно менять позу, дискомфорт), головная боль, боль в теле, проблемы с пищеварением и пр.
- Увеличились дозы алкоголя, обезболивающих средств, количество выкуренных сигарет и пр.
- Чаще стали происходить несчастные случаи, например бытовые травмы (порезы, ушибы, ожоги), непроизвольная порча имущества (бьется посуда, ломается мебель) и пр.

Если у вас есть большинство (более 50%) перечисленных выше признаков, то вы наверняка находитесь в состоянии стресса.

Для более объективной оценки стресса можно заполнить небольшую анкету, которая помогает определить уровень стрессового состояния.

Инструкция: «*Прочитайте разные изменения в поведении, организме и ответьте, были ли они у Вас в течение последних 2-х недель*»

1. Я плохо сплю (с трудом засыпаю, просыпаюсь по ночам, встаю с ощущением усталости)	Да	Нет
2. Я часто чувствую усталость	Да	Нет
3. Я испытываю возбуждение и не могу усидеть на месте	Да	Нет
4. У меня часто возникает чувство тяжести в желудке или расстройство желудка	Да	Нет
5. Я легко раздражаюсь	Да	Нет
6. Мне трудно сосредоточиться	Да	Нет

7. Я могу расплакаться без особой причины	Да	Нет
8. Я утратил (-ла) надежду на лучшее	Да	Нет
9. У меня возникают боли в различных частях тела	Да	Нет
10. У меня то пропадает аппетит, то я не могу насытиться	Да	Нет
11. Я не могу сдержать гнев	Да	Нет
12. Я часто испытываю беспокойство или тревогу	Да	Нет

После заполнения анкеты посчитайте количество ответов «Да».

- Если положительных ответов 4 и меньше – у вас средний уровень стресса, вы можете достаточно легко справиться с ним самостоятельно, если не будете забывать вовремя отдыхать и обращать внимание на состояние своего здоровья.
- Если положительных ответов от 5 до 8 – у вас выраженный стресс, но есть возможность справиться самостоятельно при условии соблюдения режима дня, полноценного сна и питания.
- Если положительных ответов от 9 до 12 – у вас сильный стресс, возможно, вам потребуется профессиональная психологическая помощь. Поэтому обратитесь к психологу НПО или другим практикующим психологам.

Помощь при хроническом стрессе

1. **Нормализуйте свой сон.** Постоянное недосыпание – прямой путь к эмоциональным перегрузкам.

2. **Не приносите рабочие проблемы домой.** Очень часто люди переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Прежде всего установите хорошую традицию: возвратившись домой, сразу же проводите релаксацию. Вот несколько способов релаксации на 10 минут:

- Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните.
- Послушайте свою любимую музыку. Постарайтесь полностью погрузиться в нее, отключившись от всяких мыслей.
- Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. Проделайте успокаивающие дыхательные упражнения: глубокий вдох через сомкнутые губы, опустите нижнюю часть лица и нос в воду и сделайте медленный выдох. Постарайтесь выдыхать как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.
- Погуляйте на свежем воздухе 15–30 минут.

3. Разработайте карту помогающих ресурсов. Социальному или аутрич-работнику важно иметь разработанную «карту» внешних и внутренних ресурсов, которые призваны помочь справиться со стрессом либо предотвратить профессиональное выгорание. Такую «карту» необходимо периодически пересматривать и обновлять для расширения возможностей, а имеющиеся в ней ресурсы регулярно использовать. Эту же методику можно посоветовать вашим клиентам.

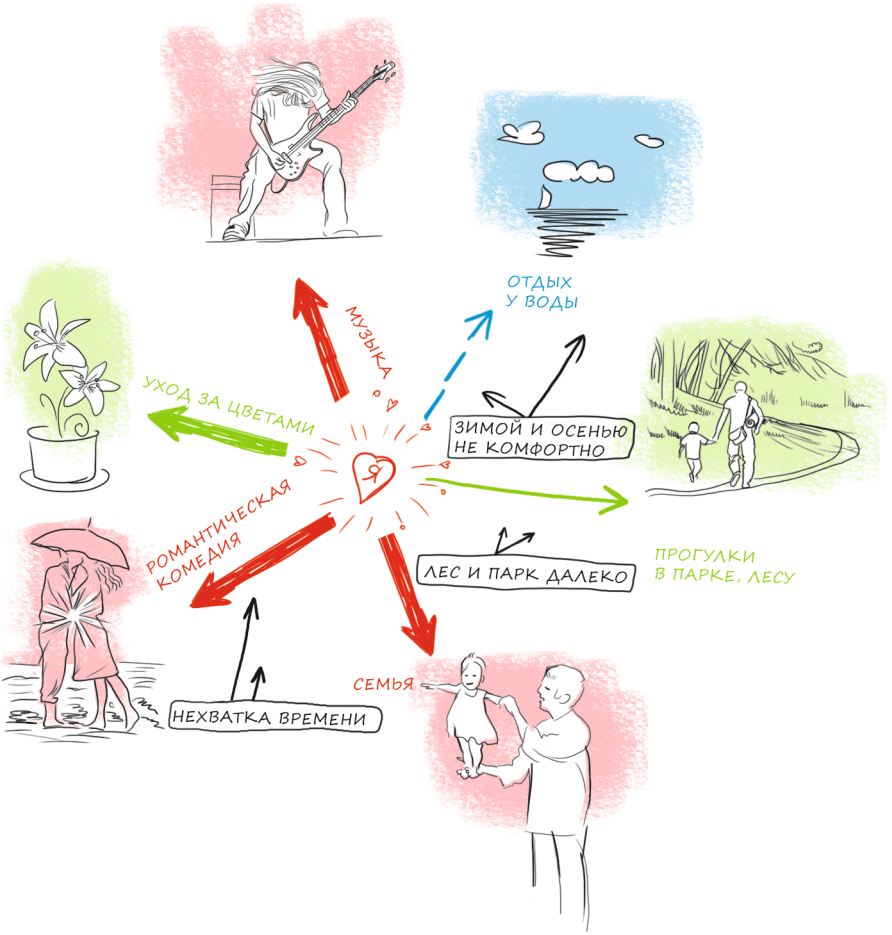
Пример составления карты внешних и внутренних ресурсов

Возьмите большой лист бумаги и начертите на нем карту своих внешних и внутренних ресурсов – систему поддержки. В центре листа нарисуйте или наклейте картинку (или символ), обозначающую вас самих. Затем вокруг нее расположите значки, картинки, диаграммы или слова, представляющие все вещи и всех людей, которые поддерживают вас в работе, в обучении, в жизни. Например, это может быть хобби, книги, коллеги, друзья и т.д. Отобразите свои связи с данными видами поддержки, соединив свой символ с каждым из нарисованных ресурсов определенной линией. Изображайте эти линии по-разному (разным цветом, толщиной и т.д.), имея в виду при этом следующее: Ресурсы близко или далеко? Связь между вами сильная, постоянная или тонкая и слабая? Они поддерживают вас, предоставляя надежную основу? Каким образом это вас поддерживает?

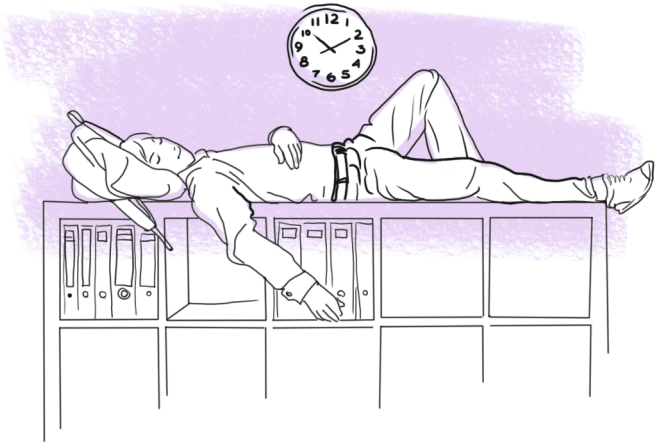
Когда вы останетесь довольны исходной картой, другим цветом (или на другом листе бумаги) нарисуйте то, что мешает вам полностью использовать систему поддержки. Это может быть страх критики, препятствия на пути к вашей цели и т.д. Нарисуйте все, что мешает вам получать необходимую помощь.

Обсудите с кем-либо свою карту. Расскажите вашему собеседнику, что нанесено на карту ресурсов и как вы их можете использовать. Таким образом, вы закрепите данную картинку в своей памяти.

Если вы чувствуете, что развивается стресс, используйте данные ресурсы, чтобы его преодолеть.


МУЗЫКА
ОТДЫХ
У ВОДЫ
УХОД ЗА ЦВЕТАМИ
ЗИМОЙ И ОСЕНЬЮ
НЕ КОМФОРТНО
РОМАНТИЧЕСКАЯ
КОМЕДИЯ
ЛЕС И ПАРК ДАЛЕКО
ПРОГУЛКИ
В ПАРКЕ, ЛЕСУ
НЕХВАТКА ВРЕМЕНИ
СЕМЬЯ

А здесь нарисуйте свою карту:



КАК РАСПОЗНАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ?

Признаки профессионального выгорания:

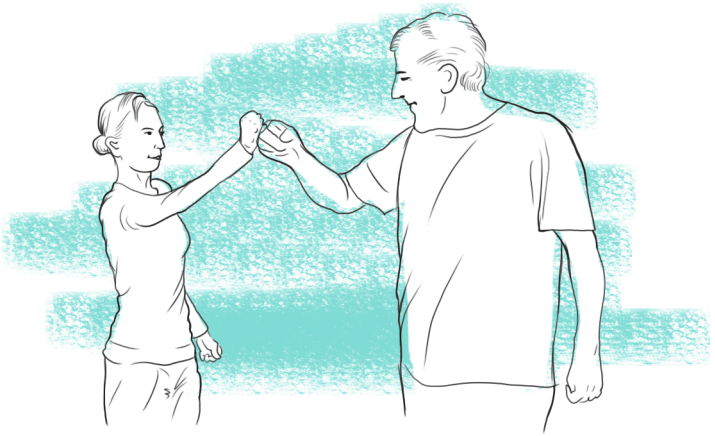
- чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения – человек не может отдаваться работе так, как прежде;
- развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам;
- негативное профессиональное самовосприятие – ощущение собственной некомпетентности, недостаточности профессионального мастерства и пр.

Профилактика профессионального выгорания

Для профилактики профессионального выгорания консультанту необходимо регулярно получать супервизию. Супервизия – это сотрудничество двух профессионалов (более опытного и менее опытного или же равных по опыту), в ходе которого консультант может описать и проанализировать свою работу в условиях конфиденциальности.

Основная цель супервизии – помочь консультанту наилучшим образом ответить на потребности клиента.

Супервизия может осуществляться в индивидуальной и групповой формах. Супервизию проводит психолог, более опытный сотрудник, координатор направления в организации и др. Регулярное участие в супервизии должно стать обязательным условием работы консультанта в ВИЧ-сервисной организации.



СТРЕСС У КЛИЕНТА

Следует помнить, что многие клиенты проектов снижения вреда имеют проблемы с эмоциональной сферой и определить стрессовое состояние у них достаточно сложно. Если Вы видите, интуитивно чувствуете, что с клиентом что-то не так, и Вы не можете четко определить, находится ли он в состоянии стресса, перенаправьте его к психологу. Психолог сможет диагностировать стрессовое состояние при помощи разных психологических методик.

Как помочь клиенту в стрессовом состоянии?

Не пытайтесь самостоятельно консультировать клиента по поводу стрессового состояния. Необходимо перенаправить его к психологу.

Во время консультации психолог сначала проведет диагностику, выявит уровень стресса у клиента и в дальнейшем выработает вместе с ним пути решения данной проблемы.

Однако Вы, как социальный или аутрич-работник, можете посоветовать клиенту следующие простые методы преодоления стресса:

1. **Определить причину стрессового состояния.** Для этого можно рассказать о своей проблеме близкому человеку. Это особый психологический прием: проанализировав проблему вслух, клиент может найти причину ее возникновения и выход из сложившейся ситуации.

2. **Улыбаться, смеяться чаще, даже если не очень весело.** Смех положительно влияет на иммунную систему, активизирует Т-лимфоциты крови. В ответ на улыбку организм продуцирует гормоны радости.

3. **Отдыхать вместе с семьей или друзьями.**

4. **Делать физические упражнения** – они снимают напряжение. Чаще бывать на свежем воздухе – гулять, сидеть в парке, бегать.

5. **Слушать любимую музыку** – хорошая психотерапия. Спокойная музыка увеличивает глубину дыхания и производство серотонина – гормона радости.



ЧТО ТАКОЕ ПОСТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР)?

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это расстройство, которое развивается после того, как человек пережил особое психотравмирующее событие (был его участником или свидетелем).

Психотравмирующее событие – это ситуация, опасная для жизни и здоровья человека. Например, гибель близкого человека, ДТП, военные действия, бомбежка, стихийные бедствия, сексуальное или физическое насилие.

Переживание такой ситуации может сопровождаться чувством бессилия, страха, ужасными картинами места происшествия.

После психотравмирующих событий ПТСР проявится не у всех людей. Но у приблизительно 20% взрослых и 30% детей такое расстройство может развиваться. Как правило, это происходит на протяжении от одного до шести месяцев после пережитой травмы.



КАК РАСПОЗНАТЬ ПОСТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР) У КЛИЕНТА?

Диагностировать ПТСР достаточно сложно, и это должен делать специалист – психолог, психотерапевт, психиатр. Однако если клиент обратился к социальному или аутрич-работнику и есть подозрение, что у него развивается ПТСР, –расспросите, что с ним происходит, как он себя чувствует в последнее время (1–2 недели, месяц). Обязательно обратите внимание на следующие симптомы:

- *Повторное переживание травмирующих событий.* Воспоминания о данном событии «всплывают» помимо воли человека и сопровождаются неприятными ощущениями (страх, чувство вины, стыд, гнев и пр.). Воспоминания настолько сильные и реальные, что человек чувствует себя так, как будто снова находится в той ситуации, снова ее переживает. Травмирующее событие постоянно снится.
- *Избегание напоминаний о событии.* Например, избегание места, где произошло событие, разговоров о нем, ситуаций и людей, которые напоминают о данном происшествии.
- *Изменения в переживании эмоций и чувств.* Человек не может переживать положительные эмоции, он как бы «заморожен». Он испытывает постоянное чувство тревоги, как будто что-то страшное может случиться снова. Бывают вспышки раздражительности, гнева, нарушается концентрация внимания. Человек не может контролировать свои эмоции и чувства.

Если со слов клиента у него проявляются все вышеперечисленные симптомы, то не пытайтесь самостоятельно консультировать его – перенаправьте к психологу НПО или к другим практикующим специалистам – психологам, психотерапевтам, психиатрам. Для этого всегда имейте при себе список таких специалистов с их контактными данными и временем приема. Важно иметь также предварительные договоренности со специалистами о переадресации клиентов с ПТСР.

КАК ПОМОЧЬ КЛИЕНТУ С ПОСТРАВМАТИЧЕСКИМ СТРЕССОВЫМ РАССТРОЙСТВОМ (ПТСР)?

Самостоятельно с посттравматическим расстройством человек не справится. Ему необходимо помочь. Существуют два основных вида лечения ПТСР: психотерапия и медикаментозная терапия (лечение при помощи медицинских препаратов). Психотерапия является основным методом, а медикаментозная терапия – дополнительным. Для диагностики и получения лечения необходимо обратиться к психиатру, психотерапевту, которые и назначат соответствующее лечение. Дайте клиенту контакты врача, если возможно, договоритесь с ним о визите.

Кроме врачебной помощи, человеку, который переживает посттравматическое стрессовое расстройство, необходима социальная помощь и поддержка окружающих. Поэтому можете посоветовать клиенту следующее:

- наладить общение с родными и близкими;
- обратиться к окружающим людям за эмоциональной поддержкой – это могут быть друзья, соседи, знакомые, члены группы взаимопомощи в НПО, социальный или аутрич-работник, психолог, священник или прихожане церкви;
- вернуться к обычному образу жизни – заниматься повседневными домашними делами, окунуться в работу; главное – не переутомляться и соблюдать режим труда и отдыха;
- структурировать и планировать время и деятельность, то есть составить график отдыха и работы и придерживаться его;
- посещать группы взаимопомощи, церковь и т.п.





СТРЕСС, ПТСР И УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ



Стресс, психотравмирующая ситуация могут быть пусковым механизмом к началу употребления алкоголя, наркотиков, а у человека, зависимого от наркотиков, привести к «срыву», если он находился в состоянии ремиссии.

Нередко, чтобы быстро снять стресс, человек тянется к алкоголю, наркотикам. Поступая таким образом, он делает себе только хуже. Ученые из Чикагского университета выяснили, какие процессы происходят в организме при употреблении спиртного в состоянии нервного напряжения. Оказалось, что алкоголь снижает выброс стресс-гормона кортизола, который помогает бороться со стрессом, но одновременно сохраняет и продлевает субъективное ощущение напряженности. В свою очередь, стресс уменьшает удовольствие, получаемое от выпивки, и побуждает человека «продолжить банкет». Получается замкнутый круг: человек все меньше испытывает положительные эмоции и все сильнее хочет выпить еще. Алкоголь разрушающее воздействует на нервную систему; постепенно человек становится менее стойким перед стрессом и вынужден принимать большие дозы алкоголя, чтобы расслабиться и справиться со стрессовым состоянием.

Существует также другой важный момент. Если человек привыкает снимать напряжение и нервозность алкоголем или наркотиками, то его нервная система перестает бороться со стрессом. Она привыкает к тому, что всегда существует возможность опереться на некий «костыль» – успокоительный препарат, который сделает человека спокойным, и он перестанет нервничать.

Следует напомнить клиенту, что алкоголь и наркотики – это опасное сочетание. При одновременном их употреблении значительно возрастает риск передозировки – смертельно опасного состояния. Продукты распада алкоголя и наркотиков усиливают друг друга, воздействуя совместно и блокируя при этом дыхательный и сердечно-сосудистый центры головного мозга.

Если употребление спиртного у клиента вышло из-под контроля – он пьет чаще и больше, часто уходит в «запой», не помнит, что было накануне, появился похмельный синдром – необходимо предложить ему помощь. Одна из самых эффективных программ помощи людям с алкогольной зависимостью – программа Анонимных Алкоголиков (АА). Узнайте вместе с клиентом о том, где и когда в вашем городе собираются группы АА. Такую информацию можно получить в партнерских НПО, реализующих проекты снижения вреда, местном наркологическом диспансере, в социальной службе, по местному телефону доверия. Если есть необходимость в получении медицинской помощи – перенаправьте клиента к врачу-наркологу.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ[1]?

- **Бесплатная анонимная психологическая помощь – волонтерский** проект благотворительной организации «Линия помощи» (http://callpoint.pro)

  Время работы: с 19:00 до 7:00 (в будущем планируется переход на круглосуточный период работы)

Днепропетровск	(056) 767 76 76
Ивано-Франковск	(034) 273 76 76
Киев	(044) 228 76 76
Львов	(032) 253 76 76
Николаев	(0512) 59 76 76
Одесса	(048) 737 76 76
Харьков	(057) 759 76 76
Херсон	(0552) 39 76 76
Черновцы	(037) 290 76 76

- Кризисный центр медико-психологической помощи. тел. 044 288-33-85 (с 11.00 до 18.00, кроме выходных).

- Психологический телефон доверия (круглосуточно) (099) 093-80-10, (068) 699-41-71, (093) 436-67-33

- Психологическая кризисная служба (096) 7-300-100, http://psyservice.org/

- Бесплатные консультации психолога:
  (096) 7300100, с 13 до 18, психологическая кризисная служба, запись на консультацию - Киев и регионы Украины

- (044) 253 85 40, пн-пт, с 9.00 до 17.00, организация «Врачи без границ»

- (044) 25 332 25 067 440 11 68, с 10 до 18, предварительная запись в Киеве, специалисты Украинского Союза психотерапевтов

[1] Информация приведена по состоянию на август 2015 года.

Для заметок