

Wprowadzenie do Redukcji Szkód

Marek K. Zygałło

W roku 2007 na Międzynarodowej Konferencji Redukcji Szkód Związanych Przyjmowaniem Narkotyków która odbyła się w Warszawie, otrzymałem zaszczytną nagrodę **National Rolleston Award** (<http://www.ihra.net/awards>). Nagroda Rolleston Award na poziomie Narodowym, na podstawie nominacji przesłanych przez zainteresowanych specjalistów, jest przyznawana przez IHRA każdego roku osobie lub organizacji, która posiada wybitny wkład w rozwój Redukcji Szkód związanych z substancjami psychoaktywnymi i której praca *rozwinęła lub rozwija i promuje Paradygmat Redukcji Szkód*.

Było to dla mnie ogromne przeżycie, kiedy Mr. Pat O'Hare wręczył mi tę nagrodę, a grupa ok. 1000 osób specjalistów z całego świata na stojąco biła mi brawo. Pochlebiam więc sobie, że wolno mi mówić o Redukcji Szkód.

Szkody powstałe z picia i brania

Redukcja Szkód to wszelkie działania podjęte w celu zmniejszenia szkód lub ich ryzyka u osób przyjmujących substancje psychoaktywne, ich rodzin i społeczności. Uzależnienie od środków psychoaktywnych jest chorobą przynoszącą szkody we wszystkich sferach życia. Dotyczy całej osoby ludzkiej oraz jej społecznego kontekstu. Może zaburzyć relacje interpersonalne i intra-psychiczne. Szkody to przede wszystkim rozliczne choroby ale także wiele innych problemów codziennego życia.

Szkody indywidualne

- choroby płuc (czynna gruźlica, astma);
- choroby zakaźne (HIV, HCV, HBS);
- choroby wskaźnikowe AIDS (bakteryjne zapalenia płuc, grzybice);
- uszkodzenia trzustki i stany zapalne wątroby, marskość, stany zapalne z zanikaniem błony śluzowej żołądka, następowa anemia;
- uszkodzenie obwodowego układu nerwowego (polineuropatia);
- osłabienie materiału genetycznego;
- u kobiet uzależnionych problemy ginekologiczne (nadżerki, rak szyjki macicy) a w zakresie opieki położniczej często patologia ciąży;
- oprócz przewlekłych zaniedbań zdrowotnych, wśród szkód indywidualnych można zauważyć niedostatki socjalne, takie jak ubóstwo, bezdomność, niedożywienie;
- wielu konsumentów posiada ogromne deficyty w zakresie umiejętności społecznych, wykształcenia, kompetencji zawodowych;
- marginalizacja i wykluczenie społeczne to także dotkliwe szkody przeżywane indywidualnie przez poszczególne osoby;
- zaś najdotkliwsze szkody to kalectwo, niepełnosprawność i przedwczesna śmierć.

Szkody społeczne

- **związane z używaniem substancji psychoaktywnych występują w kilku obszarach życia społecznego, główne z nich to szkody w rodzinach i wspólnotach lokalnych – zaburzenia bądź całkowita utrata więzi;**
- **szkody ekonomiczne (koszty leczenia, utrzymywania w aresztach i zakładach karnych, renty, zasiłki socjalne);**
- **szkody w systemie prawnym (nie skuteczne i nie wykonalne prawo, łatwy dostęp do narkotyków w jednostkach penitencjarnych);**
- **wiele z opisanych trudności z jakimi borykają się osoby uzależnione w Polsce nie są jedynie rezultatem samego spożywania środków psychoaktywnych, ale także systemu prawnego jaki funkcjonuje w naszym kraju;**
- **prawo narkotykowe, od momentu wprowadzenia przepisu o karaniu za posiadanie każdej ilości substancji psychoaktywnych, należy do najbardziej restrykcyjnych w UE.**
- **rezultatem tego jest zejście użytkowników do „podziemia” i kumulowanie się ich problemów społecznych i zdrowotnych.**

Środki psychoaktywne oddziałują na każdą komórkę ludzkiego ciała, używane długo i w dużych ilościach powodują szkody w całym organizmie i mogą prowadzić do śmierci.

Osoba uzależniona np, w Hiszpanii, czy w Czechach, gdzie polityka narkotykowa jest bardziej wyważona i mniej skupiona na ściganiu, a bardziej na pomocy, ma mniejsze prawdopodobieństwo wyżej wymienionej degradacji zdrowotnej i społecznej niż uzależnieni w Polsce.

Redukcja Szkód

Nikt i nigdy nie rozwiąże problemu środków psychoaktywnych w sposób zadawalający wszystkich jest bowiem bardzo złożony. Oto kilka wątków dotyczących uzależnień:

- Podaż, nie jest głównym powodem uzależnień, sama jest skutkiem popytu;
- Uzależnienia są nieoczekiwanym skutkiem „samoleczenia”;
- Przyczyną potrzeby „samoleczenia” należy szukać w biografii potencjalnego Pacjenta;
- Profilaktyka przemocy w domu, w szkole, w grupie rówieśniczej może być najskuteczniejszą metodą profilaktyki uzależnień;
- Milcząca zgoda na nielegalny rynek narkotykowy pozbawia rządy pieniędzy na leczenie osób uzależnianych;
- Koszt produkcji środków psychoaktywnych wynosi ok. 1% zysku ze sprzedaży;
- Kary pozbawienia wolności za posiadanie „narkotyków” na własny użytek przynoszą więcej szkód niż pożytku;
- We wszystkich więzieniach świata jest dostęp do narkotyków;
- Korupcja to narzędzie często stosowane przez narkobiznes w celu ochrony własnych interesów;
- Narkofobia jest przyczyną irracjonalnej polityki narkotykowej w większości krajów świata;
- Wielu narkofobów poprzez swoje medialne prezentacje pogłębia społeczną narkofobię i dyskryminację osób uzależnionych.

Trudno jest zatem znaleźć satysfakcjonujące wszystkich rozwiązanie.

Ale można próbować redukować szkody!!!

Zazwyczaj wymienia się sześć podstawowych zasad i cztery filary Redukcji Szkód, które stanowią podstawę do tworzenia serwisów pomocy osobom uzależnionym. W Polsce zasady te w drugiej połowie lat 90-tych upowszechniali założyciele Polskiej Sieci Redukcji Szkód (<http://www.harm-red.bci.pl/>) – Marek Beniowski, Andrzej Kaciuba i Marek Zygadlo, było to stowarzyszenie nie zarejestrowane, które przez kilka lat pomagało specjalistom wychowanym na systemach abstynenckich („drug free”) zaakceptować nowe podejście.

Zmiana utrwalonych przekonań nie przychodzi łatwo. Do dziś w Polsce i na świecie, nie brakuje zagorzałych wrogów Redukcji Szkód, kontrolerów, którzy lepiej wiedzą, co jest dla innych dobre.

Principia Redukcji Szkód

1/ Mówienie, koncentracja na abstynencji nie zawsze jest najważniejszym i najbardziej odpowiednim sposobem pomocy osobie uzależnionej.

2/ REDUKCJA SZKÓD pomaga w takiej sytuacji w jakiej dana osoba (Pacjent, Klient) aktualnie jest.

3/ REDUKCJA SZKÓD zakłada, że osoba uzależniona jest w stanie kierować swoim zachowaniem i zmianą zachowań.

4/ REDUKCJA SZKÓD zakłada, że istnieje możliwość bezpieczniejszego, kontrolowanego brania/picia, zaś u osób które utraciły kontrolę nad używaniem substancji psychoaktywnych - abstynencja jest bezpieczniejsza niż branie/picie.

5/ REDUKCJA SZKÓD **włącza Pacjenta/Klienta** i wszystkie przydatne osoby w tworzenie strategii i sposobów pomocy Pacjentowi/Klientowi.

6/ REDUKCJA SZKÓD aby działać efektywnie bierze pod uwagę środowisko i warunki, w jakich znajduje się Pacjent/Klient

Obszary działania

Profesjonalne programy Redukcji Szkód konstituują cztery filary, specyficzne obszary aktywności, są to:

1. **Edukacja o środkach psychoaktywnych**
2. **Praca w środowisku**
3. **Substytucja lekowa**
4. **Psychoterapia Redukcji Szkód**

Paradygmat Redukcji Szkód nadaje głęboki sens każdej pozytywnej zmianie w przekonaniach, postawach i zachowaniach osób uzależnionych od leków, narkotyków, alkoholu, także osób uzależnionych od wszelkich nałogowo-kompulsywnych zachowań. Otwiera perspektywę tworzenia odpowiednich ofert pomocy, której strategię tworzą wspólnie Pacjent/Klient i specjalista/terapeuta.

