

Избавление от зависимости: психологический аспект

А.Г.Грецов

Этап 1

- Осознание проблемы

Задачи

- Признание факта существования зависимости и того, что ситуация вышла из-под контроля
- Конкретизация деталей, связанных с употреблением ПАВ

Этап 2

- **Мотивационный анализ**

Задачи

- Осознание, почему пришло в голову менять ситуацию именно сейчас и зачем это делать
- Понимание, что именно изменится в лучшую сторону, если отказаться от зависимости

Этап 3

- Анализ вторичных выгод

Задачи

- Осознание личностного смысла зависимости, приносимых ей субъективных выгод
- Анализ причин того, что зависимое поведение до сих пор сохраняется

Этап 4

• Укрепление намерений

Задачи

- Выстраивание планов, которые удастся реализовать, избавившись от зависимости
- Анализ отрицательных последствий продолжения зависимого поведения

Этап 5

- **Ресурсы и препятствия**

Задачи

- Поиск ресурсов, на которые можно опереться в преодолении зависимости
- Обозначение возможных препятствий, планирование способов их преодоления

Этап 6

- Социальная поддержка

Задачи

- Выявление созависимых отношений и их прерывание
- Поиск возможностей для привлечения третьих лиц к реальному избавлению от зависимости

Этап 7

- Положительные исключения

Задачи

- Поиск жизненных ситуаций, когда проблема зависимости не актуальна
- Обучение ситуативному контролю употребления ПАВ («именно сегодня не пью»)

Этап 8

• Срыв шаблона

Задачи

- Выявление моментов, запускающих шаблон употребления ПАВ, и обучение их избеганию
- Собственно, ОТКАЗ от употребления (или переход к ситуативному, контролируруемому употреблению)

Этап 9

• Альтернативы

Задачи

- Рефлексия потребностей, которые оказались фрустрированы в результате отказа от ПАВ («ситуация потери»)
- Поиск и реализация альтернативных путей удовлетворения потребностей

Этап 10

- Подкрепление

Задачи

- Осознание факта возврата контролируемости собственного поведения
- Конкретизация положительных изменений, произошедших после пересмотра «вредных привычек»