

Методические рекомендации для наркозависимых лиц по вопросам реабилитации от наркозависимости

АЛКОГОЛИЗМ И НАРКОМАНИЯ – это болезненный способ употребления химического вещества, ведущий к значительным повреждениям или расстройствам в жизни, то есть к проблемам.

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ – это процесс роста и развития, изменение отношения к алкоголю, наркотику, к себе и ко всем сферам своей жизни. Этот процесс рассчитан на всю жизнь. Трезвость – лишь условие для выздоровления. Результат выздоровления – здоровый образ жизни.

ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ – зависимый человек не может сам решать, сколько и когда ему употреблять. Выпивает больше, чем намеревался, контроль над употреблением потерян, «не знает меры». Он не может прекратить употреблять или хотя бы сократить количество даже тогда, когда в его жизни появляются проблемы.

НЕИЗЛЕЧИМОСТЬ – заключается в том, что если употребляющий человек потерял контроль над употреблением, то его (контроль) он уже не вернет. «КОНТРОЛЬ ПОТЕРЯН НАВСЕГДА». Возврат к употреблению всегда будет сопровождаться проблемами.

ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ, НЕИЗЛЕЧИМОСТЬ – это биологический аспект. Изменение в организме на биохимическом уровне. Это необратимый процесс, то есть навсегда.

БЕССИЛИЕ – это невозможность своими силами что-то изменить, сделать, проконтролировать. Болезнь развивается по своим законам, и человек бессилен их изменить.

НЕУПРАВЛЯЕМОСТЬ – когда ситуации, вся жизнь не контролируется человеком, он не управляет своими эмоциями, поведением, жизнью. Результаты – неудачи, проблемы, хаос, «бардак» в жизни.

КАПИТУЛЯЦИЯ – это сдаться, признать своё поражение перед болезнью, отказаться от борьбы, от попыток вернуть контроль над употреблением, от прошлого стиля жизни, стереотипов поведения, старых убеждений, которые привели к краху в жизни. Это мирное сосуществование со своей болезнью при соблюдении определенных условий (не употреблять, излечивать). Выполнение простых правил, нравятся они или нет.

БЕЗУМИЕ зависимого – психическая одержимость веществом, желание получить состояние опьянения любой ценой. Невозможность отказаться от первой рюмки. Стремление повторять одни и те же действия, ожидая другого результата.

ЗДРАВОМЫСЛИЕ – это гармоничная слаженная работа всех трех частей человеческой личности: воли, интеллекта и эмоций. Здравомыслие – результат осуществления программы выздоровления. Например: отказаться от своих старых представлений и учиться применять в своей жизни опыт других людей, которые достигли успеха.

СВОЕВОЛИЕ – это сопротивление любым идеям, которые не согласуются с нашими собственными. Зависимый человек продолжает совершать действия по-своему и только по-своему, несмотря на печальные результаты этих действий. «Я сам знаю, как мне жить», «Я буду делать то, что считаю нужным». Этот тип своеволия не основан на разуме, он неразумен. Он основан на заблуждениях, иллюзиях. Своевольный человек не оставляет права на ошибку. Результаты своеволия: неудачи в жизни, одиночество, изоляция, умственный и эмоциональный голод, боль от неудач и одиночества.

ПРЕДУБЕЖДЁННОСТЬ (предвзятость) – отрицание новых идей до их исследования. Человек в предубеждении заранее составляет своё мнение относительно каких-либо фактов, событий, информации, не используя разум, не выслушивая другого человека.

ОЗАБОЧЕННОСТЬ ВЕЩЕСТВОМ, «ТЯГА» – навязчивые мысли об употреблении, о подготовке к нему. Воспоминания, как было хорошо при употреблении, или как плохо. Где и как достать вещество, какое вещество лучше и т.п. Эти мысли поглощают всё время. «Тягу» можно «разгонять», то есть усиливать, если вовлекать в этот процесс других людей. Озабоченность, если вовремя не предпринять шагов для её ослабления, может привести к влечению, а влечение – к употреблению.

МЫСЛИ → ЖЕЛАНИЕ → ДЕЙСТВИЕ

Эйфорическая память, избирательная память – это способность зависимого человека помнить только хорошее, связанное с употреблением, и забывать то, что может вызывать чувство вины, стыда или привести к снижению самооценки.

ПРОВАЛЫ В ПАМЯТИ – свойство мозга алкоголика и наркомана забывать то, что происходило накануне, в употреблении (не путать с потерей сознания). При провалах в памяти зависимый может общаться с другими людьми, передвигаться, управлять автомобилем, драться или мириться с соседом, но этого не помнить.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ – терпимость, переносимость. От толерантности зависит, какое количество химического вещества необходимо употребить для получения ожидаемого эффекта.

НЕЙРОТРАНСМИТТЕРЫ – химические вещества, посредники в передаче импульсов между клетками головного мозга. От присутствия или недостатка определенных нейротрансмиттеров зависит состояние человека (удовольствие, комфорт, эйфория, бодрость, снижение болевого порога, отчаяние, депрессия, недостаток энергии, тревожность, нарушения сна, чувство неудовлетворенности и т.д.). В употреблении баланс нейротрансмиттеров нарушается. Необходимо длительное время для восстановления баланса.

АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ – «похмелье», синдром отмены приёма химических веществ. Проявляется в неприятных, болезненных ощущениях, в физическом, психологическом и душевном недомогании.

ПАС – постабстинентный синдром. Ряд признаков зависимости, проявляющихся в трезвости. Влияет на мышление, эмоциональное и физическое состояние. Зависимый в трезвости может испытывать признаки абстиненции, как будто накануне употреблял. «Сухое похмелье».

ТРЕМОР – дрожание конечностей или даже всего тела.

ДУХОВНЫЙ РОСТ – изменения в духовной сфере, направленные на повышение благосостояния зависимого человека. Начинается с применения здоровых духовных принципов в жизни, таких, как: смирение, принятие, прощение, сострадание, терпение, любовь, помощь другим, честность и т.п. «Каждый трезвый день – это отсрочка от смертельного приговора, при условии духовного роста» (книга «АА»).

СРЫВ – процесс, который начинается задолго до употребления. Употребление – конечный результат срыва. Все начинается с незначительных изменений в мышлении и поведении. Это движение прочь от выздоровления.