

*Психологическая коррекция  
зависимых расстройств*

Программа 12 шагов

## Форма организации

---

- Ежедневные занятия с 8 часов утра до 22 часов.
- Мероприятия: лекции, групповые обсуждения в малых группах, обучение техники релаксации и преодоления стресса, прослушивание лекций бывших пациентов об их собственном опыте, просмотр видеофильмов, индивидуальное консультирование, работа с литературой, заполнение опросников, ведение дневника чувств.
- Оптимальная численность 10-12 человек

# Занятие 1. "Распознавание и отреагирование чувств"

---

- Цель занятия — научиться на практике в группе определять собственные чувства, видеть, как много сходного между членами группы в переживании отрицательных эмоций, и на примере одного из чувств понять, как можно отреагировать это чувство неразрушительным для себя и других образом.

## Занятие 2-е. "Контролирующее поведение".

---

- Цель занятия — показать неэффективность контролирующего поведения и мотивировать участников терапии на отказ от него.

### **Характеристики контролирующего поведения:**

- Это — инстинктивная реакция, в основе которой лежит чувство бессилия.
- Из-за сомнения в своих чувствах контролирующий человек не делает того, чего он хочет; хотел попросить помощи — не попросил, хотел сказать "нет", — сказал "да". В основе лежит ложное верование в то, что удовлетворять свои желания и нужды — нехорошо.
- Контролирующее поведение — это привычка. В голову не приходит мысль, что есть выбор и других форм поведения.
- Практика контролирующего поведения приводит созависимых к умозаключениям, от которых они чувствуют себя еще хуже (например, "я никому не нужна").
- Созависимые получают то, чего добиваются — негативного внимания. Другие игнорируют созависимых, что усиливает низкую самооценку.

## Занятие 3-е. "Отстранение".

---

- Цель занятия — понять необходимость с любовью отстраниться от человека с химической зависимостью или от проблемы и обсудить, как это можно сделать.
- Отстранение — это не есть холодная враждебная замкнутость, не лишение близкого любви и заботы. Отстранение означает высвобождение себя психологически, эмоционально, а иногда и физически из сетей нездоровых взаимоотношений с жизнью другого человека, отступить на некоторое расстояние от проблем, которых мы не можем разрешить.

## Занятие 4-е. "Акция-реакция".

---

- Цель — показать на примерах из жизни присутствующих, что многие их чувства, мысли и действия возникали лишь как реакция на больного химической зависимостью, в ответ на что-то. Необходимо стремиться от реакции к акции, т.е. к действиям, идущим от себя.

Примеры реакций:

- *"Когда мой муж страдает от похмелья, у меня тоже голова болит. Его тошнит и меня тошнит".*
- *"Особенно сильно я реагировал на кризисы".*
- *"Я прочитала в статье, что 60% дочерей алкоголиков выходят замуж за алкоголиков. Я была одной из таких женщин. Я испытала сильное возмущение, гнев на автора, как будто меня лично оскорбили. Это была автоматическая реакция, без участия логики".*

## Занятие 5-е. "Границы"

---

- Цель — научиться различать наряду с внешними границами и внутренние, упражняться в навыках отстаивания собственных границ и соблюдения границ другого.

Внешние границы человека предполагают, что:

- никто не имеет права дотронуться до меня без моего позволения.
- если я разрешаю до себя дотрагиваться, то только так, как мне это нравится.
- Это моя ответственность - контролировать КАК, КОГДА, ГДЕ, КТО будет касаться меня.

Внутренние границы они означают примерно автономность внутреннего мира, наших чувства”. мыслей, верований, ценностей.

## Занятие 6-е. "Родительская семья".

---

- Цель — поработать над незавершенными проблемами детства, т.е. над родительскими наставлениями, которые следует критически пересмотреть и простить родителям обиды.
- Обсуждаются вопросы взаимоотношений с матерью и с отцом. Есть ли желание изменить взаимоотношения? Есть ли в семье кто-то, кто держит эмоциональную дистанцию?



# Занятие 7-е. "Самооценка"

---

- Цель — выработка навыков адекватной самооценки.
- Здоровая самооценка — это внутренний опыт нашей собственной ценности, осознание как бы изнутри того факта, что мы имеем достоинство.

## Занятие 8-е. "Избавление от психологии жертвы"

---

- Цель — увидеть негативные последствия жертвы и отказаться **от нее**. Жертва распознается по скорбно-мучительному выражению **лица** и заявлениям: "Ах, я бедняжка", "Если бы только мой муж не пил (**не** изменял мне, не был бы так груб со мной и т.д.), я была бы счастлива" "Это неважно, как я себя чувствую, лишь бы им (детям, родителям) было хорошо", "Своей жизнью я не жила, я всю себя отдала...".

В ходе занятия прорабатываются:

- *Психологические награды, вытекающие из роли жертвы*
- *Негативные последствия психологии жертвы*
- *Избавление от психологии жертвы*

## Занятие 9-е. "Да, мы умеем думать"

---

- Цель — показать, что созависимые умеют думать, прогнозировать будущее и принимать решения, способствующие построению здоровых отношений.

# Занятие 10-е. "Умение хоронить свои потери"

- Цель — ознакомить группу со стадиями процесса отреагирования на утрату и обсудить на примерах из жизни присутствующих продуктивные и непродуктивные стороны этого процесса.

## *Стадии процесса отреагирования утраты*

### **Шок, отрицание: "Нет, не может быть".**

- Продуктивная часть — защита от переживания слишком интенсивной душевной боли сразу, в один момент позволяет набраться сил и начать двигаться к физическому выздоровлению.
- Непродуктивная часть — длительное пребывание в состоянии отрицания, использование отрицания как главного механизма психологической защиты может привести к злоупотреблению химическими веществами и другим формам компульсивного эскапизма (убегания от проблемы).

### **Гнев**

- Продуктивная часть — помогает перестать обвинять себя за утрату, возвращает энергию — действует как катарсис.
- Непродуктивная часть — проецирование чувств вовне — экспрессия гнева происходит за счет других чувств. Гнев может стать дис-функциональной формой управления другими чувствами.

### **Депрессия**

- Продуктивная часть — время для физического выздоровления.
- Время для самоосознания и глубокого размышления. Интенсивные поиски смысла жизни.
- Непродуктивная часть — изоляция, нападки на самого себя, интернализированный гнев, чувство вины становится глубоким. Взятие на себя ответственности и самообвинение может стать постоянным механизмом преодоления трудностей.

### **Принятие**

- Продуктивная часть — утрата признается с чувством разрешения проблемы, может быть, даже с чувством благодарности судьбе за испытания, повлекшие за собой укрепление твердости характера.
- Непродуктивная часть — движение к неестественному, поспешному "принятию" с пропуском чувств, сопровождающих предыдущие стадии процесса.

## Занятие **11**-е. "Ставим свои собственные цели"

---

- Цель занятия — отработка такого навыка, как умение ставить себе цели.

# Занятие 12-е. "Я имею право"

---

- Цель — способствовать укреплению такой системы ценностей, в которой законным является самопринятие.

## **Примерный список прав:**

- Я имею право сказать "нет" всему, к чему я не готова, или тому, что для меня опасно.
- Я имею право на все мои чувства.
- Я имею право ошибаться.
- Я имею право менять свою точку зрения.
- Я имею право быть более здоровой, чем те люди, которые меня окружают.
- Я имею право никак не объяснять и не оправдывать свое поведение.
- Я имею право делать выбор, а не только терпеть и выживать.
- Я имею право прекратить беседу, если собеседник унижает меня.
- Я имею право устанавливать границы и быть эгоистичной.
- Я имею право заботиться о себе, какими бы не были окружающие обстоятельства.