



АКАДЕМИЯ
ПОСТДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФГБУ ФНКЦ ФМБА РОССИИ

Кафедра психиатрии, наркологии и психотерапии

COVID-19: риски алкоголизации и наркотизации в ситуации локдауна (обзор зарубежных источников литературы).

Авторы
Никифоров И.А.
Федотов Д.Д.

2020 г.

Локдаун –

режим самоизоляции и карантин

- Это те локализирующие население меры, столь необходимые для ограничения пространства и скорости распространения COVID-19.
- Эти условия требуют изменения жизненного стиля, привычного уклада и распорядка дня, ограничения реализации желаний, заставляет почувствовать разницу между «надо», «хочу» и «нельзя».
- Тревога, возникающая при неисполнении желания – это некий страх перед жизнью. В данном случае перед жизнью в новых условиях самоизоляции.

- **Карантин и режим самоизоляции в связи с пандемией COVID-19 для всех означает разное:** кому-то это неизбежное неудобство, кому-то совмещение рабочих обязанностей с домашним пребыванием, активность в социальных медиа, виртуальное общение вместо обычного очного.
- **Но** для людей с наркологическими проблемами, патологической склонностью к азартным играм или проблемному видеогеймингу карантин чреват опасностями.

- **По мнению профессора Marc Potenza,** директора центра повышения квалификации в вопросах игровой зависимости Йельского университета *люди выдерживают социальную дистанцию по рекомендации правительства, а это довольно стрессовое вмешательство в регулярную жизнь людей, при том, что стресс нередко сопряжен с аддиктивным поведением.*
- Для людей, проходящих лечение по поводу наркологических расстройств, ситуация стресса и изоляции в связи COVID-19 может привести к рискованному поведению.

- Единственная возможность защитить уязвимых лиц от инфицирования вирусом это осуществить принципы сохранения социальной дистанция в режиме самоизоляции.
- Но **профессор Ellen Edens** из Департамента психиатрии Йельского университета считает, что *«социальное дистанцирование особенно вредит людям с проблемами психического здоровья и наркологическими проблемами»*.
- **Так, например**, у последних могут возникать проблемы с приемом лекарств, если это происходит при непосредственном наблюдении специалистов (как метадон и бупренорфин; или дисульфирам в сочетании с алкоголем).

- **E.Edens также отмечает**, что самым уязвимым периодом для наркологических пациентов является начало лечения, когда они на добровольной основе интенсивно включаются в групповую психотерапию и в группы поддержки типа Анонимных Алкоголиков.
- «При социальном дистанцировании теряется один из главных компонентов в лечении аддикций - укрепление пострадавших от болезни семейных, социальных и профессиональных связей, т.н. “сетевая терапия” или “подход, основанный на усилении связей в сообществе” (community reinforcement approach).
- Психиатрическое сообщество пытается по возможности компенсировать этот срыв апробированной и эффективной индивидуализированной работы с помощью телефонных звонков, но это трудно».

- **Учитывая значительные изменения в обычном распорядке жизни** людей, самоизоляция или карантин, особенно в домашних условиях, **может вести к злоупотреблению видеоиграми, алкоголем и наркотиками.**
- Эти социальные меры также могут привести к срыву у тех, кто достаточно хорошо сопротивлялся своей аддикции.
- **Есть и другой момент:** те, кто хотели обратиться за наркологической помощью, теперь могут засомневаться, т.к. побоятся заразиться при обращении в больницу, и отложат лечение на будущее.

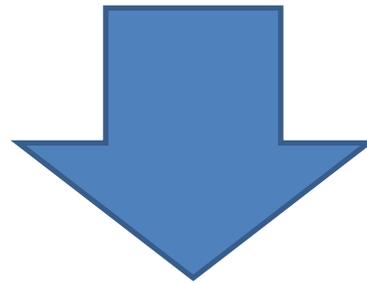
- **Профессор Brian Fuehrlein**, директор подразделения неотложной психиатрии для военнослужащих, штат Коннектикут, полагает, что в конечном итоге произойдет резкий рост депрессии, тревоги и всех типов аддикции как прямое следствие данной пандемии.
- Эти расстройства могут быть обусловлены смертью любимого человека, потерей работы или жилья, или каких-то иных, связанных с эпидемией, трагедий.

- Несомненно, в пожилом возрасте в условиях домашней изоляции нарастает беспокойство и развитие генерализованной тревоги.
- **Условия режима самоизоляции или карантина, в ряде случаев, нужно рассматривать, как предрасполагающие к употреблению** алкоголя и неконтролируемого приема седативных препаратов и психоативных веществ для уменьшения интенсивности симптомов тревоги.

- На межуниверситетском британском сайте The Conversation в конце марта опубликован **материал о стрессе и употреблении алкоголя в условиях пандемии COVID-19** и мер, введенных правительством.
- Авторы (Nicole Lee et al.) – австралийские и британские ученые отмечают, что торгующие алкоголем магазины находятся в перечне услуг, обеспечивающих население товарами первой необходимости, им разрешено не закрываться во время эпидемии, и австралийцы закупаются алкоголем впрок.

- **Люди в стрессе склонны употреблять больше алкоголя.**
- Часто наблюдается повышение потребления алкоголя после катастроф и стихийных бедствий.
- Алкоголь вначале действительно помогает расслабиться, но потом тревога нарастает еще больше.
- ✓ **Это обусловлено тем, что** алкоголь вызывает в головном мозге выброс определенных химических веществ, которые блокируют тревогу. Но мозг стремится к равновесию. Поэтому после потребления алкоголя он сокращает количество этих химических веществ, пытаясь вернуться к равновесию, существовавшему до употреблению алкоголя, усиливая таким образом чувство тревоги.
- **Люди также склонны** бороться с помощью алкоголя со скукой, которая может проявиться в условиях вынужденного пребывания дома и низкой загруженности делами.

- Вышеуказанными авторами раскрываются вредные последствия приема алкоголя в период самоизоляции и предлагаются меры по преодолению стресса без употребления алкогольных напитков.



(1)

- **Алкоголь влияет на способность бороться с болезнью.**
- Алкоголь воздействует на иммунную систему, повышая риск болезни и инфекций.
- Хотя коронавирус – явление для нас новое, и мы не знаем точно его особенностей взаимодействия с алкоголем, по прошлому опыту вспышек вирусной инфекции известно, что употребление алкоголя влияет на работу нашей иммунной системы, делая нас более восприимчивыми к вирусной инфекции.

(2)

- **Алкоголь влияет на настроение.**
- Алкоголь может влиять на настроение, **повышая склонность** к симптомам депрессии и тревоги.
 - ✓ Это обусловлено депрессивным действием алкоголя на центральную нервную систему.
- **Но** когда уровень алкоголя в крови достигает нуля, то центральная нервная система входит в состояние гиперактивности.
 - ✓ Это может приводить к состоянию возбуждения.

(3)

- **Алкоголь влияет на сон.**
- Из-за седативного эффекта алкоголя человек быстрее засыпает, но по мере переработки алкоголя организмом этот седативный эффект будет истощаться.
- В результате развитие бессонницы, пробуждения среди ночи, и невозможность вновь заснуть

(4)

- **Алкоголь понижает способность отслеживать и регулировать свои мысли и чувства.**
- В процессе приема алкоголя, становится все труднее определить, достигнута ли «достаточная» степень расслабления.
- После 1-2 рюмок в условиях самоизоляции, даже малопьющему, а уж в компании зависимого, может показаться, что «еще одна не повредит».
- ✓ Постепенное увеличение потребления алкоголя со временем приводит к тому, что требуется все большая доза для достижения той же точки релаксации.

(5)

- **Как управлять своим употреблением алкоголя.**
- **Не создавайте дома запасов алкоголя.** Чем больше алкоголя дома, тем выше вероятность его употребления; кроме того, повышенная доступность алкоголя повышает риск его употребления подростками и молодежью.
- **Отслеживайте свое употребление алкоголя** и старайтесь придерживаться действующих рекомендаций на этот счет (в Австралии это не более 4-х стандартных доз в любой отдельно взятый день и не более 10 в неделю).
- **Отслеживайте свое мышление.** Легко подумать "Какая разница, если я сегодня выпью на рюмку или две больше?". Любое изменение в настоящее время ваших привычек употребления алкоголя может стать паттерном в будущем.

(6)

- **Как справляться со стрессом без помощи алкоголя.**
- Если вы ловите себя на беспокойстве, **попытайтесь напомнить себе, что эта ситуация – временная.**
- Отвлекитесь на что-то, от чего вы получаете удовольствие.
- Как можно больше занимайтесь физической активностью.
- Придерживайтесь здорового питания, это важно для поддержания хорошего психического здоровья.
- Постарайтесь как можно больше спать. Беспокойство может нарушить ваш сон, а бессонница способна негативно влиять на ваше психическое здоровье.
- Встройте в вашу программу на день что-то приятное и пробуйте новое. Новизна активирует в мозге дофаминовую систему - это наш центр вознаграждения. Так что сейчас самое время попробовать что-то новое.

Психиатры также обращают внимание на другие группы риска:

- десятки миллионов американских рабочих (более 18% - по публикации Los Angeles Times от 17.03.20) и миллионы школьников, у которых образовались недели неструктурированного времени.
- Без должного надзора эти группы могут оказаться особенно уязвимы к тому, что DSM-5 определяет как расстройство, **связанное с интернет-геймингом** - это помимо хорошо известных злоупотреблений ПАВ.

- **Пандемия COVID-19 повлияла на рынок запрещенных наркотиков .**
- Специалист в области зависимостей и психического здоровья проф. Ian Hamilton (Йоркский университет) и профессор уголовного права Alex Stevens (Кентский университет) отмечают, что черный рынок наркотиков не мог оказаться незатронутым процессами, связанными с пандемией COVID-19.

- **Заккрытие границ между странами ограничило доставку и распространение большинства наркотиков, особенно тех, чье производство зависит от ингредиентов, поставляемых Китаем.**
- **Например**, уже появились сообщения о дефиците «спайса» – синтетического каннабиноида, который нередко импортировался именно из этой части мира.
- **Соответственно**, появились проблемы в дистрибуторской сети. Введение в силу положения о карантине влияет на способность драг–дилеров работать со своими цепочками на периферии (в небольших городах и сельской местности).

- **В прошлом** ситуации с дефицитом героина в Соединенном Королевстве и Австралии сопровождались временным снижением показателей смертей из-за передозировки, так как люди снижали потребление наркотика или заменяли его на менее летальный.
- **Сейчас**, когда люди находятся в самоизоляции, мы видим оптимальный набор ингредиентов, способствующих употреблению ПАВ: это **тревога, скука, эскапизм и одиночество**.
- Постоянное нахождение дома означает для подавляющего большинства резкую переменную обычного ритма жизни, что часто «лечат» увеличенными дозами ПАВ.

- Как вы видели людей в панике, закупавшихся впрок туалетной бумагой и парацетамолом, так и потребители рекреационных наркотиков, если у них есть средства, закупаются впрок предпочитаемым наркотиком.
- Только в Англии и Уэльсе насчитывается более 1,5 млн. регулярных наркопотребителей, и уже поступают сообщения о росте цен на наркотики.
- Наличие дома запаса наркотиков может привести к увеличению их потребления («больше обычного»).
- Если человек уже страдает зависимостью, и впоследствии не может достать наркотик, то у него могут внезапно проявиться симптомы отмены.

- **Европейский центр мониторинга наркотиков и наркозависимости** недавно выпустил общие рекомендации для потребителей по снижению вреда в период распространения вируса, но только там ничего не говорится о рисках в связи с приобретением и потреблении наркотиков в этот период.
- **Авторы утверждают, что** социум имеет дело с рынком, «в котором нет контроля качества и установленного порядка, в котором потребители не имеют представления о крепости купленного в этот раз наркотика и о его составе».



**АКАДЕМИЯ
ПОСТДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФГБУ ФНКЦ ФМБА РОССИИ**

**Отдел повышения квалификации, ординатуры
и образовательных технологий**

 **(495) 601-91-79 ;
(495) 491-35-27**
 **opk@medprofedu.ru**

 **www.medprofedu.ru**

 **Москва,
Волоколамское
шоссе, д. 91**

**Кафедра психиатрии,
наркологии и психотерапии**

 **8 (903) 793-99-47**
 **8 (916)679-37-30**

 **narkolog.ipk@mail.ru**

 **Москва,
Волоколамское шоссе, д. 91**