# Медленный синдром абстиненции (симптомы, возникающие в период трезвления)

Когда люди думают о наркомании, то обычно они думают только о симптомах, возникающих во время употребления и забывают о симптомах, возникающих в период трезвления. Но именно симптомы, возникающие в период трезвления, особенно медленный синдром абстиненции (МСА в дальнейшем), очень осложняют трезвление. Исследования показывают, что симптомы МСА, возникающие из-за ущерба, нанесённого наркотиками мозгу, очень часто являются причиной срыва.

МСА состоит из симптомов, которые возникают после резкого синдрома абстиненции (прекращения употребления наркотиков). Медленный – значит – долго. Синдром – группа симптомов. Симптом – знак проявления болезни.

МСА – это группа симптомов наркомании, которые возникают из-за того, что прекращается употребление наркотических веществ, и даже по прошествии долгого времени организм чувствует их нехватку. Обычно эти симптомы возникают на 7-14 дни трезвости, после стабилизации от резкого синдрома абстиненции.

МСА возникает по биологическим, психологическим и социальным причинам. Он состоит из ущерба, нанесённого наркотиками нервной системе и психологического напряжения от попытки жить и справляться со своими проблемами без наркотиков и алкоголя.

Трезвость доставляет много напряжения и боли. Множество наркоманов никогда прежде не пробовали справляться со стрессом без алкоголя и наркотиков. Стресс или напряжение усиливают повреждения в работе нервной системы, и симптомы усиливаются. Сила МСА зависит от 2-ух вещей: силы расстройств нервной системы от употребления наркотиков и напряжения, переживаемого в период трезвления.

Симптомы МСА обычно наиболее усиливаются на 3-6 месяцы трезвости. Повреждения не являются непоправимыми. Это значит, что при подходящем лечении большинство симптомов исчезнет. Поэтому не нужно бояться. При подходящем лечении возможно научиться нормально жить, не смотря на ухудшения. Но, чтобы приспособиться, нужно время. На восстановление нервной системы обычно требуется от 6 месяцев до 2-ух лет при наличии хорошей программы трезвления.

## Симптомы медленного синдрома абстиненции

Как распознать МСА? Основным его признаком является неспособность решать простые несложные проблемы. К нему можно добавить ещё 6 основных симптомов МСА. Это:

1. неспособность ясно мыслить
2. расстройства памяти
3. эмоциональное перереагирование или эмоциональный ступор/эмоциональная тупость
4. расстройства сна
5. нарушения физической координации
6. неустойчивость к напряжению

Неспособность решать довольно лёгкие проблемы из-за одного или всех этих симптомов уменьшает уверенность в себе. Человек чувствует себя выдохшимся, обессиленным и смущённым, будто с ним не всё в порядке. Уменьшенная уверенность в себе и страх неудач мешает продуктивно жить. Поэтому разберём подробнее эти симптомы МСА.

1. неспособность ясно мыслить

Когда МСА активизируется человек может почувствовать некоторые расстройства мышления. Сам интелект не повреждён. Просто это будто бы голова иногда не работает. Иногда она работает хорошо, иногда – нет.

Один из самых распространённых симптомов – неспособность сконцентрироваться больше, чем на несколько минут. Другой распространённый симптом МСА – ухудшение абстрактного мышления. Абстрактное мышление – это размышления о неконкретных вещах и идеях, т.е. о таких вещах, которые нельзя потрогать, увидеть и положить в ящик. Расстройства концентрации чаще проявляются тогда, когда думаешь об абстрактных вещах.

Другой распространённый симптом – навязчивые мысли. В голову могут лезть всё те же самые мысли и постоянно в ней вертется. И бывает очень тяжело оборвать такие мысли, прогнать их или привести их в порядок, разобраться в них.

1. расстройства памяти

У трезвеющих людей очень распространены расстройства кратковременной памяти. Ты можешь что-то услышать и понять, но через 20 минут забыть об этом. Кто-то даёт тебе чёткие инструкции и ты чётко знаешь, что надо делать. Но когда уходишь, память становится туманной или ты совсем ничего не помнишь. Иногда при напряжении может быть тяжело вспомнить какие-то важные события из прошлого. Эти воспоминания не исчезли, в другой раз человек их может легко вспомнить. Человек понимает, что он это знает, но сейчас из-за напряжения не может этого вспомнить.

Из-за расстройств памяти в период трезвления может быть тяжело приобрести какие-то навыки, чему-то научиться, что-то запомнить и принять. Ты приобретаешь навыки, получая знания и добавляя их к тому, чему уже научился. Расстройства памяти усложняют добавление/приспособление новых знаний к тому, чему уже научился.

1. эмоциональное перереагирование или эмоциональная тупость/ступор

Люди с эмоциональными проблемами в период трезвления склонны перереагировать. Когда происходит что то, требующее 2-ух градусов эмоциональной реакции, они реагируют на все 10. Ты можешь заметить, что ты очень злишься из-за того, что тебе позже кажется ерундой. Ты можешь чувствовать гораздо большее волнение и беспокойство, чем того требует ситуация. Когда такое перереагирование создаёт больший стресс (большее напряжение) для нервной системы, чем она может выдержать, то срабатывает защитная реакция нервной системы - эмоциональная закрытость. Когда это с тобой происходит, ты становишься эмоционально тупым, не можешь ничего чувствовать. И даже когда знаешь, что должен что-то чувствовать, ты этого всё равно не чувствуешь. Ты можешь прыгать от одного настроения к другому и не знать почему.

1. расстройства сна

Большинство трезвеющих людей испытывают нарушения сна. Некоторые из них временны, некоторые длятся всю жизнь. В ранний период трезвления наиболее распространённые симптомы – это странные или мучающие сны. Эти кошмары мешают тебе получить нужное количество сна. Но с возрастанием времени воздержания от наркотиков, они снятся всё реже и слабеют. Даже когда тебе не снятся странные или необычные, или кошмарные сны, тебе может быть трудно заснуть. Или ты можешь проснуться рано утром, и тебе может быть тяжело снова заснуть. Могут изменяться твои привычки сна. Ты можешь спать дольше, чем необходимо, или на тебя может нападать сонливость в разное время дня. Некоторые такие привычки могут никогда не восстановиться, но большинство людей в состоянии приспособиться к ним без особых сложностьей.

1. нарушения физической координации

Очень серьёзный симптом МСА, хотя может и не такой распространённый, как другие – это нарушения физической координации. Обычно \то кружение головы, тяжело выдерживаемое равновесие, тяжело координируемые движения глаз и рук, замедленные рефлексы. Из-за этого возникает неуклюжесть, неповоротливость, и человек может легко пораниться. Иногда человек может выглядеть, как пьяный, хотя на самом деле не пил.

1. неустойчивость к напряжению

Проблемы в справлении со стрессом (напряжением) – это наиболее мешающая и осложняющая трезвление часть МСА. Трезвеющие люди часто не в состоянии отличить ситуации с небольшим стрессом от ситуаций, вызывающих сильный стресс. Ситуации, которые по идее не должны вызывать напряжения могут создавать им стресс больший, чем другим людям, и поэтому они так склонны перереагировать. Они могут делать вещи, совершенно не соответствующие ситуации. Позже они могут даже удивиться, почему они так сильно среагировали. Всё ещё больше осложняется, т.к. во время сильного напряжения все другие симптомы МСА ещё более усиливаются. Чем больше напряжение, тем тяжелее МСА. Одно усиливает другое. Сила МСА создаёт напряжение, а напряжение усиливает МСА. Когда напряжение слабое, то симптомы слабеют и даже могут совсем исчезнуть. Когда ты хорошо отдыхаешь и расслабляешься, нормально питаешься, хорошо сговариваешься с людьми, то с тобой, скорее всего, всё будет в порядке. Твои мысли будут ясными, твои эмоции будут подходящими и с твоей памятью тоже всё будет в порядке. Но в момент большого напряжения твой мозг будто бы выключается. Появляются нарушения мышления, неподходящие эмоции и проблемы с памятью. Если твои мысли становятся хаотичными и неясными, и ты не можешь сконцентрироваться, если тебе тяжело что-то запомнить или решать проблемы, тебе может казаться, что ты сойдёшь с ума. Но это не так. Эти симптомы - нормальная составляющая часть твоего трезвления, и они исчезают при воздержании от наркотиков и алкоголя, а также работе по программе трезвления. Если ты этого не понимаешь, то можешь испытывать чувства стыда и вины, что ведёт к уменьшению уверенности в себе и изоляции, вызывает напряжение и усиливает МСА. Это болезненный заколдованный круг, который не обязательно должен возникнуть, если ты понимаешь, что происходит. Когда твоё тело и душа начинают выздоравливать, и ты изучаешь способы, как ослабить опасность, которую создаёт МСА, то у тебя появляется возможность полноценно и со смыслом жить, не смотря на то, что симптомы могут вновь повториться.

Чтобы восстановиться после ущерба, нанесённого наркоманией и её последствий, необходимо воздерживаться от алкоголя и наркотиков. Но последствия. Но последствия наркомании сами мешают тебе воздерживаться от употребления. Это – парадокс трезвления. Если наркоман употребит наркотики, ему на время станет легче и всё прийдёт в норму – ненадолго он начнёт ясно мыслить и почувствует себя хорошо. Но, к несчастью, в конце-концов, наркоман вновь теряет контроль, и употребление наркотиков разрушает его.

Поэтому обязательно сделать всё возможное для того, чтобы ослабить симптомы МСА. Обязательно надо распознать МСА, и понять, что ты не бессилен, и не глуп. Из-за того, что симптомы МСА чувствительны к стрессу, тебе нужно научиться контролировать стресс, чтобы симптомы не появлялись, или справляться с ними, когда они всё же проявятся.

## Как протекает медленный синдром абстиненции

Симптомы МСА не у всех одни и те же. Они отличаются по силе, по тому, как часто проявляются и как долго длятся. Кто-то испытывает одни симптомы, кто-то другие, кто-то вообще не испытывает ни одного. Со временем МСА может слабеть, может усиливаться, может оставаться без изменений, может появиться и исчезнуть. Если он со временем слабеет, то его можно назвать регенеративный (восстанавлювающийся). Если он усиливается, его можно назвать дегенеративный (ухудшающимся). Если он остаётся без изменений и таким же самым, то его можно назвать стабильным. Если он то появляется, то исчезает, его называют нестабильным.

Регенеративный МСА со временем по-немногу слабеет. Чем дольше человек трезвый, тем слабее становятся симптомы. Людям с регенеративным МСА легче трезветь, т.к. мозг вскоре снова начинает нормально работать.

Дегенеративный МСА совсем другой. Симптомы со временем усиливаются, хотя человек трезв. Такое может быть, даже если человек ходит на «NA» и придерживается подходящей программы трезвления. Люди с дегенеративным МСА склонны к срыву. Трезвость становится такой болезненной, что они чувствуют возможность снять боль только при помощи алкоголя или наркотиков, их захлёстывает физический или эмоциональный кризис, или они планируют самоубийство, чтобы боль закончилась.

Человек со стабильным МСА испытывает тот же уровень симптомов долгое время трезвления. Бывают дни, когда симптомы немного усиливаются или слабеют, но по-большому счёту они остаются такими же самыми. Большинство трезвеющих людей от этого очень устают, т.к. они думают, что чем дольше они трезвые, тем лучше они должны себя чувствовать. По прошествии достаточно долгого времени трезвости большинство людей обучаются тому, как справляться с этими симптомами.

При нестабильном МСА симптомы возникают и исчезают. Вначале людям с нестабильными симптомами кажется, что симптомы быстро слабеют, но позже они испытывают повторяющиеся эпизоды МСА, которые могут быть довольно сильными. У некоторых людей эпизоды слабеют и укорачиваются, пока и вовсе не исчезнут. У других они периолдически продолжаются всю жизнь.

Такое течение МСА бывает у людей, которые не лечились от МСА, которые не знают, как справиться с симптомами или избежать их. Традиционное лечение не уделяло внимания этим симптомам, т.к. они долгое время не были опознаны. Если ты знаешь, что делать и хочешь этого, дегенеративный МСА может быть изменён на стабильный, стабильный – на регенеративный и нестабильный МСА.

Наиболее распространённое течение МСА – регенеративное, которое со временем становится нестабильным. Со временем всё улучшается, пока симптомы не исчезают и показываются только изредка. Первый шаг – это избавиться от симптомов. Это значит, так с ними справиться, чтобы не испытывать их сейчас. Дальнейшей целью является уменьшить их частоту, то, как долго они длятся и на сколько они тяжелы. Ты должен помнить, что даже когда у тебя их нет, всегда есть вероятность, что они появятся, поэтому обязательно создать от них защиту – страховку, которая снижает твой риск.