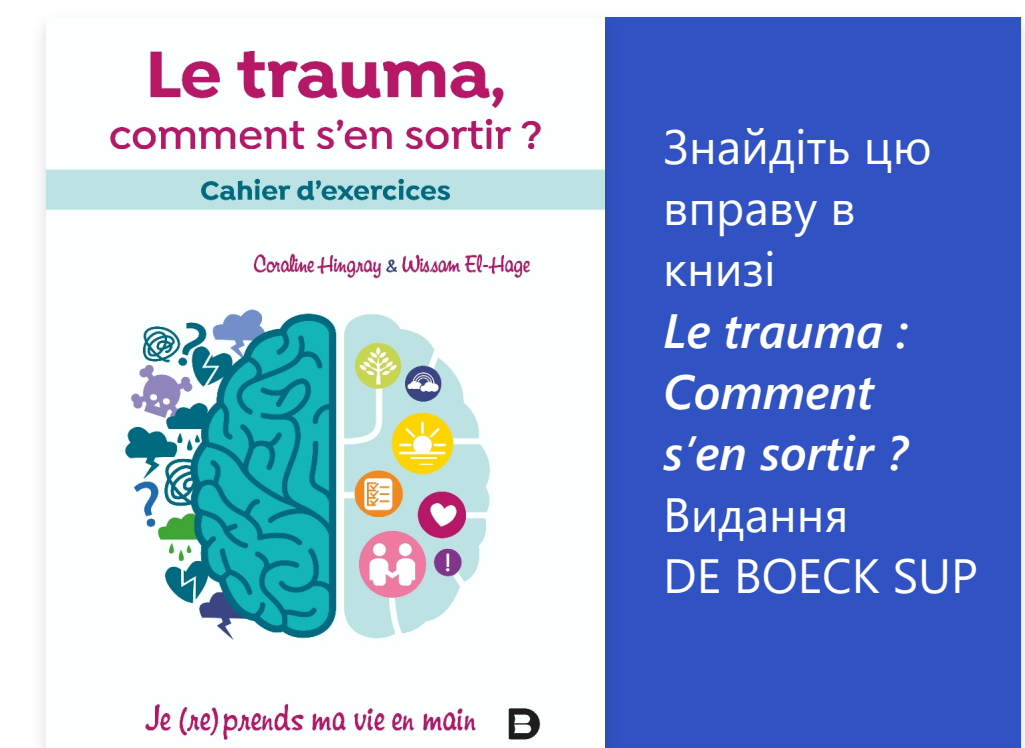


Лист практичних завдань

ЧИ ДІЙСНО АЛКОГОЛЬ, КАНАБІС, АНКсіОЛІТИКИ ДОПОМАГАЮТЬ МЕНІ?



1 Правда чи Неправда

«Пити, щоб забути!» **Неправда!** Це дійсно погана ідея. Окрім шкідливого впливу на здоров'я, алкоголь не дає можливості забути про травму і навпаки сприяє ремінісценціям.

«Не варто приймати анксіолітики». **Правда!** Анксіолітики, особливо бензодіазепіни, взагалі не показані при лікуванні посттравматичного стресового розладу.

«Каннабіс дозволяє мені добре спати». **Неправда!** Каннабіс має складний вплив на сон. Саме анксіолітичний ефект зрідка вживаного каннабісу змушує нас більше спати. Цей ефект згасає.

2 Знання-наука

Часто після травми зростає вживання психотропних препаратів, алкоголю, тютюну та каннабісу. Споживач очікує негайної анксіолітичної дії, тобто зниження тривоги та внутрішнього напруження. З іншого боку, вплив речовини послаблюється, людина відчуває симптоми абстиненції з погіршенням посттравматичних симптомів, що підштовхує її до поновлення споживання та підвищує ризик фізичної та психологічної залежності. Проблема в тому, що ці речовини також мають багато небажаних ефектів. Наприклад, каннабіс порушує якість сну вночі, а також збільшує збудження, відчуття патологічної недовіри та сонливості протягом дня. Люди з кошмарами також наражаються на підвищений ризик зловживання різними речовинами, особливо алкоголем. Отже, ми не рекомендуємо!

3 Мій психотерапевт каже!

Вживайте розсудливо

Іноді розумне вживання алкоголю, канабісу або анксіолітиків не становить значного ризику. Але остерігайтеся надмірного споживання цих продуктів, які мають серйозний шкідливий вплив на фізичне та психічне здоров'я. Травма є суттєвим фактором ризику алкогольної залежності, наприклад, на додаток до інших факторів ризику, таких як тривога, депресія, бідність або соціальна ізоляція.

Фальшиве заспокоєння...

Травма призводить до труднощів у відчутті позитивних емоцій та переповнення негативних емоцій. Деякі люди вживають наркотики та алкоголь, щоб відчути приємне самопочуття або зняти стрес. Однак, хоча це призводить до тимчасового полегшення, ці речовини призводять до повторення досвіду. Споживання може швидко стати надмірним...

Крім того, регулярне вживання цих речовин призводить до необхідності підвищення дози для досягнення того ж ефекту.

Це сприяє зростанню толерантності до алкоголю та наркотиків.

Ситуація ризику

Надмірне вживання наркотиків та алкоголю несе значні ризики.

Це змінює рівень вашої настороженості, може спровокувати поведінкові проблеми (наприклад, агресію), це заохочує до ризикованої поведінки і, таким чином, підвищує ризик подальшої травматизації. Важливо визнати зв'язок між травмою та вживанням шкідливих речовин, які є факторами, що підтримують або погіршують погане самопочуття.