

The background of the slide is a soft-focus image of a modern kitchen. It features white cabinetry, a large window with multiple panes, and several potted plants, including a large palm on the left and various smaller plants on shelves and the counter. The overall color palette is light and airy, with a purple tint overlaid on the image.

Поведенческие реакции у людей в ремиссии больше 12 месяцев после употребления синтетических стимуляторов и эйфоретиков

Врач психиатр-нарколог
Унгурян Николай

Как работает программа?

Анонимная программа открыта в 2024 году на базе Медицинского центра с целью комплексной поддержки людей в ремиссии. Структура программы построена на принципах регулярности, доступности и многоуровневого сопровождения, что позволяет участникам получать помощь в разных форматах и от разных специалистов.

01

Индивидуальные встречи

Два раза в месяц участники приходили на личные беседы к психиатру-наркологу и два раза — к психологу. По необходимости они также могли обращаться к равному консультанту — человеку с опытом успешного восстановления.

02

Групповые собрания

Тематические групповые встречи проходили несколько раз в месяц. Участники обсуждали личные сложности, делились победами и поддерживали друг друга в безопасной атмосфере принятия.

03

Интерактивные лектории

Один раз в месяц эксперты организовывали лекции на важные темы: механизмы зависимости, границы безопасности, этапы восстановления, профилактика срыва и инфекционных заболеваний.

04

Медицинское обследование

Параллельно участники записывались к врачам Медцентра и регулярно проходили тестирование на ВИЧ, гепатиты В и С, а также сифилис.

Итоги 2024 года

За 2024 год программа показала свою высокую эффективность в компоненте помощи людям, употреблявшим новые психоактивные вещества — преимущественно катиноновые стимуляторы. Результаты превзошли все ожидания и подтвердили правильность выбранного подхода.

В начале программы к нам обратились 40 человек. К окончанию проекта полный курс прошли 22 человека, что составляет 55% от первоначального числа участников. Предположительная цифра закладывалась на уровне 12-15%, что показывает выдающийся результат эффективности как самого подхода, так и программы в целом.

Это в 3-4 раза выше прогнозируемых показателей и свидетельствует о том, что комплексный подход работает.

22

Прошли программу

Полностью завершили все этапы восстановления

2

В реабилитации

Прошли курс более 3 месяцев в дружественных центрах

1

Лечение гепатита

Вместе с партнером прошли терапию гепатита С

1

Ранняя диагностика

Выявлен и пролечен сифилис в ранней стадии

Что изменили в 2025 году

Основываясь на опыте 2024 года, мы продолжили программу в базовом формате, но значительно усилили гибкость и индивидуализацию подхода. Мы внимательно прислушивались к потребностям участников и адаптировали структуру так, чтобы она максимально соответствовала реальным запросам людей.

Лекции по запросу

Вместо фиксированного расписания мы перешли к короткими модулям, которые проводятся тогда, когда тема действительно актуальна для группы или отдельных участников.

Динамика группы

Часть людей завершила активное участие. К возобновлению программы с февраля 2025 года в ней остались 15 человек. Ещё 5 участников обозначили намерение выйти — мы рассматриваем это как осознанный переход к самостоятельности с нашим мягким сопровождением.

Искусство и ремесло

Главное новшество — расширение реабилитационного блока через арт-практики и ремесленные занятия. Участники осваивают социальные и профессиональные навыки, создают реальные предметы и материалы.

Проба ролей

Люди пробуют себя в разных ролях и профессиях — от идеи до простого портфолио и первых шагов к занятости. Это превращает реабилитацию из «не употребляй» в «живи и создай».

Результаты исследования 2025

По результатам опроса 15 участников и анализу текущего хода программы становится очевидно, что сделанные в 2025 году изменения работают точно по назначению. Данные показывают значительное улучшение эмоционального состояния и рост вовлеченности в поддерживающие практики.



Тревога после встреч

Средний уровень тревожности значительно снижается



Грусть и отчаяние

Негативные эмоции существенно уменьшаются



Надежда

Чувство надежды растет после каждой сессии



Радость

Позитивные эмоции усиливаются

Встречи со специалистами дают быструю эмоциональную стабилизацию. У участников сохраняется высокая вовлеченность в поддерживающие и восстановительные практики: социальная поддержка, физическая активность, хобби и психотерапия. Это полностью соответствует поведенческим целям программы.

Защитные факторы и зоны роста

Сильные стороны программы

Защитные факторы выражены ярко, и их необходимо капитализировать для дальнейшего укрепления ремиссии:

- **93%** имеют доступ к психологу или врачу и получают социальную поддержку
- **73%** начали медикаментозную терапию и следуют рекомендациям
- **67%** ощущают контроль над своими решениями
- **73%** хотя бы частично достигли поставленных целей
- **73%** имеют конкретные планы на будущее

Области для развития

При этом остаются важные зоны, требующие дополнительного внимания:

- Самооценка остается преимущественно средней или низкой у 14 из 15 участников
- Сомнения в решениях часто или почти всегда испытывают **47%** участников
- Эти показатели являются «мишенями» для коротких модулей по саморегуляции, установлению границ и планированию



Групповые встречи

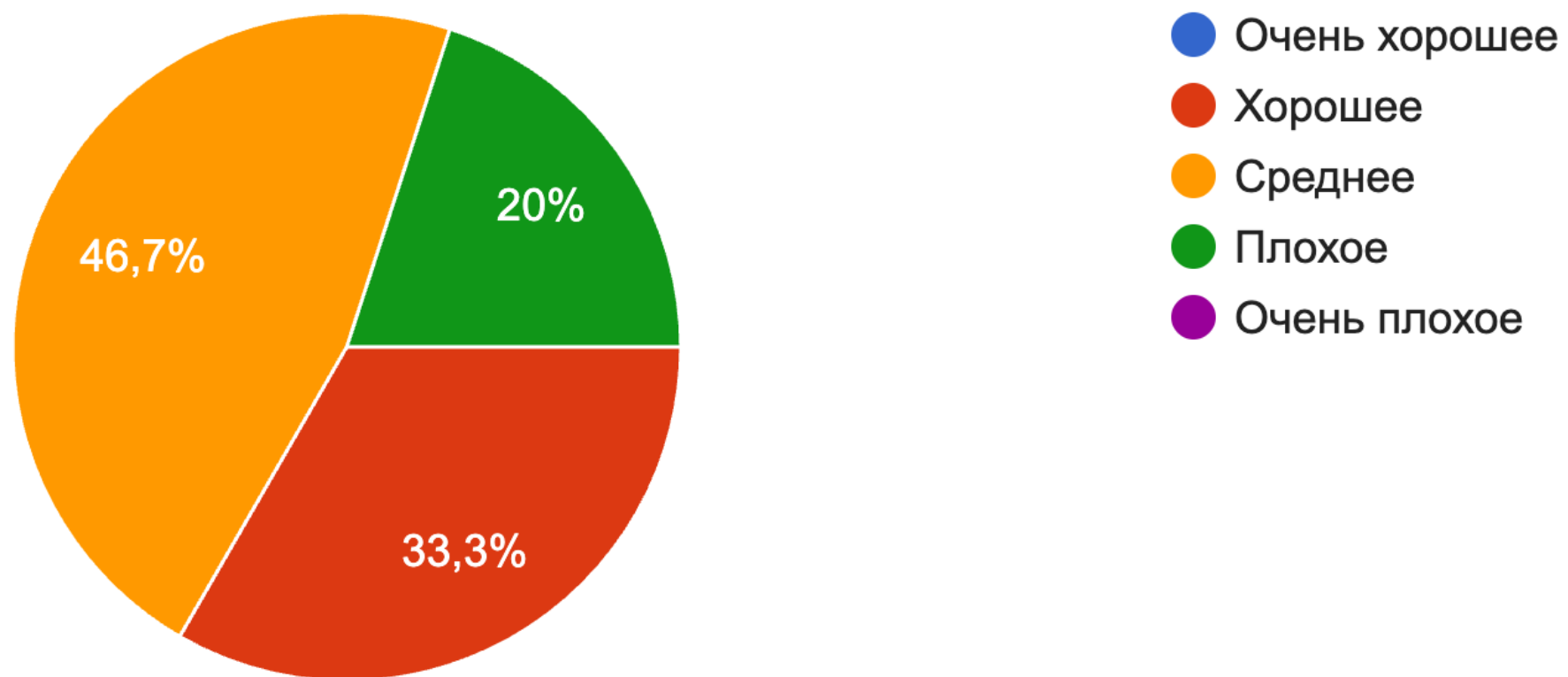


Групповые встречи



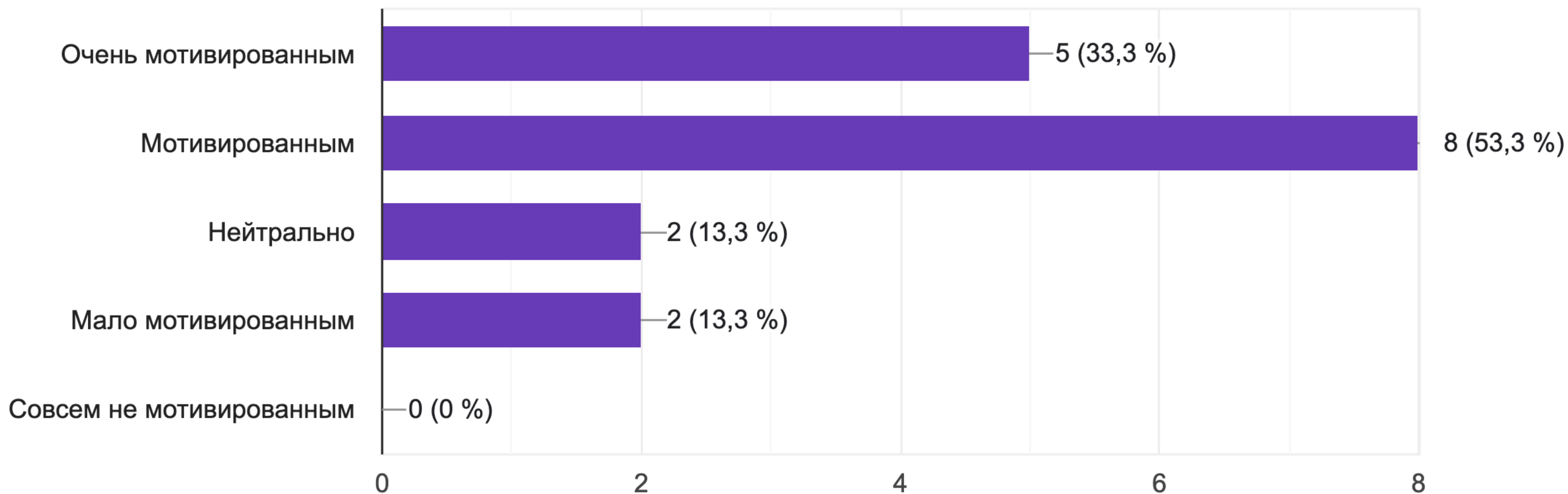
Как бы вы оценили свое текущее психологическое состояние?

15 ответов



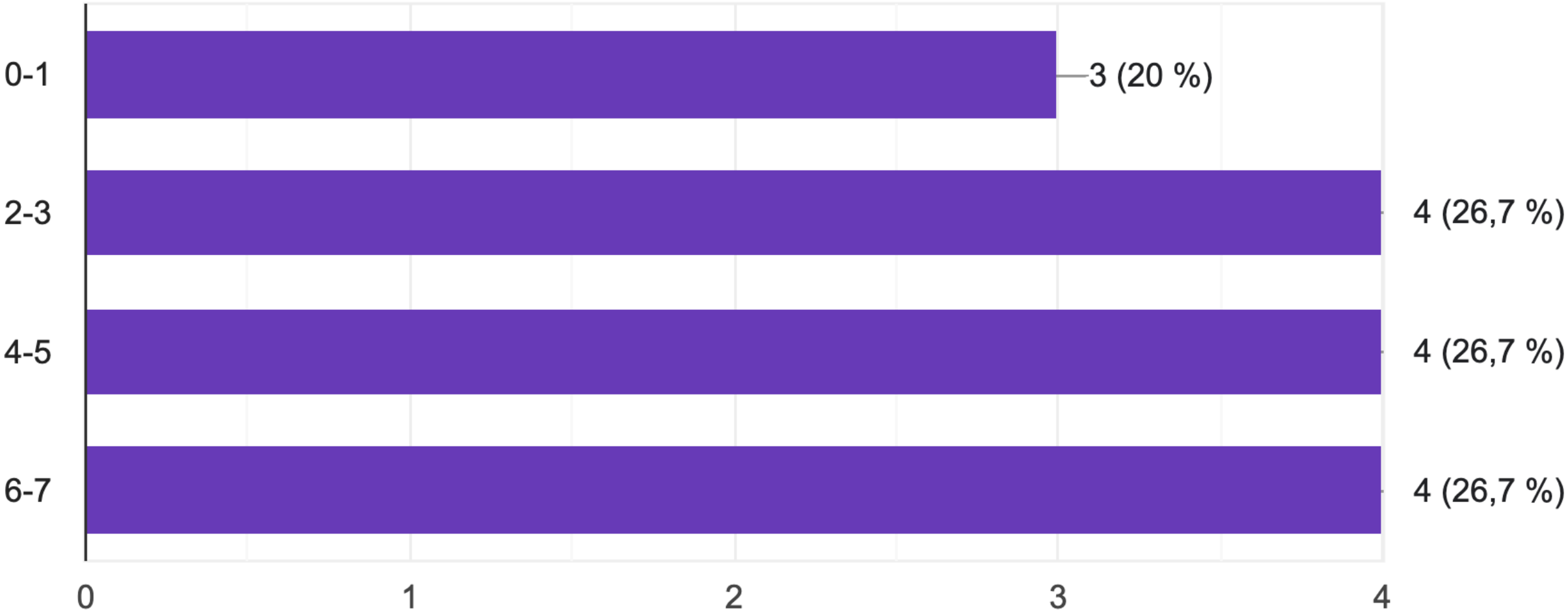
Насколько вы чувствуете себя мотивированным к воздержанию от ПАВ на данный момент?

15 ответов



Сколько дней в неделю вы испытываете сильное беспокойство или стресс?

15 ответов

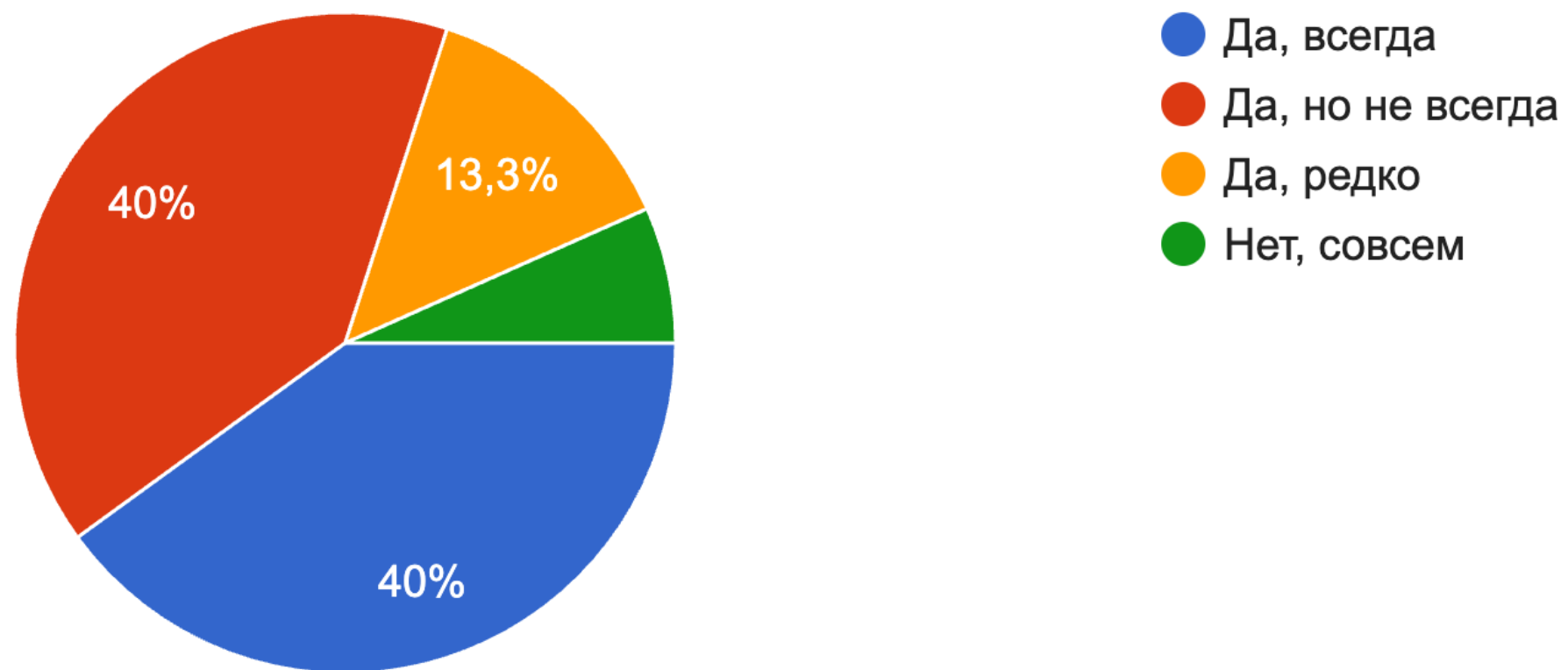


Так проходят лекции



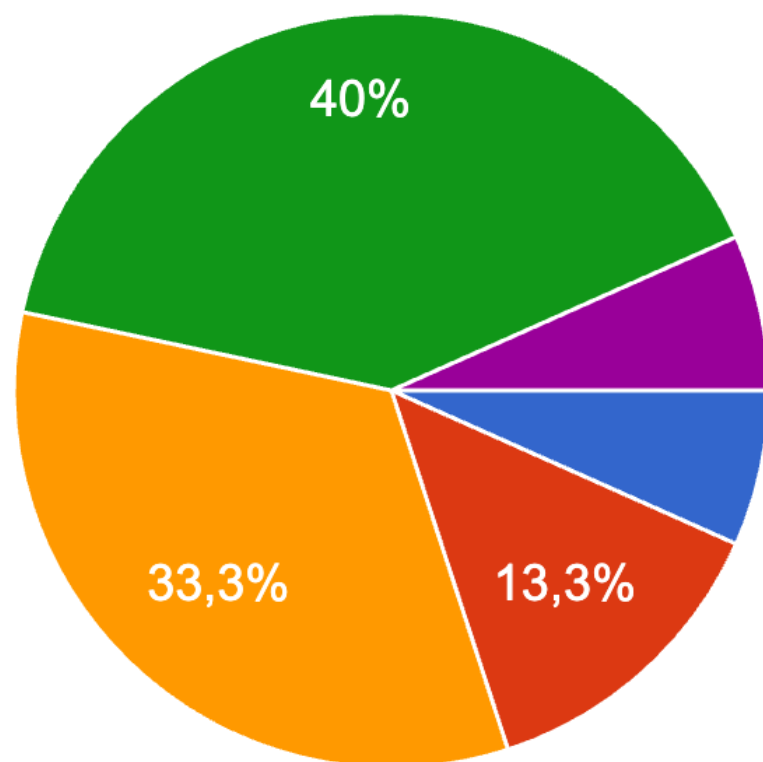
Есть ли у вас поддержка со стороны семьи или друзей?

15 ответов



Чувствуете ли себя одиноким?

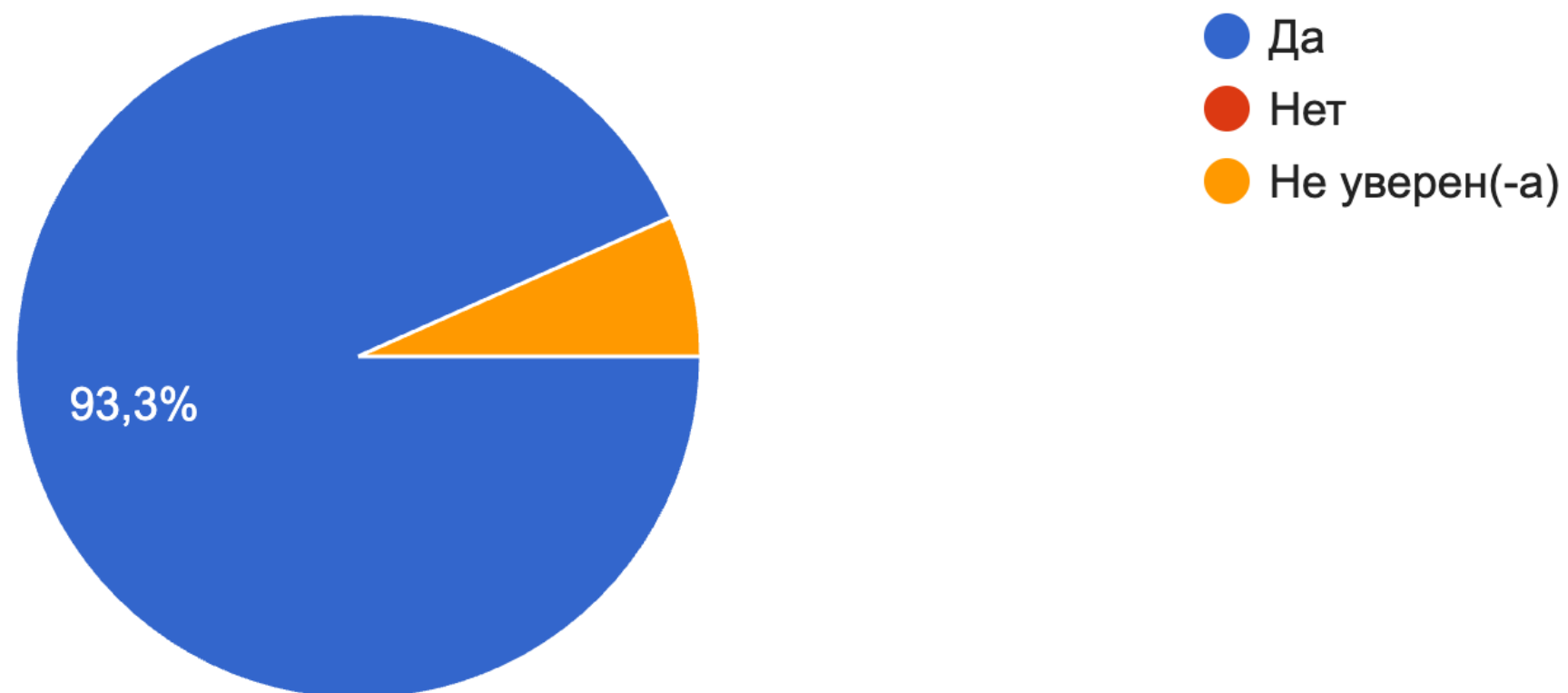
15 ответов



- Почти никогда
- Редко
- Иногда
- Часто
- Почти всегда

Есть ли у вас возможность обратиться к психологу или врачу для поддержки?

15 ответов

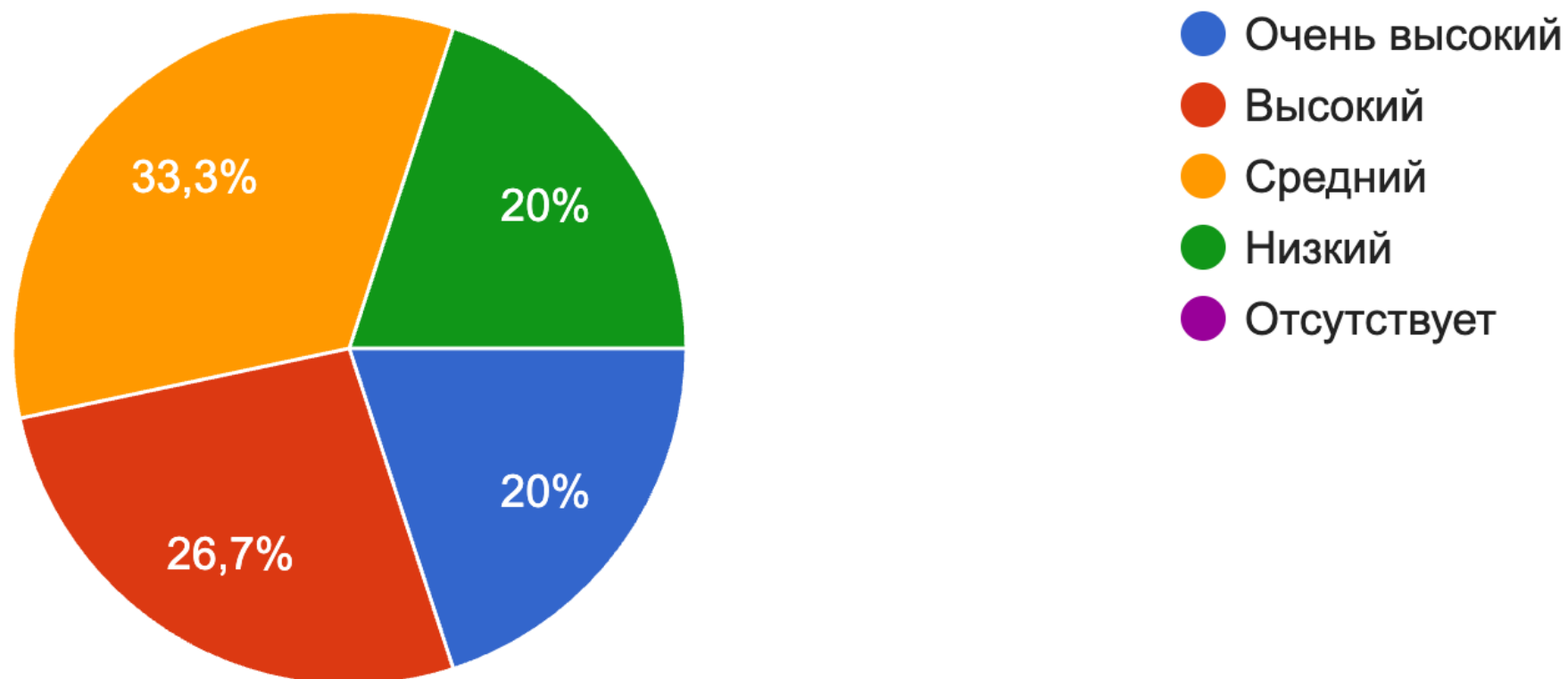




Занятия по искусству

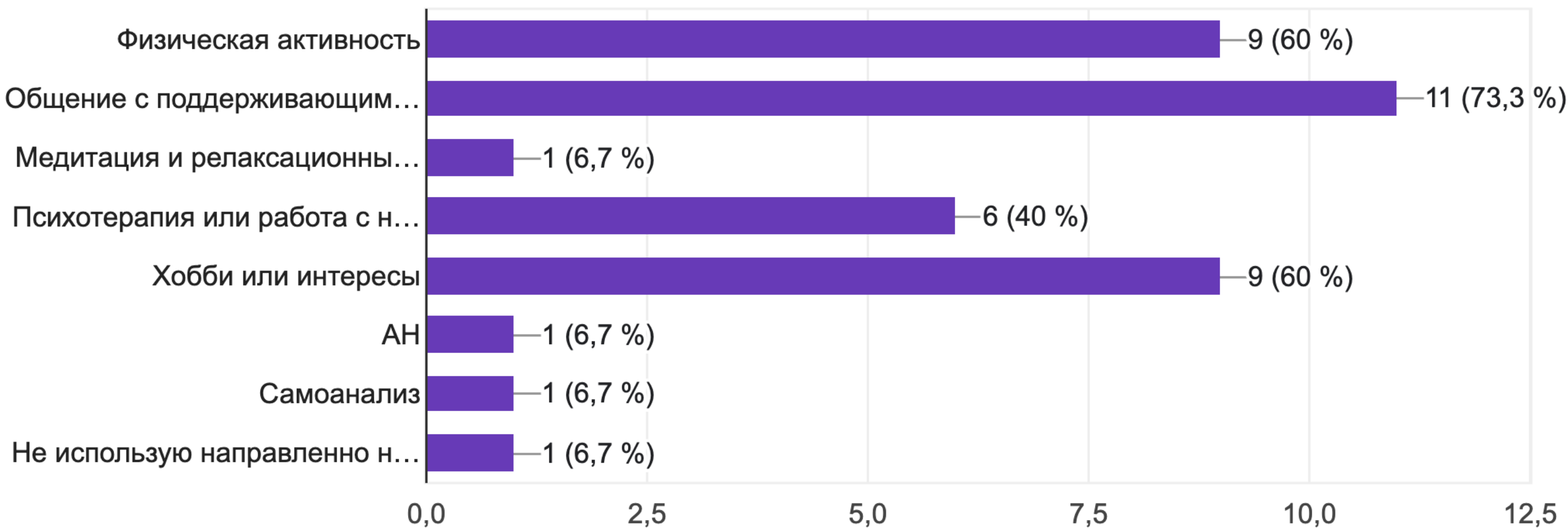
Какой уровень стресса вы испытываете в повседневной жизни?

15 ответов



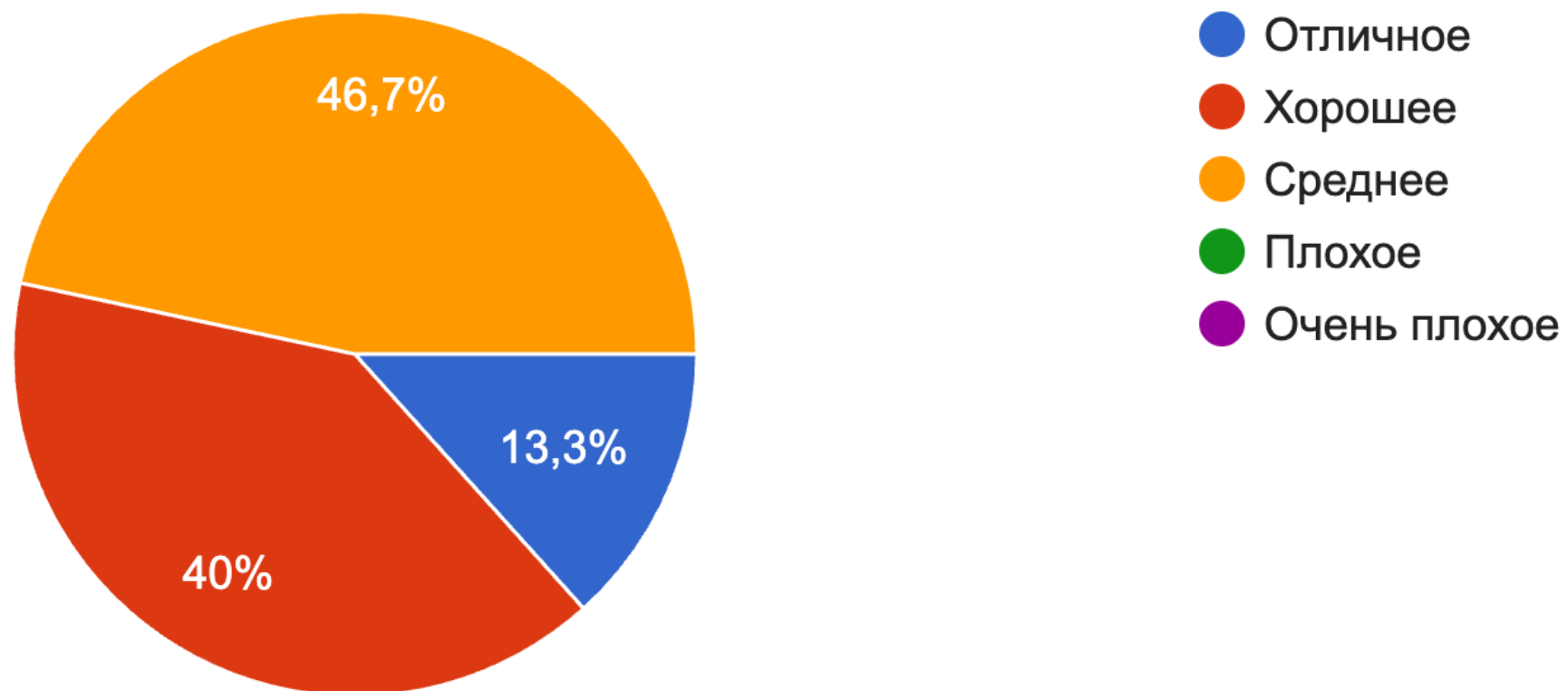
Какие методы самопомощи и восстановления вы используете?

15 ответов



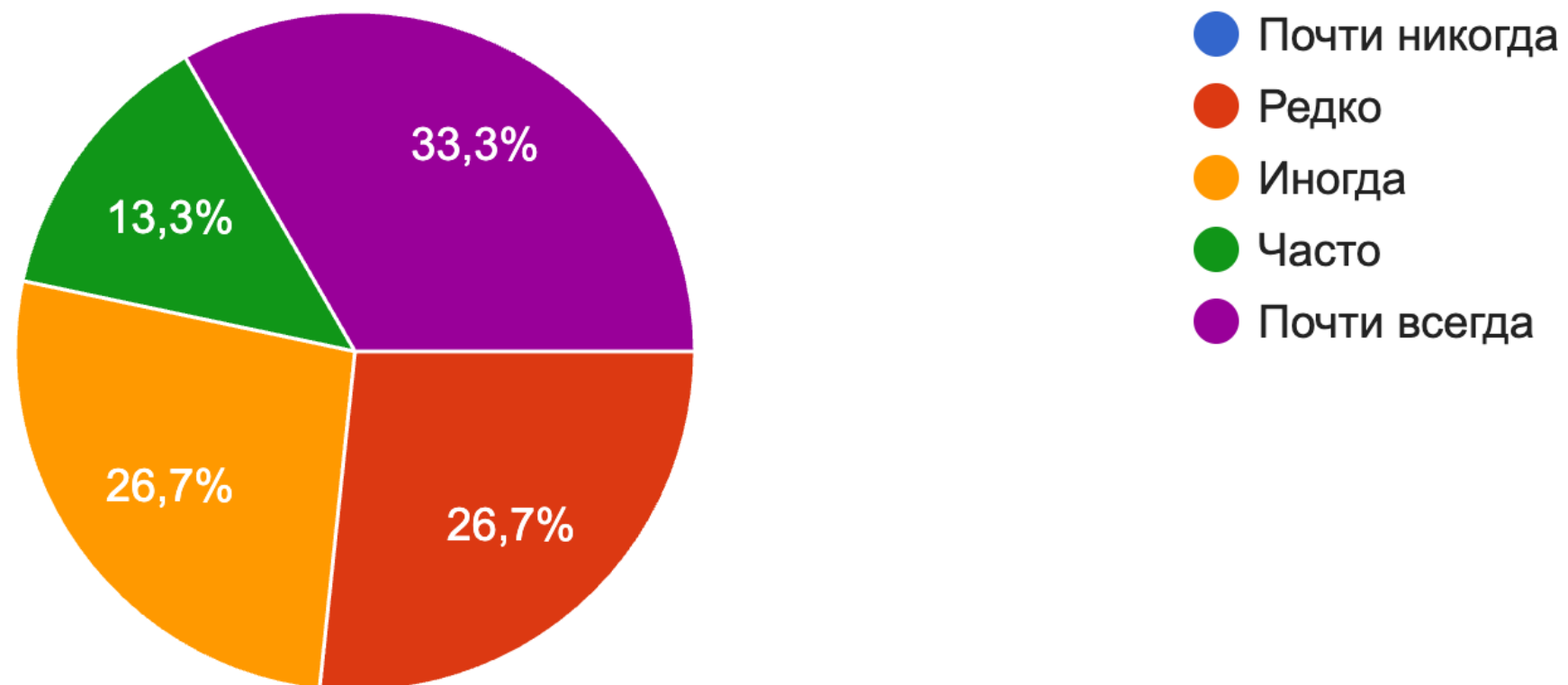
Как бы вы оценили свое физическое здоровье после реабилитации в проекте?

15 ответов



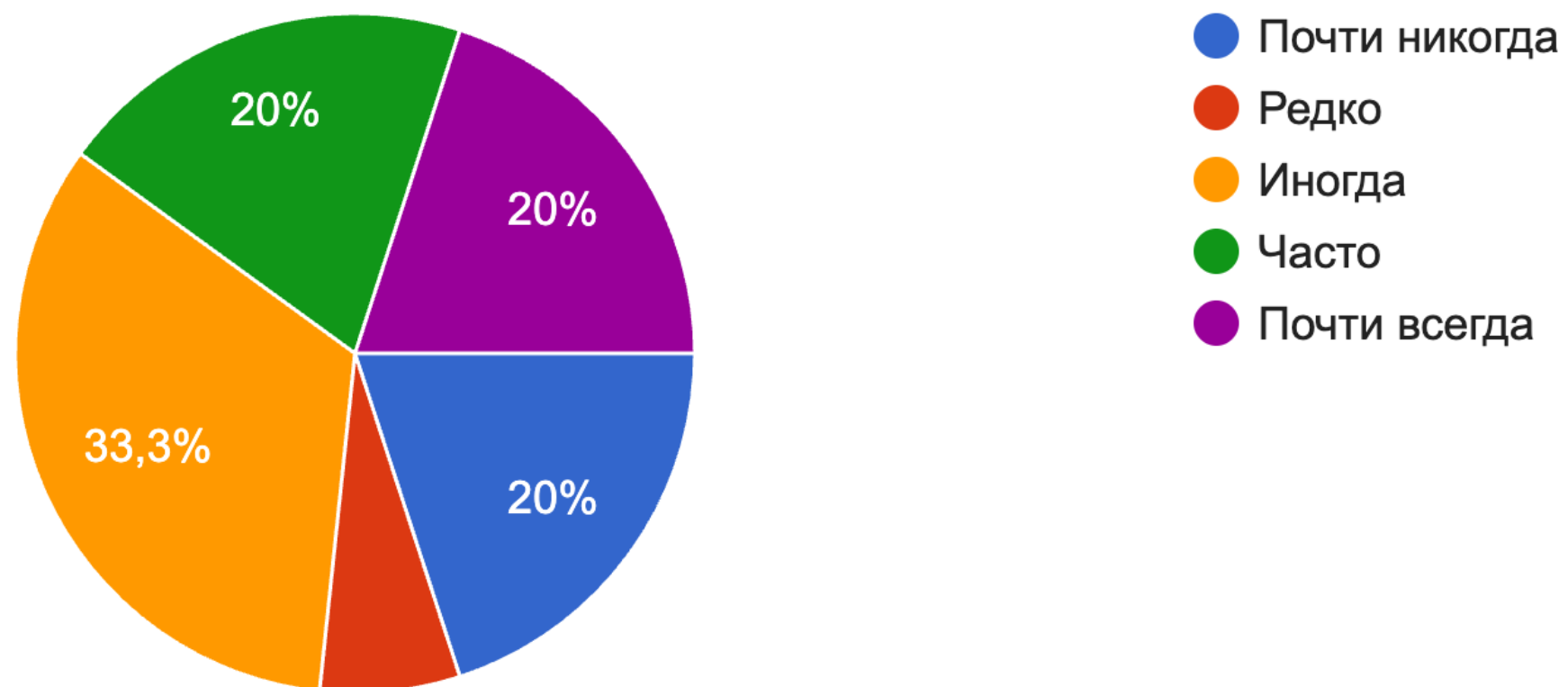
Чувствуете ли вы себя уставшим или истощенным?

15 ответов



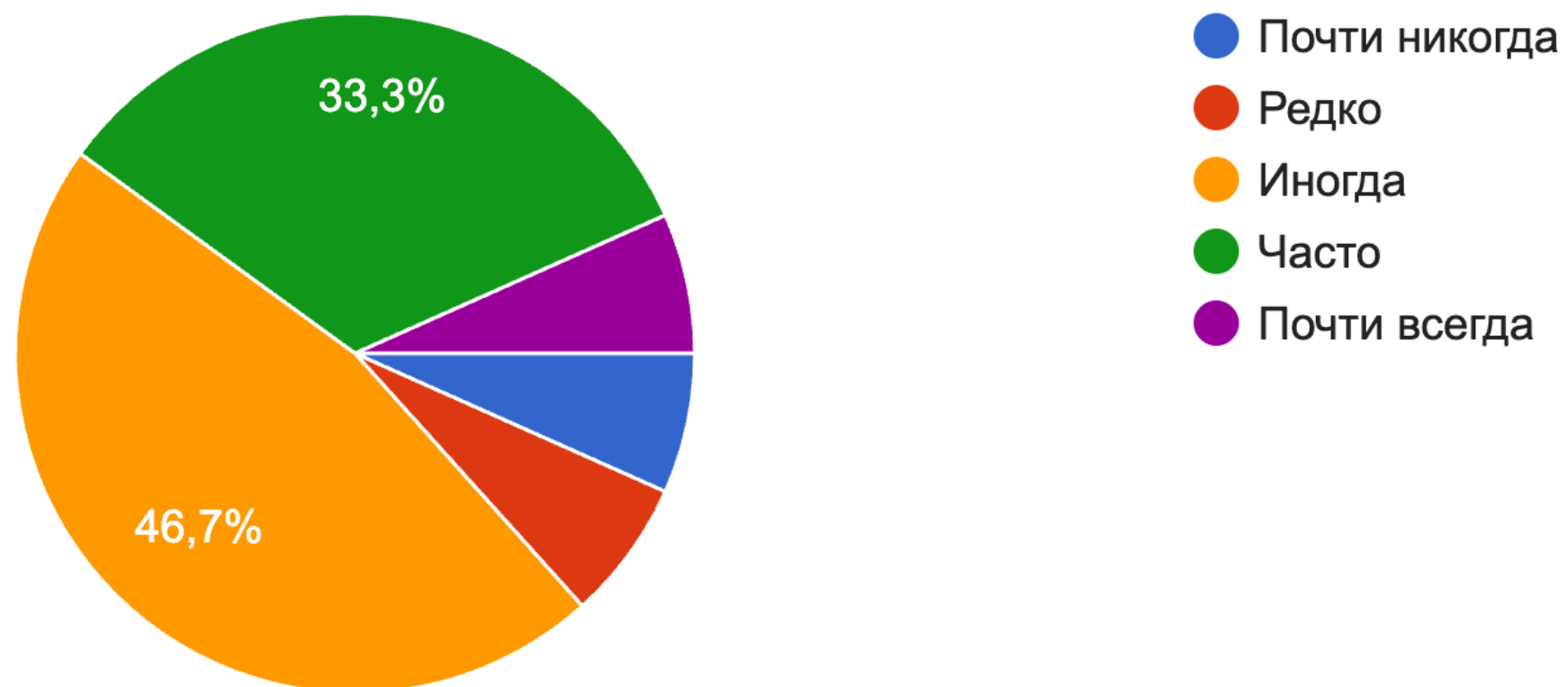
Как часто вы сталкиваетесь с бессонницей или нарушениями сна?

15 ответов



Как часто вы срывались на употребление во время проекта?

15 ответов

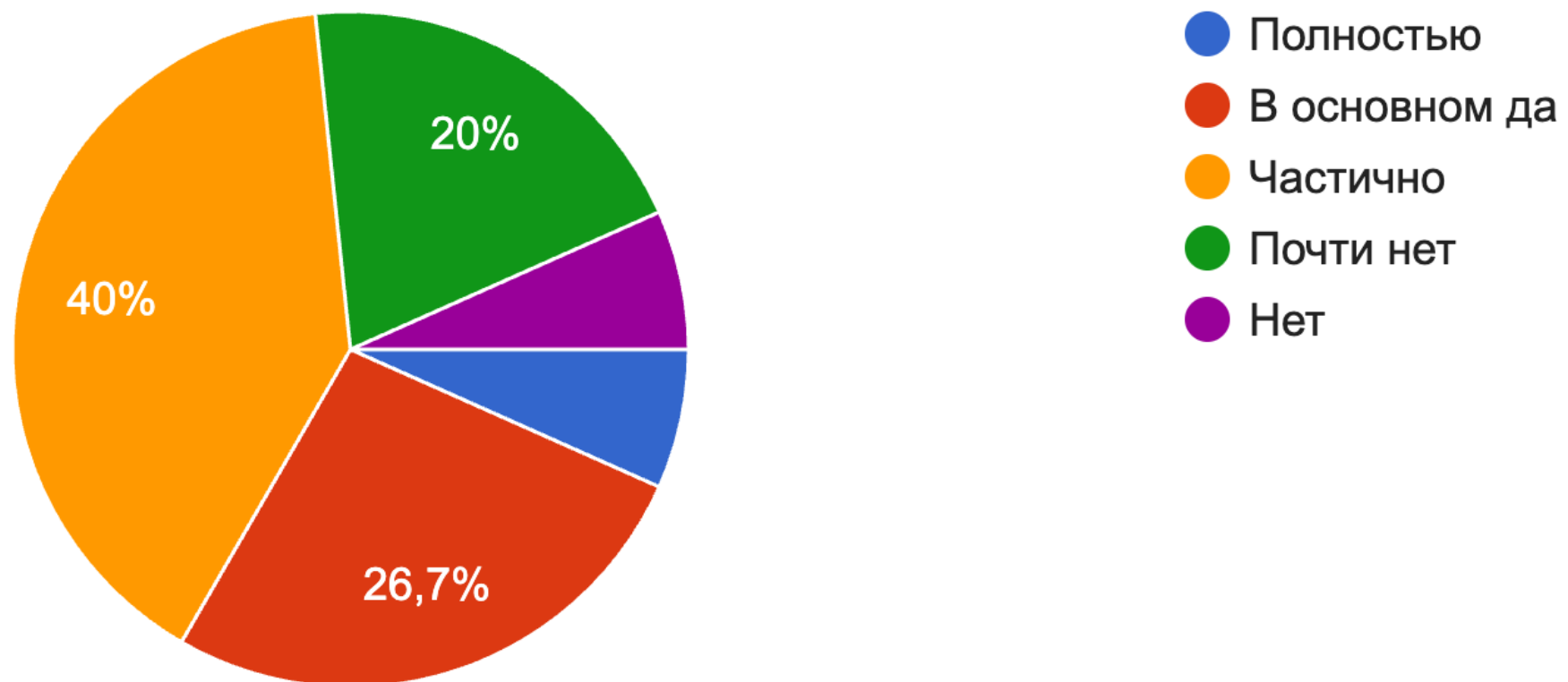


групповые встречи



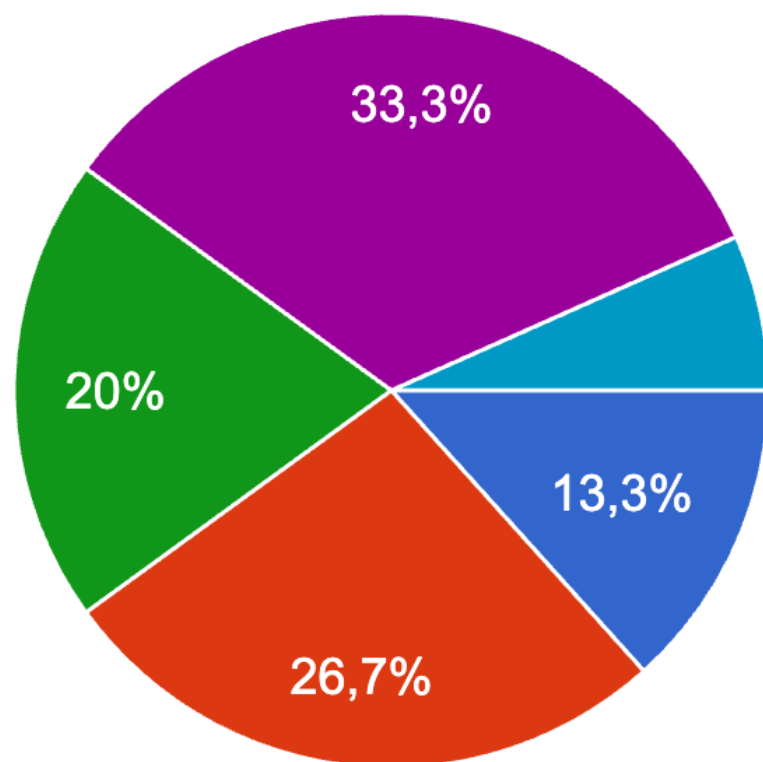
Достигли ли вы целей, поставленных в начале проекта?

15 ответов



Какой из следующих аспектов жизни вы бы хотели улучшить больше всего?

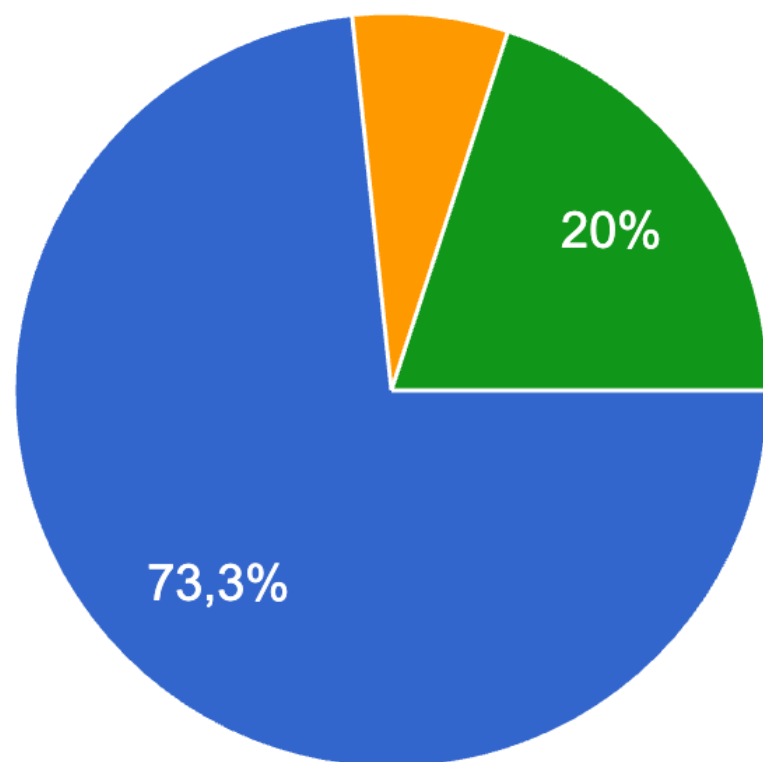
15 ответов



- Физическое здоровье
- Ментальное здоровье
- Отношения с близкими
- Работа и финансы
- Личностное развитие
- Уменьшить навязчивые мысли/триггера

Начали ли вы медикаментозную терапию?

15 ответов



- Да
- Частично
- Нет
- Пытаюсь преодолеть психотерапией

Главный вывод и перспективы развития

Сделанные в 2025 году акценты оказались абсолютно верными. Программа успешно трансформирует подход участников от простого «не употребляю» к полноценному «живу по-другому» — это фундаментальное изменение мышления и образа жизни.



КПТ-модули

Короткие модули когнитивно-поведенческой терапии по управлению тревожными мыслями и гигиене сна



Взаимоподдержка

«Малые круги» и парное взаимонаставничество для преодоления одиночества и укрепления социальных связей

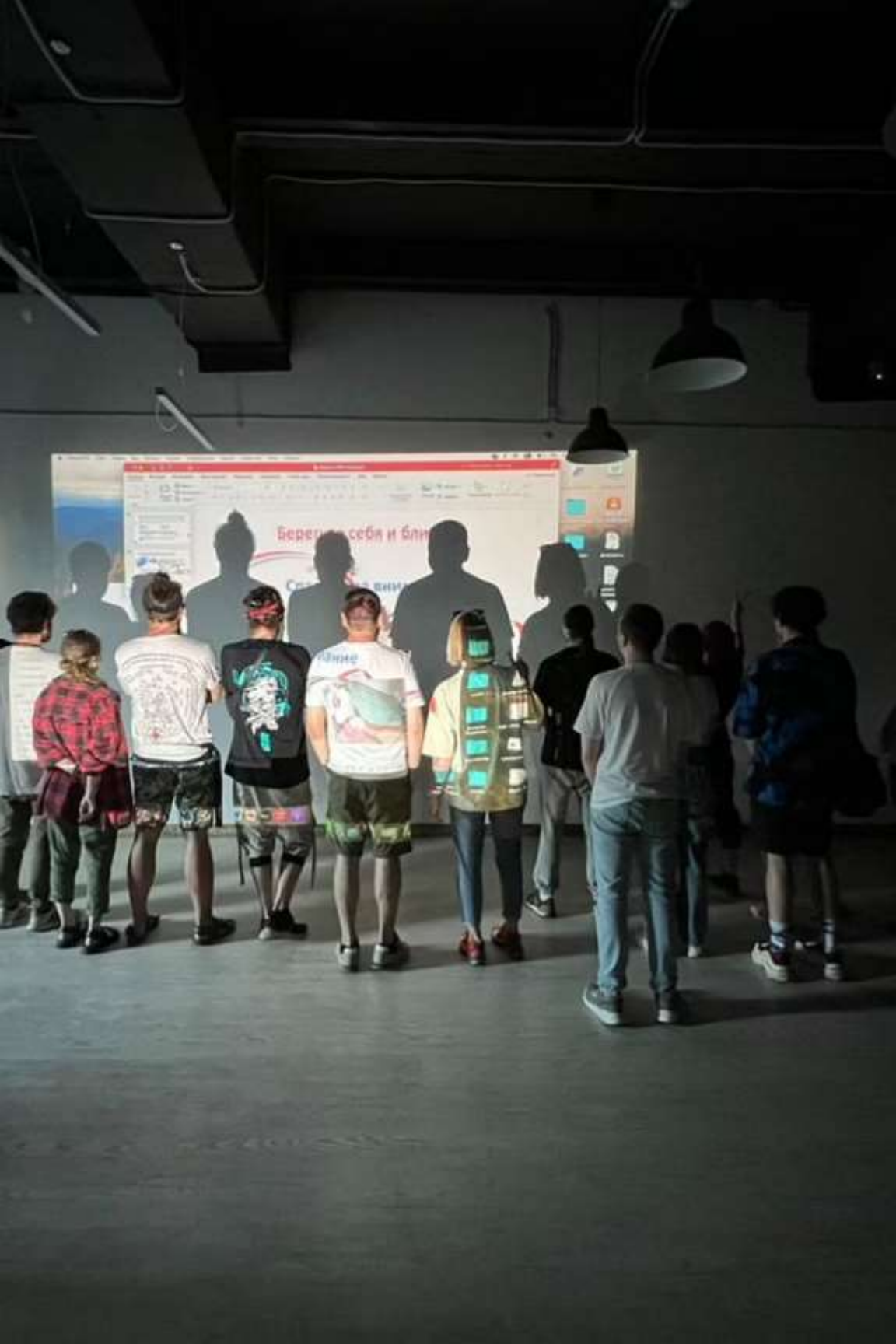


Арт-проекты

Продолжающиеся арт- и ремесленные проекты с осязаемым результатом и мягкими мостиками к занятости

При точечном усилении работы с тревогой, сном и одиночеством мы ожидаем дальнейшее снижение частоты срывов и существенный рост качества жизни участников.

- 📄 **Уникальность подхода:** В мире нет единых стандартов по оказанию помощи данной категории потребителей. Мы предлагаем свой авторский подход в реабилитации пациентов, который легко интегрировать в работу любой организации, реализующей реабилитационные программы для людей с зависимостями.



Спасибо за внимание

Врач психиатр-нарколог

Унгурян Николай

Готов ответить на ваши вопросы и
обсудить возможности внедрения
программы в вашей организации.