

Карчевский А.А.

студент

Скворцов В.В., д.м.н., профессор, преподаватель кафедры

Внутренние болезни

Волгоградский государственный медицинский университет

Россия, г.Волгоград

**ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕНСИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ
ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ОПИЙНОГО АБСТИНЕНТНОГО
СИНДРОМА**

Аннотация: опиный абстинентный синдром (синдром отмены) развивается через 6-24 ч после последнего употребления наркотика и является основным барьером для преодоления зависимости. Время развития синдрома зависит от вида употребляемого наркотика (например, при злоупотреблении метадонот отмечают отсроченный характер абстинентного синдрома), а также от наличия веществ, удлиняющих и усиливающих психотропное действие опиоидов (тропикамид). Пациенты, как правило, не скрывают осознанное, часто непреодолимое влечение к наркотику. Нередко они неуправляемы, агрессивны, в состоянии отмены наибольшее число правонарушений, возрастает опасность суицида.

Максимальной выраженности абстинентные расстройства при употреблении опиоидов достигают на 2-3-и сутки, а их продолжительность зависит от вида

наркотика, длительности заболевания, проводимого лечения. Абстинентные расстройства при героиновой зависимости в условиях лечения редко продолжаются более 7-10 дней.

Ключевые слова: тревога, тревожность, депрессия, героин, спорт, метадон.

Karchevsky A.A.

student

Skvortsov V., D.M. Professor, lecturer of the Department of Internal Diseases Volgograd State Medical University Russia, Volgograd

THE USE OF INTENSE PHYSICAL ACTIVITY TO OVERCOME OPIATE WITHDRAWAL SYNDROME

Abstract: opium withdrawal syndrome (withdrawal syndrome) develops 6-24 hours after the last drug use and is the main barrier to overcoming addiction. The time of development of the syndrome depends on the type of drug used (for example, with methadone abuse, the delayed nature of withdrawal syndrome is noted), as well as on the presence of substances that prolong and enhance the psychotropic effect of opioids (tropicamide). Patients, as a rule, do not hide a conscious, often irresistible attraction to the drug. They are often uncontrollable, aggressive, able to cancel the largest number of offenses, and the risk of suicide increases. Withdrawal disorders with opioid use reach their maximum severity on 2-3 days, and their duration depends on the type of drug, the duration of the disease, and the treatment being carried out. Withdrawal disorders in heroin addiction in treatment conditions rarely last more than 7-10 days.

Keywords: anxiety, anxiety, depression, heroin, sports, methadone.

Клинические проявления наркотической зависимости в остром периоде достаточно мучительны для больных, а существующие методы их купирования далеко несовершенны, поэтому для врачей клиницистов не секрет, что на первых этапах лечения наиболее решающими факторами, позволяющими пациенту удержаться в лечебной программе, являются, в

первую очередь, его установки и мотивация на лечение. [1] Значительное место при этом играют выбранные методы и средства терапии. На этапе становления (созревания) ремиссии наряду с перечисленными психологическими, важную роль приобретают социальные факторы: семейное окружение больного, макросреда, трудовая занятость, способности пациента к адаптации в социуме. В дальнейшем (на этапе стабильной ремиссии) значимость психологических и средовых факторов уменьшается (при условии стабилизации процесса, преодолении наркотической нозогнозии, восстановлении профессионально-трудовой занятости, укреплении семейных взаимоотношений на позитивном уровне), на первое место в отношении рецидивирования заболевания и, соответственно, длительности ремиссии по значимости выходят биологические факторы, включающие личностные особенности больного, длительность заболевания, его тяжесть, сопутствующие осложнения.[3]

Интенсивная физическая активность имеет положительный эффект на организм человека. Она способствует улучшению кровообращения, укреплению мышц и костей, а также выработке эндорфинов – гормонов счастья. При этом физическая активность способствует снижению стресса и тревожности, что особенно важно для людей, страдающих от зависимостей. Физическая активность не только способствует восстановлению физического здоровья, но и оказывает положительное влияние на психологическое состояние человека. Многие зависимые испытывают чувство беспомощности и низкую самооценку. Участие в физических упражнениях позволяет им почувствовать свою силу и достижения, что способствует повышению уверенности в себе. Один из важных аспектов физического труда в реабилитации – это создание альтернативной позитивной зависимости.[2] Это помогает отвлечься от соблазнов и постепенно выйти из круга зависимости. Процесс реабилитации зависимых не лишен трудностей. [5] Однако физическая

активность помогает справляться с ними более эффективно. Тяжелые физические нагрузки научат зависимого выдержке, настойчивости и преодолению трудностей, что важно для достижения стойкого положительного результата. Кроме того, спорт в реабилитации обучает планированию и управлению временем. Регулярные тренировки требуют строгого распорядка дня, что помогает наркоману вернуть структуру и организованность в своей жизни.

Физическая активность и спорт в реабилитации зависимых способствуют взаимодействию с окружением. [4] Совместная работа на открытом воздухе создает возможность для социализации и общения с единомышленниками. Общение с людьми, которые также стремятся к здоровому образу жизни, помогает зависимым войти в новую среду, где преобладают позитивные ценности и цели.

Спортивные занятия требуют усилий и выдержки. Физическая активность и спорт в реабилитации зависимых способствуют укреплению волевых качеств, без которых невозможно преодоление зависимости. Стремление к достижению новых результатов в тренировках помогает наркоманам развивать настойчивость, самодисциплину и целеустремленность, что в долгосрочной перспективе способствует успешной реабилитации.

Физическая активность и спорт эффективны в сочетании с другими методами реабилитации. Комплексный подход, включающий психотерапию, медицинскую помощь и физическую активность, дает наилучшие результаты. [6] Совместное воздействие на физическое и психологическое состояние позволяет зависимым преодолеть зависимость, вернуться к здоровому образу жизни и успешно интегрироваться в общество.

В исследовании участвовали 14 молодых людей, страдающих зависимостью от опиумных наркотиков. Каждый участник на протяжении

трех недель выполнял тяжелые физические упражнения (транспортировка мешков с песком, доставка кирпичей и колец для септика). Интенсивность работы была запредельной: участники работали ежедневно по 16 часов с получасовым перерывом на обед. Мобильные телефоны были изъяты в день начала исследования с целью предотвратить любое потенциально возможное общение с наркоторговцами. Мероприятия проводились с дистанционным участием опытных врачей наркологов РФ и иностранных партнёров. С целью поддержания иммунитета зависимые пили лечебную минеральную воду и комплекс витаминов. За 2 восьмичасовые смены молодые ребята уставали так сильно, что не находили сил самостоятельно передвигаться. Ни о каком употреблении ни шло и речи. Таким образом, физическая нагрузка в сочетании с грамотно назначенными обезболивающими, седативными, противотревожными препаратами поможет мягко купировать синдром отмены. Очень важно понимать, что после ломки человек должен проходить психотерапию и посещать группы взаимопомощи для поддержания трезвости.

Использованные источники

1 Амелин, А. В. Ассоциативный эксперимент как средство выявления картины мира наркозависимых / А. В. Амелин // Высшая школа – важнейший государственный ресурс регионального развития: межвуз. науч.-практ. конф., Биробиджан, 21-22 апр. 2005 года: сб. материалов / под ред. Н. Н. Паранчер. – Биробиджан, 2005. – С. 128-132.

2 Павленок, П. Д. Наркомания и токсикология как формы девиантного поведения: теория и практика работы по предотвращению и избавлению от наркотической зависимости: [наркомания – понятие, классификация, типы наркотиков, причины и последствия распространения] // Социальная работа с лицами и группами девиантного поведения: учеб. пособие / П. Д. Павленок, М. Я. Руднева. – М., 2010. – С. 59-69.

- 3 Безух, К. Узнать, понять, остановить: [о вреде наркотиков] / К. Безух // Здоровье детей. – 2005. – № 5 (1-15 март). – С. 34.
- 4 Зуев, А. М. Наркомания и жизнь несовместимы / А. М. Зуев // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2010. – № 9. – С. 43-49.
- 5 Проблема наркомании в России: [подборка статей] // Зелёный мир. – 2005. – № 15-16 (авг.). – С. 20-24.
- 6 Щелкин, А. Наркотики, цивилизация, человек / А. Щелкин // Звезда. – 2006. – № 1. – С. 179.