

# БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЯ АЛКОГОЛИЗМОМ И НАРКОМАНИЕЙ В СЕМЬЕ.

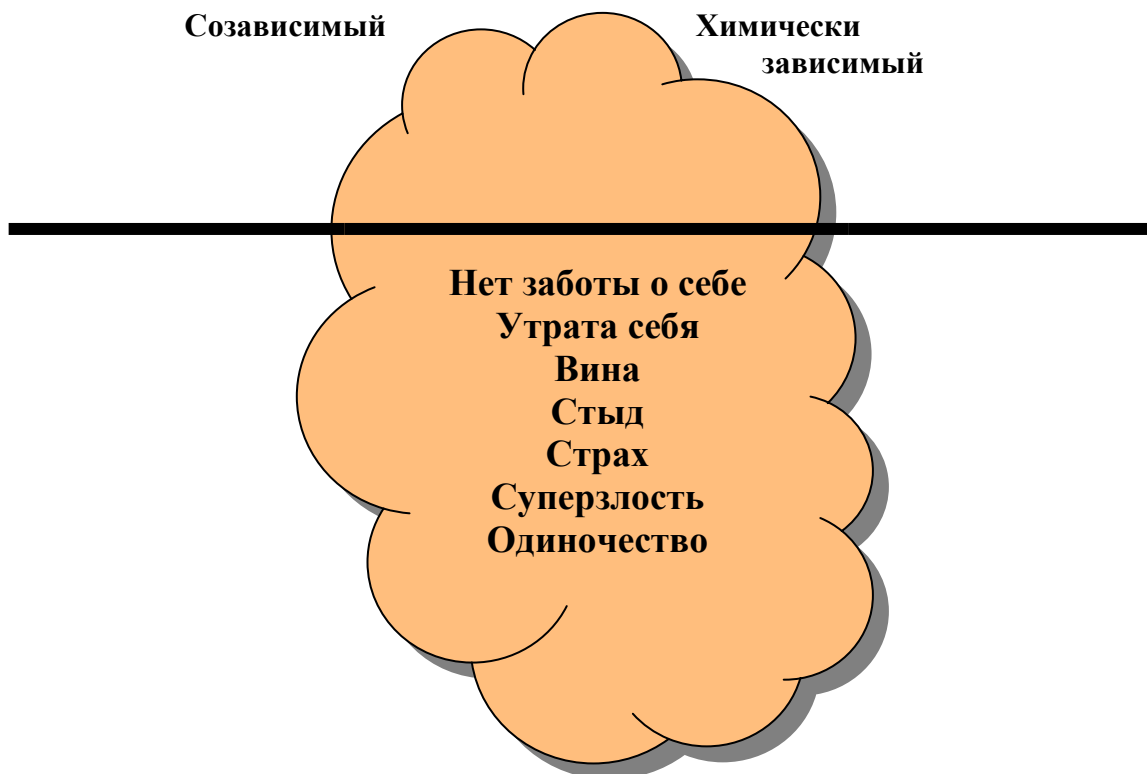
## Лекция № 5

### **ТЕМА:** *Этапы выздоровления.* *(био-психо-социо-духовная модель выздоровления).*

На предыдущих лекциях мы с вами подробно рассматривали процессы, происходящие в семье, где один из членов является зависимым от психоактивных веществ, а так же то, что фазы развития зависимости и созависимости у родственников протекают параллельно.

Давайте кратко повторим эти фазы:

1. **Отрицание.** Я отрицаю то, что вижу, что слышу и что чувствую. Этим я избегаю боли.
2. **Защиты.** Я ставлю щит, чтобы отгородиться от боли, которая стучится в мою дверь. Все мои усилия направлены на то, чтобы этот щит был все толще и выше.
3. **Дисфункция.** Злоупотребление отрицательными эмоциями усиливается
  - мне все труднее выполнять взятые на себя обязательства;
  - я все чаще и чаще попадаю в рискованные ситуации;
  - я готова преступить закон;
  - у меня большие проблемы во взаимоотношениях;
4. **Зависимость.** Мною правит боль! Я теряю себя, моя жизнь не важна.
5. **Ледниковый период.** Все мои чувства замерзли, я превращаюсь в айсберг, а сверху выращиваю корку, чтобы ничего не чувствовать.



Благодаря выросшей корке, я теряю возможность взаимодействовать с другими людьми.

Чаще всего именно в этом состоянии зависимые и созависимые инстинктивно начинают искать помощи в церкви или наркологии или в группах поддержки.

Нам надо определиться, какую степень поражения мы имеем, когда начинаем искать помощи: для того чтобы это выяснить мы рассмотрим модель выздоровления, которая называется **био-психо-социо-духовная**



Мы видим, что модель выздоровления, рассматривает человека в полноте его проявления, как духовного существа, имеющего душу (психо - социо сферы) и физическое тело.

Многие столетия человечество вело борьбу с алкоголем, представляя себе, что алкоголь поражает только тело (т.к. заливается в рот). Эта борьба была безуспешной. Только к середине 20 века, когда была создана универсальная био-психо-социо - духовная модель выздоровления, и на основе ее проявилась био-психо-социо-духовная модель заболевания, людям была дана возможность осознания и выхода из этого хронически – прогрессирующего смертельного заболевания.

Давайте разберемся с заболеванием зависимостью или созависимостью с точки зрения этой модели.

### **I.БИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

1.Наследственность. Дети алкоголиков в 4 раза чаще становятся алкоголиками, чем в неалкогольных семьях. Но если дети алкоголиков не употребляют алкоголь даже первично – не заболевают все 100%. Огромная ответственность взрослых чтобы предупредить об этом детей.

2. Очень сильное влияние на заболевание алкоголизмом оказывают стрессы (в семьях, где частые скандалы, где жестокое обращение, требовательные, контролирующие родители, дети алкоголиками становятся намного чаще)

3. Если в предыдущем поколении отцом преодолен барьер толерантности (печень при часто повторяющемся употреблении вырабатывает больше ферментов для расщепления алкоголя, что ведет к возможности повышения дозы без видимого опьянения), то сын преодолевает стадию хронического алкоголизма гораздо быстрее. Яд (этиловый спирт) накапливается в организме и разрушает его. Происходит слом нашей естественной системы защиты – это передается следующему поколению через наследственный механизм. У следующего поколения слом естественной системы защиты происходит гораздо быстрее.

### **II.ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

При употреблении любого химического вещества, изменяющего сознание, изменения, происходящие в клетках человеческого тела, ведут за собой изменения в психике, социальных связях и духовной сфере, и не возвращаются в исходное состояние. Чувства, мысли и действия человека в процессе употребления изменяются. Человек хочет чувствовать себя всегда если уже не хорошо, то хотя бы нормально, поэтому и употребляет. У него включается психическая защита для снятия уровня боли:

1.Глухая защита – это отрицание боли.

2.Разновидности защит – Это минимизация (приуменьшение) или рационализация (объяснение самому себе)

Это бессознательный процесс, включающий в себя целый каскад мыслей, чувств и состояний:

- тяга
- озабоченность
- позитивное ожидание (употреблю чуть-чуть)
- эйфорическая память (болезнь вытесняет все плохое и выпячивает все радостное от употребления)
- навязчивые мысли (гонки в голове)
- создание триггерных ситуаций (ссоры, общение с выпивающими, разговоры о выпивке)
- эмоциональные качели (или очень сильные чувства, или эмоциональная немота).

Изменение психики происходит постепенно, структура личности тоже меняется постепенно. Огромную роль играют 2 чувства – это стыд и вина – они играют на руку болезни. Особенно прискорбно, что близкие люди своим отношением к больному вызывают в нем то стыд, то вину, и этим толкают его к дальнейшему употреблению.

### III.СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ.

Распространению алкоголизма общество способствует тем, что до сих пор отрицает, что это **болезнь**. Этому же способствует и церковь, не признавая в алкоголизме и наркомании то, что это первичное заболевание, а не только греховная натура человека.

Стандарты общества:

1. Стараются не замечать алкоголиков и наркоманов и не связываться с ними (химическая зависимость неприемлема обществом)
2. Создают двойной стандарт – тот, кто умеет пить-хороший человек, а тот, кто не умеет пить - плохой.
3. Не показывают, как жить без алкоголя.
4. Осуждают алкоголиков, вешают на них стыд и вину, в то же время яд (этиловый спирт) продается без ограничений.
5. Обострение болезни вызывает гнев окружающих.
6. Традиции общества все практически соединены с алкоголем (рождение, свадьба, похороны)
7. Общество не желает изменять свои устаревшие, порочные представления (закрыты для новых знаний)

Традиции семейных отношений тоже способствуют процветанию зависимости от химических веществ и созависимости:

1. Нежелание и неумение разрешать проблемы.
2. Увлечение во взаимоотношениях негативными эмоциями (ссоры, угрозы, обвинения, критика, манипуляции)
3. Отсутствие границ или очень жесткие границы.
4. Потакательство своим зависимым родственникам (семья поддерживает зависимость (его болезнь), а не его самого)
5. Семья не желает воспринимать новые знания, изменять свои устаревшие стереотипы мышления и поведения, семья до последнего скрывает болезнь, а потому не получает помощи.
6. Семья бездумно следует устаревшим традициям общества.

### IV.ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ.

Духовность – это качество общения с Богом, с другими людьми и с самим собой. Духовность связана с мировоззрениями человека, с его системой ценностей. Здоровая система ценностей:

- 1.Вера в Бога
2. Семья, дети
3. Творчество, работа
- 4.Деньги
- 5.Увлечения, хобби
- 6.....
100. Сигареты, алкоголь, наркотики.

Любой наркотик изменяет нашу систему ценностей и пытается влезть на самую вершину, подменив собой Бога. Наркотик дает псевдодуховность человеку, когда человек дает внутри себя власть и силу тому, что ценно для него.

Созависимый дает власть и силу внутри себя другим людям. Зависимый блуждает в духовной сфере, пытаясь обрести власть над процессом употребления вещества. Созависимый хочет обрести власть над другим человеком, пытаясь исправлять, поправлять и направлять его.

Человек зависимый и созависимый теряют связь с Богом, пытаясь самим играть роль Бога, один в управлении веществом, другой в управлении другим человеком. Человек забывает, что он подотчетен Богу. Его система ценностей извращена, т.е.

«Спиритус» - «Спирт»

Контролирует – «Спирит» - «Дух человека»

В этом духовная сущность заболевания зависимостью и созависимостью. Т.е. несоответствующая духовная пища ведет к утрате смысла жизни, к нарушению истинной системы ценностей, эгоцентризму, утрате любви и нарушению контакта с жизнью, т.е. с Богом.

Рассмотрев природу заболевания химической зависимостью и созависимостью, давайте теперь рассмотрим этапы выздоровления по био-психо – социо- духовной модели выздоровления.

### **ПЕРВЫЙ ЭТАП**

Для зависимого – первым этапом является обретение трезвости, т.е. воздержание от употребления любых веществ, вызывающих изменение сознания (сюда включается пиво, сигареты, вино, таблетки и т.д.), и удержание себя в трезвости.

Важным при этом является проведение детоксикации организма в лечебном заведении, определение стадии зависимости, консультации у врача по поводу состояния здоровья.

Для созависимого на первом этапе важно принятие и признание своей болезни, осознание, что представляет собой его жизнь, осознание роли негативных эмоций в развитии зависимости в семье.

Для зависимого важным на этом этапе является принятие решения о стабилизации состояния трезвости через пребывание в реабилитационном центре.

Для созависимого так же очень важным является посещение терапевтических групп и групп поддержки, где в обстановке безопасности, любви, тепла и принятия, ему становится по силам встретиться со своей болью, и начать говорить о ней.

### **ВТОРОЙ ЭТАП.**

#### **Начало перемен**

На этом этапе для родственников самым важным является получение необходимой информации. Это играет решающую роль, и невозможно переоценить важность просвещения лиц, участвующих в лечении алкоголика. Большой вред наносят люди, преисполненные благих намерений, но недостаточно информированные: многие трагедии в семьях, проистекающие из их ошибок, можно предупредить путем целевого обучения. Через это обучение вы узнаете важную истину: почти все зависимые страдают от отчаяния и угрызений совести, и лучший способ убить человека, страдающего от зависимости – это обострять его чувство вины, не предлагая индивидуального эффективного плана освобождения от зависимости.

Узнавая самих себя и «своего» алкоголика через лекции, книги, группы поддержки вы наверняка получите облегчение, поняв, что вы не одиноки в своей проблеме. То поведение, которое ужасало вас на протяжении многих лет в вашем зависимом родственнике, оказывается типично для людей алкогольной зависимости. Когда члены семьи через обучение понимают, что эта модель может быть изменена и разрушена, облегчение сменяется надеждой: оказывается тяжелые хронические алкоголики, подобные вашему родственнику могут быть исцелены. Члены семьи получают надежные данные о зависимости, и в то же время эмоциональную поддержку, необходимую для преодоления страха и растерянности перед алкоголиком. Родственники так же начинают понимать, что им надо заняться и собственной изрядно поврежденной эмоциональной сферой. Здесь обучение помогает им тем, что дает ясную перспективу и обоснованные сроки выздоровления. Через программу выздоровления мы все обретаем здравомыслие.

Мой собственный опыт говорит о том, что эффективность воздействия на алкоголика со стороны членов его семьи прямо определяется степенью серьезности, с которой они относятся к своей предварительной «теоретической» подготовке. Через обучающие программы зависимый и созависимый впервые приходят к пониманию собственных границ, и к построению границ своей личности.

Зависимый учится в программе выздоровления сохранять свою трезвость, созависимый на этом этапе учится охранять свое здравомыслие.

### ТРЕТИЙ ЭТАП. Новое «Я». «Я выздоравливающий»

На третьем этапе выздоровления как зависимый, так и созависимый человек обретают ответственность за свою жизнь. Плоды полученные от первых двух этапов прекрасны:

1. Я уже трезвый.
2. Я уже вооружен знаниями.

Но это можно очень легко растерять, если не обретать мудрость – применять обретенные знания в своей жизни.

На этом этапе мы уже осознаем и обретаем цель – **выздоровление**. Да, мы уже поняли на предыдущем этапе, что не можем контролировать все в своей жизни.

Но мы можем планировать, мы можем просить, мы можем что-то сдвинуть с мертвой точки, мы можем дать импульс движению. Цель, которую мы поставили перед собой □ **ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ** – дает нам направление и указывает станцию назначения движения.

Цель – это радость, это удовольствие.

Цель рождает интерес к жизни, повышает уровень психической активности и даже улучшает здоровье.

Когда у нас есть желанная цель, в нас растет и множится энергия для достижения этой цели.

И тогда с нами начинают происходить чудесные перемены. Мы встречаем новых людей, мы начинаем по-другому видеть себя и свои взаимоотношения с другими людьми. Проблемы разрешаются.

Чтобы научиться ставить цели, воспользуйтесь несколькими советами.

**1. Превращайте все в цель.** Если у вас есть проблема, вы не обязательно должны знать, как ее решить, однако пусть решение проблемы станет вашей целью. Превращайте ваши желания в цели.

Хотите что-то изменить в себе?

Ставьте себе цели.

Например: улучшить свои отношения с мужем, с детьми, с подругой и т.д.

**2. Выбросите свои многочисленные «я должна ...».** Довольно контролировать свою жизнь на каждом шагу. Поставьте себе цель – избавиться хотя бы от 75% своих долженствований.

**3. Пишите цели на бумаге.** Есть могучая сила в записывании своих планов. Записанная цель фокусирует внимание, способствует сомодисциплине. Запись как бы направляет энергию точно в цель.

**4. Живите свободно, не превращаясь в раба своей цели.** Пусть события протекают естественно. Не загоняйтесь, не торопитесь, не тревожьтесь каждую минуту. Не обязательно даже помнить о цели ежедневно. Достаточно время от времени ее осознавать.

**5. Делайте, что можете для осуществления цели,** каждый день понемногу. НЕ все сразу. И верьте, что в нужное время назначенное произойдет.

**6. Ставьте себе цели регулярно и по мере возникновения проблемы или потребности.** Когда возникает проблема, то появляется и новая потребность. Тогда решение проблемы вы превращаете в цель и добавляете ее к ранее поставленным целям. Когда вы чувствуете себя неуверенно, то поставьте себе и такую цель – преодолеть кризис.

**7. Ведите учет целям, которые вы достигли.** Поздравьте себя и поблагодарите за каждую достигнутую цель. Этим вы достигаете уверенность в себе, утверждаетесь в новом ритме жизни.

**8. Будьте терпеливы.** Доверьтесь процессу в том, что в нужное время ваша цель осуществится. Не спешите вычеркнуть ее из списка только потому, что она еще не осуществилась.

**9. Начните прямо сегодня.** Если у вас еще нет цели, поставьте себе цель ее сформулировать. На этом этапе мы утверждаем себя как новую личность:

«ВЫЗДОРАВЛИВАЮЩУЮ»

При этом мы приобретаем навык пользоваться позитивными утверждениями о себе, отказываясь от негативных утверждений.

**Утверждение** – это очень важный инструмент выздоровления от созависимости или зависимости и достижения мира и покоя в душе, при котором только и возможно наше полное духовное,

интеллектуальное, эмоциональное и физическое благополучие, т.е. здоровье. Мы учимся думать положительно о себе, о других людях и о жизни в целом.

Мы воздаем хвалу позитивным посланиям, которые взяли с собой в путь. Договоримся, что будем теперь эти позитивные послания и утверждения сознательно и терпеливо повторять. И так они войдут в нашу жизнь, внутрь нашей сущности. Мы будем делать это до тех пор, пока позитивные утверждения о себе не поселятся в нашем подсознании.

Это означает, что мы внутри себя изменяем негативную энергию на позитивную.

Мы конечно и раньше каким-то образом пытались отстаивать себя, свои идеи, взгляды, модели поведения определенным образом. Но теперь мы будем использовать прием «УТВЕРЖДЕНИЯ СЕБЯ»

В чем различие?

В том, что утверждение означает тщательный выбор того, что мы хотим отстаивать. Мы будем выбирать противоядие всему тому негативному мусору, которым кормили себя всю жизнь.

Если мы постоянно думаем о проблеме, то мы усиливаем проблему.

Если мы думаем о решении проблемы, то мы набираемся сил и решаем эту проблему. Мы будем менять правила общения с самими собой до тех пор, пока они сами изменятся и в общении с другими.

Мы будем утверждать позитивные послания и пройдем дорогой от лишений до понимания того, чего мы на самом деле заслуживаем.

Начнем с простых позитивных утверждений себя. Скажем мысленно или вслух, а лучше напишем их на бумаге и наклеим их на холодильник, зеркало:

Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ

Я ДОСТАТОЧНО ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК

У МЕНЯ ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ

Я РАД, ЧТО ЖИВУ И ДЫШУ СЕГОДНЯ

ТО ЧЕГО Я ХОЧУ И В ЧЕМ Я НУЖДАЮСЬ, ПРИХОДИТ КО МНЕ

Я ЛЮБИМА

Я ЗДОРОВА

Я МОГУ

И т.д.

В утверждении не должна присутствовать частица «не».

Утверждения открывают дверь всему доброму, что есть вокруг нас, и что может войти в нашу жизнь.

Уже доказано, что если мы о чем-то думаем, говорим, во что-то верим, то это реально влияет на то, что мы делаем, кого встречаем в жизни, за кого выходим замуж.

Настрой мыслей и чувств влияет на то, как мы выглядим, как мы себя чувствуем, как протекает наша жизнь и как долго мы будем жить.

Это же определяет исход нашей болезни, - будем мы двигаться к выздоровлению, либо продолжать страдать.

Но мы должны помнить, что, в полную силу используя позитивные утверждения, мы не должны игнорировать проблему. Игнорирование было бы опять отрицанием, психологической защитой, не помогающей решить проблему.

Нам на этом этапе необходимо:

Увидеть и правильно обозначить все наши проблемы, чтобы придать силу и мощь процессу решения проблемы.

Все что мы делаем на этом этапе, должно употребляться с большими дозами смирения, духовной пищи, прощения, принятия себя и отпускания.

Мы должны отпустить свое прошлое – мы его отпускаем, пусть прошлое принадлежит прошлому, и начинаем жить тем, что есть сейчас.

Мы отпускаем то, что мы не в силах изменить – алкоголизм, наркоманию нашего близкого.

Если в нас возникает сопротивление позитивным утверждениям себя или о себе, то это нормально. Это говорит лишь о том, что дан старт переменам: ведь мы уже видим сопротивление. Когда мы начинаем уборку в доме, то в начале становится все больше и больше беспорядка и грязи. И только потом будет чистота и свежесть. Может стать хуже, чем прежде, но мы не будем этого бояться. «Пусть шторм себе рвет. Держитесь крепче за новые утверждения. Пусть они будут вашим якорем. Когда шторм стихнет, вы увидите себя, стоящим на твердой почве с новыми верованиями.»

Что же помогало мне утверждать себе позитивным образом на этом этапе выздоровления?

1. Регулярное посещение групп поддержки.
2. Чтение текстов с утверждениями и глубокое размышление над ними.
3. Участие в семинарах, чтение и слушание лекций, участие в тренингах.
4. Письменное изложение своих целей.
5. Воображение, создание образа того, что я хочу пригласить в свою жизнь. Я воображаю себя такой, какой мне хочется быть.
6. Разговор с собой в позитивном ключе (я стараюсь всегда себя хвалить)
7. Создание для себя новых правил, новых верований, новых посланий (постоянно добавляю)
8. Глядя на свои детские фотографии, я разговариваю с собой в позитивном ключе, вызывая в памяти старые события.
9. Отказываюсь от встреч с теми людьми, которые не верят в меня, которые разрушают меня, сами наполнены негативом.
10. Верю в людей, которые идут одним путем со мной, путем выздоровления, верю в нашу поддержку друг друга, укрепление сил друг друга через общение, верю в то, что когда я отдаю, я получаю.
11. Учусь любить себя, позволять себе развлечения, праздники.
12. Учусь дарить комплементы другим и сама спокойно воспринимать их.
13. Праздную свои успехи и достижения.
14. Внимательно отношусь к тому, что мне говорит мое тело, уважаю свое тело настолько, чтобы слышать его.
15. Стремлюсь часто обниматься со своими близкими и любимыми людьми.
16. Каждый день благодарю за все, что со мной происходит. Говорю «да» всему доброму. Всеми этими способами я создаю свое новое «Я», «Я выздоравливающая».

## **ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП.**

### **Служение**

Мы пришли к этому этапу своего выздоровления, научившись многому, и усвоив многое. На этом этапе в нашей жизни появились новые чувства и новые необычные ощущения. Нам хочется делиться тем опытом, который мы приобрели на пути выздоровления. Мы ощущаем свое духовное пробуждение. Благодаря нашей настойчивости, мы обрели душевный покой и духовный опыт, изменивший всю нашу жизнь.

Наш путь мы начинали со страхом и заботой только об одном – как сохранить контроль над своим крохотным мирком. Сейчас мы воспринимаем боль и радость, которые мы испытывали, стремясь к заветной цели. Теперь мы осознаем, что все события в нашей жизни происходили не зря.

Наше духовное пробуждение изменило нас настолько, что теперь мы способны воплотить в нашей жизни выздоровление. Мне хочется дать надежду и веру тем, кто еще не встал на путь выздоровления, или только в его начале. Рассказывая людям о пути выздоровления, очень важно подчеркнуть- только собственное решение об участии в выздоровлении дает результаты. Никто и никогда не может выздоравливать за другого человека.

Мы сами приняли решение участвовать в программе выздоровления лишь после того, как пострадали, разочаровались в своих силах, устали от боли и признали свое бессилие перед болезнью, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.

Рассказывая о своем опыте выздоровления всем нуждающимся, я продолжаю сама участвовать в программе выздоровления, понимая ее как мой духовной опыт, путь совершенства и процесс моей жизни. Этот процесс будет длиться всю мою жизнь, он будет менять качество моей жизни, он будет углублять мои взаимоотношения с Богом, с другими людьми и с самим собой.

Я желаю вам мужества и настойчивости на пути вашего духовного пробуждения, вашего выздоровления и вашего опыта здоровой жизни.