

# Алкогольная независимость

к.м.н. Ермаков

Аддикция – уход от реальности посредством изменения своего психического состояния.

Психологическая зависимость от алкоголя начинается тогда, когда употребление алкоголя во многом теряет символический характер.

# Механизмы развития алкогольного аддиктивного поведения:

1. **Фиксация**, которая происходит при встрече с воздействием аддиктивного агента, что производит на будущего аддикта чрезвычайное, очень сильное впечатление, остающееся в памяти и легко извлекается из неглубокого подсознания.
2. Развитие **сверхценного отношения** к аддиктивной реализации, навязчивости и насильственности, что изменяет всю жизнь аддикта.
3. **Ритуализация** аддиктивного поведения.
4. **Формирование аддиктивной субличности.**

# Неудовлетворенные потребности при аддикции:

- а) любовь и чувство принадлежности;
- б) стремление к власти;
- в) необходимость быть свободным/свободной;
- г) стремление к получению удовольствия.

# Характеристики алкогольного аддиктивного стиля жизни:

1. Человек начинает говорить неправду даже тогда, когда ему ничего не стоит сказать правду, но он продолжает врать по привычке. Отсутствие правдивой информации в его способе жизни становится преобладающим.
2. В качестве психологической защиты формируется система постоянного обвинения во всем других.
3. Нарастает изоляция, уход от прежних социальных контактов.
4. Поведение аддикта ритуализируется. У него появляется вторая, самая важная для него тайная жизнь.

# Физическая зависимость включает следующие признаки :

- ❖ потеря контроля;
- ❖ неудержимое (биологическое) влечение, подчёркивающее влияние драйва, не имеющее развернутого психологического содержания;
- ❖ СИМПТОМЫ ОТНЯТИЯ;
- ❖ невозможность воздержаться от приёма алкоголя.

## Короленко)

### Формы алкогольных аддикций с явлениями психологической зависимости:

- **Альфа-форма.** Характеризуется ориентацией на фармакологическое, транквилизирующее действие алкоголя, который употребляется для снятия эмоционального напряжения, для отвлечения от неприятностей, ухода из фрустрационных ситуаций, снятия эмоциональной боли. Эти состояния присутствуют в жизни каждого человека. Бытовые проблемы, конфликты, недоразумения, неудачи. Особенность заключается в том, что все эти состояния не решаются, а временно снимаются алкоголем.
- **Йота-форма** напоминает альфа-форму в снятии напряжения алкоголем, но, в отличие от альфа-формы, здесь алкоголь снимает выраженные болезненные проявления. У человека вне ситуации приёма алкоголя, присутствуют проблемы, требующие специальной коррекции и снимаемые алкоголем, например, социальная фобия, сексуальные расстройства, приступы страха смерти.
- **Этта-форма** относится к комплексной аддикции, состоящей из двух частей, алкогольной и неалкогольной. Алкогольная часть аддикции во многом находится в «подсознании», из сознания она вытеснена и чаще всего не учитывается. Поэтому эту форму аддикции можно считать смешанной нехимической/химической аддикцией: аддикцией отношений и алкогольной аддикцией. Неалкогольная часть аддикции заключается в том, что здесь выступает особая аддикция отношений со стремлением проводить время в компаниях.

# Формы алкогольных аддикций с явлениями физической зависимости:

- **Гамма - форма** характеризуется потерей контроля, существенно изменяющей дальнейшее течение аддикции. Использование алкоголя для получения релакса, удовлетворения прежних мотиваций становится невозможным. Приём начальной дозы ведет к возникновению непреодолимого желания продолжать выпивку с минимальными интервалами между приёмами до развития глубокого опьянения.
- **Дзета-форма** напоминает гамма-форму, но отличается от неё тем, что потеря контроля при этой форме возникает не после приёма первой дозы алкоголя, а только в дальнейшем при продолжении выпивки на уровне средней степени алкогольного опьянения. В отличие от гамма-формы здесь существует в каких-то пределах «поле манёвров». Появившиеся на следующий день симптомы отнятия снимаются приемом небольших доз алкоголя без развития алкогольного эксцесса.
- **Дельта-форма** характеризуется невозможностью воздержаться, при которой человек постоянно употребляет алкоголь в сравнительно небольших дозах. Такое употребление становится привычным, алкоголь принимается как вода, сок, прохладительный напиток. На этом фоне незаметно формируется физическая зависимость с синдромом отнятия. Проблема возникает при лишении возможности употреблять алкоголь, так как развиваются явления отнятия, с присущими им соматическими и психическими расстройствами. В таких ситуациях могут развиваться и более серьёзные психические нарушения вплоть до развития



# Предвестники появления потери контроля:

- ❑ **Обрушивание дозы.** Симптом, характерный для пациентов с быстрым развитием раннего алкоголизма. Проявляется в том, что перед появлением потери контроля возникает чувство, что алкоголь перестал действовать. Приём сравнительно больших доз алкоголя не вызывает внешне определяемых признаков опьянения, а затем, после приёма очередной дозы сразу возникает состояние глубокого опьянения. Характерно амбивалентное отношение к этому явлению: свидетельство «крепкого» здоровья, позволяющего переносить большую дозу алкоголя, и в то же время настороженность, что что-то не так.
- ❑ **Алкогольные выпадения,** проявляющиеся в том, что после приёма средней дозы алкоголя, которая не вызвала глубокого опьянения, на следующий день выявляется амнезия существенного отрезка событий, обычно включающих социальные контакты, имеющие место во время выпивки. У таких людей возникает страх, связанный с возможностью совершения ими «неподходящих», дискредитирующих их действий во время выпивки. При этом феномене страдает короткая, но сохраняется немедленная память. Человек ведёт себя адекватно, участвует в беседе, отвечает на вопросы, но

Классификация по Кленингеру (С. R. Cloninger (1987)).

*Первый тип* - развивается у **пассивно-зависимых** лиц и у лиц с **наклонностью к тревоге**.

- пессимизм, осторожность, робость, застенчивость, опасливость, пессимизм в оценке жизненных ситуаций, подчиняемость, утомляемость;
- стремление помогать окружающим и эмоциональная зависимость от них, покладистость, боязнь испортить отношения с другими людьми, развитая способность к сочувствию и сопереживанию, чувствительность;
- склонность к избеганию перемен, ригидность, стремление к порядку и субординации, преданность делу и неукоснительное следование своим обязанностям, повышенное внимание к деталям, рефлексия.

*Второй тип* - отмечается у лиц с **антисоциальными** установками и характеризуется противоположными преморбидными особенностями личности:

- недооценка опасности и недостаточное стремление к избеганию неприятностей, высокая самооценка и самоуверенность, оптимизм, беззаботность, нежелание подчиняться окружающим и общественным требованиям;
- эгоизм и практичность, равнодушие к окружающим и независимость от их мнения, склонность к противопоставлению себя окружающим, несговорчивость, целеустремленность в достижении собственных целей;
- стремление к переменам, новаторство, выбор рискованных путей в достижении собственных целей, возбудимость, импульсивность, отвлекаемость и недостаточное следование установленному порядку.

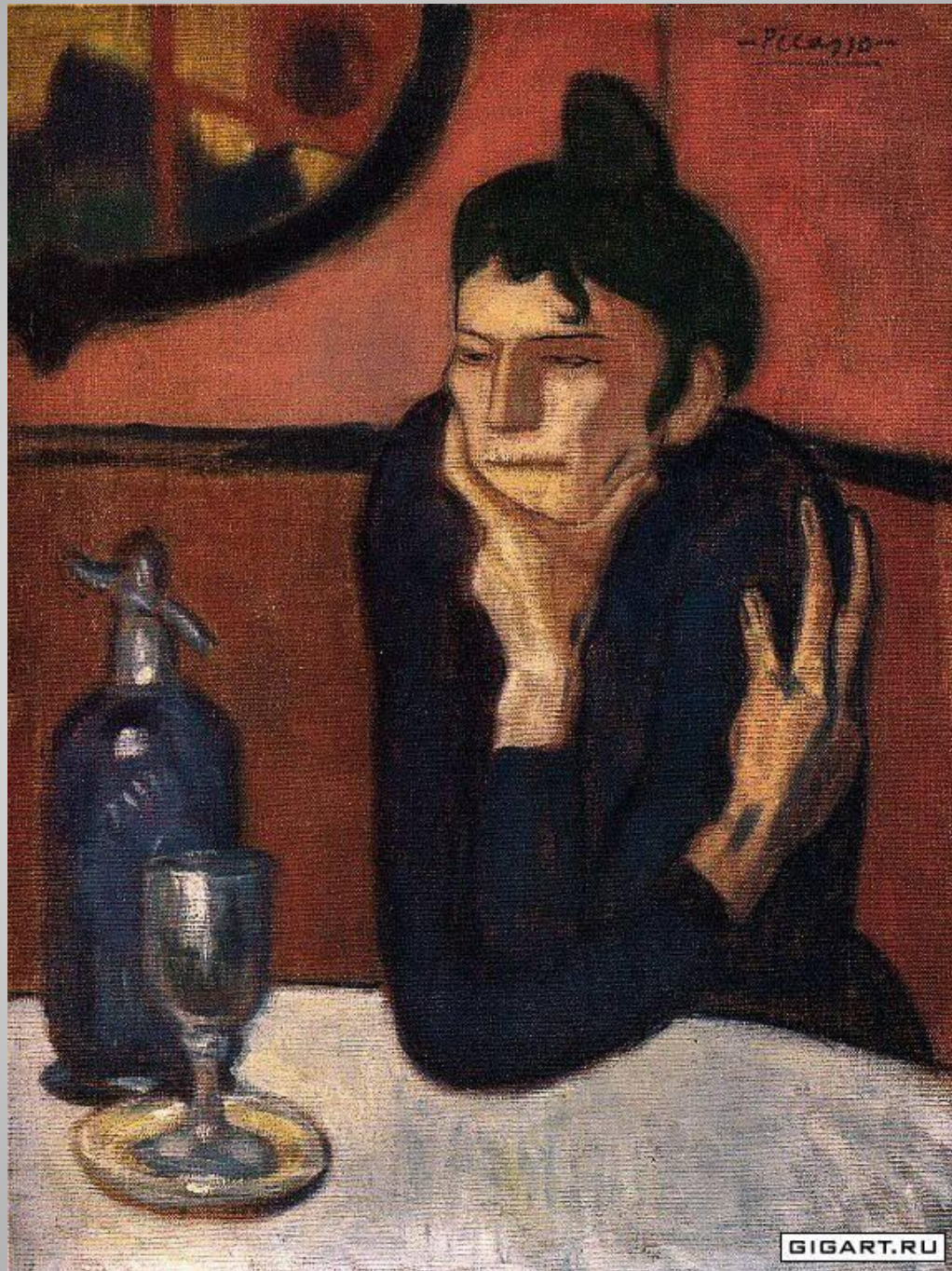
# Этапы алкогольного пути человека

1. Привычное употребление алкоголя (по 1 дню, первичная опьяняющая доза 50 гр., максимальная доза 300 гр. водки)
2. 1-я стадия алкоголизма (2-3 дня, первичная опьяняющая доза 150 гр., максимальная доза 500 гр. водки)
3. 2-я А стадия (4-7 дней, первичная опьяняющая доза 200 гр., максимальная доза 750 гр. водки)
4. 2-я Б стадия (запой свыше недели, первичная опьяняющая доза свыше 200 гр., максимальная доза более литра водки)
5. 3-я стадия (постоянное злоупотребление, первичная опьяняющая доза 50 гр., максимальная доза 300 гр. водки)



**Утрата количественного и ситуационного  
контроля  
на первой стадии частичная, а на второй —  
полная**

1. Привычное употребление – 1-2 раза в год.
2. 1-я стадия – контроль утрачивается эпизодически.
3. 2-я стадия – контроль утрачивается полностью.



## Другие признаки физической зависимости от алкоголя:

- Похмельный синдром (синдром отмены)
- Алкогольные амнезии (провалы в памяти)
- Беспричинные колебания настроения
- Опьянение с агрессией или с депрессией
- Снижение интеллекта со 2-й Б стадии
- Неконтролируемое влечение к алкоголю
- Анозогнозия (неузнавание у себя болезни)

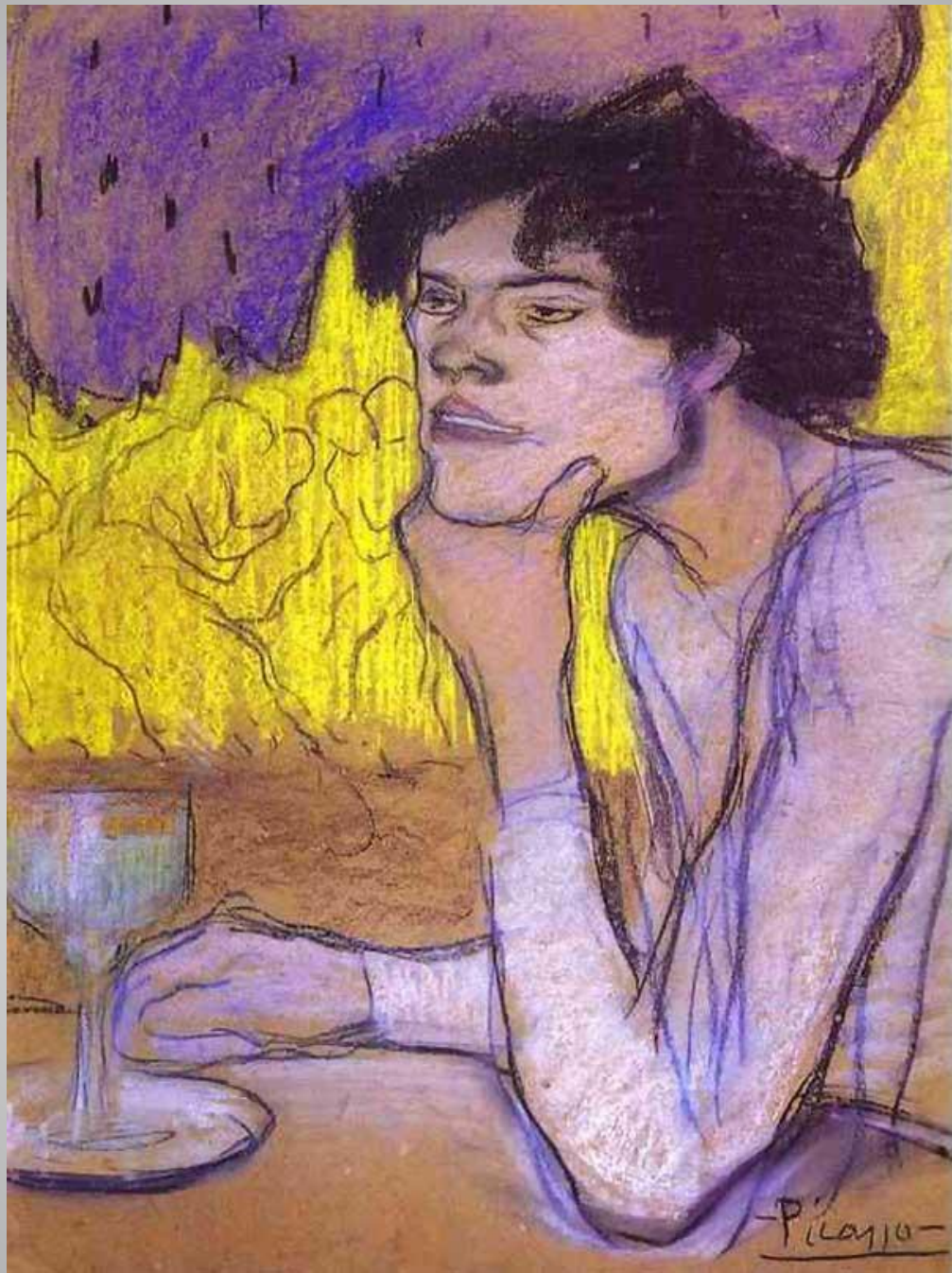




# **Семейный статус при алкогольной болезни.**

## **Полная социальная изоляция**

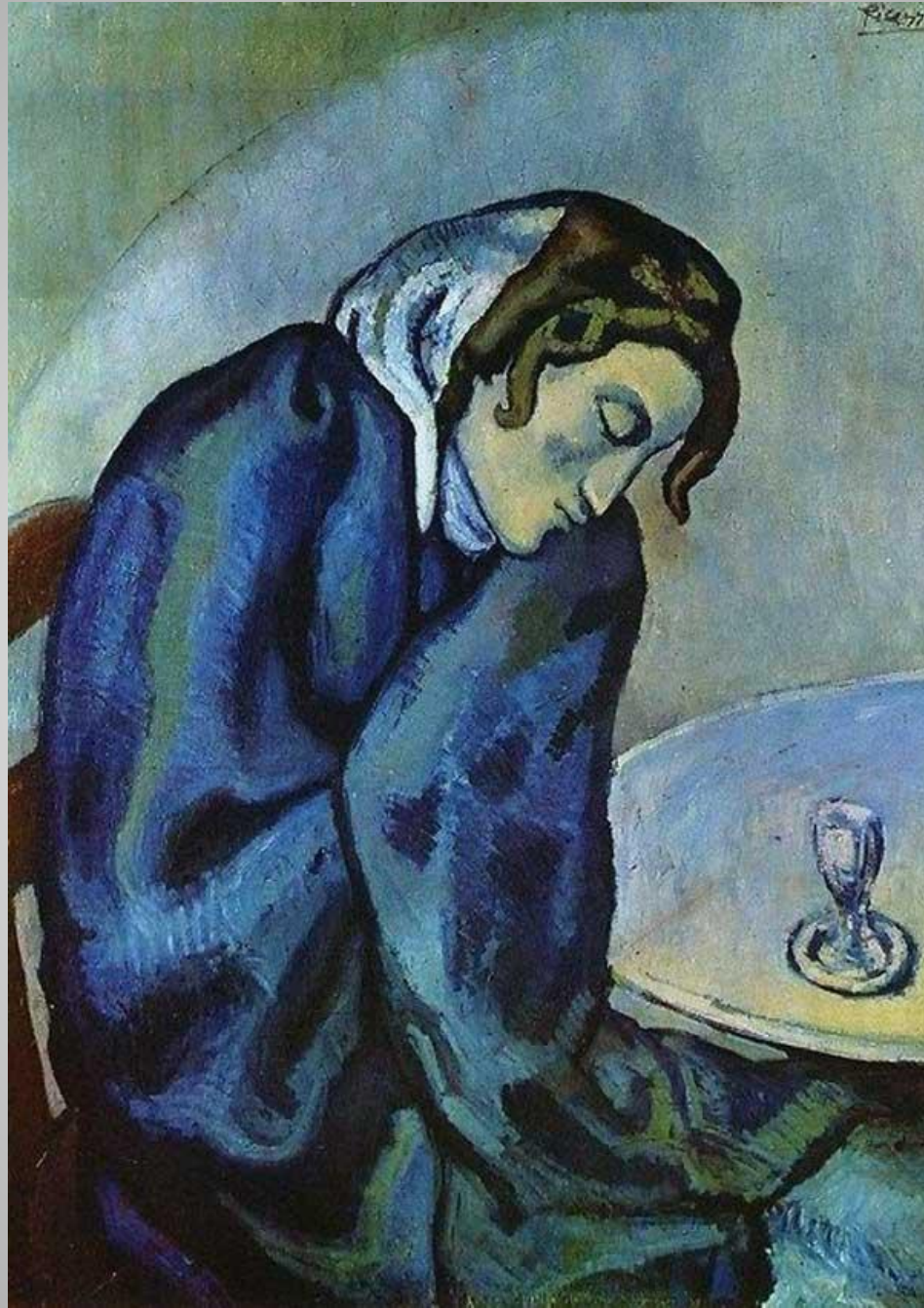
1. 1-я стадия – первые конфликты в семье из-за алкоголя.
2. 2-я А стадия – Развод, разъезд, распад супружеских отношений.
3. 2-я Б стадия – Разрыв отношений с близкими родственниками (братья, сестры, родители, взрослые дети).
4. 3-я стадия - Полная социальная изоляция.



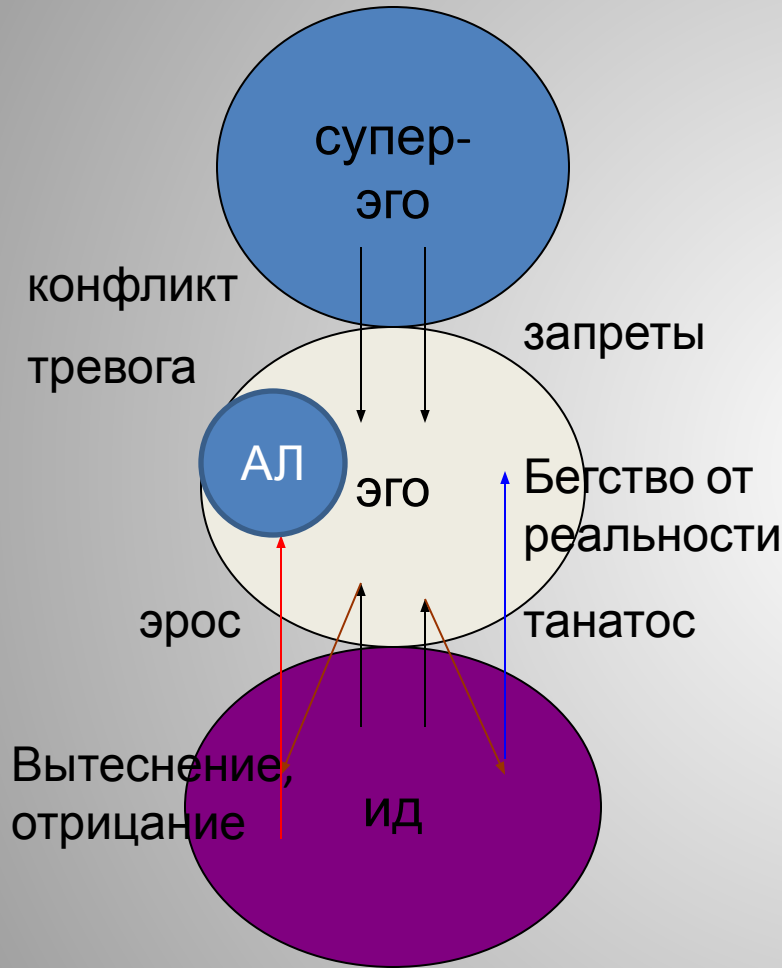
Показатели трудоспособности линейно снижаются.

На первой стадии алкоголизма трудоспособность несколько снижена. На второй стадии — частично утрачена, а на третьей трудоспособность утрачена полностью

1. 1-я стадия – первые конфликты на работе из-за алкоголя.
2. 2-я А стадия – увольнение, потеря работы, смена места работы.
3. 2-я Б стадия – случайные заработки.
4. 3-я стадия - полная нетрудоспособность.



# Психодинамические факторы



- структура личности с незрелым (детским) супер-эго. Основная мотивация – немедленное и гарантированное получение удовольствия
- стремление к аддиктивной реализации связано с выраженным, не полностью осознанным психологическим дискомфортом.
- слабость эго, проявляющаяся непереносимостью к состоянию фрустрации, склонность искать защиту и поддержку у окружающих
- образование диссоциированной алкогольной субличности
- чувством вины – как самонаказание, бегство от генерализованной вины и стыда в аддиктивный мир



1. Незрелость, слабость суперэго. Основная мотивация – немедленное и гарантированное получение удовольствия; не обращается внимание на отдалённые по времени отрицательные последствия, недостаточно представлены самоанализ, чувство вины, стыда.

2. Прогрессирование аддикции обусловлено нарушениями в структуре эго, проявляющимися непереносимостью к состоянию фрустрации, склонностью искать защиту и поддержку у окружающих или по психоаналитической терминологии, «оральной фиксацией»; недостаточностью положительной социальной мотивации, быстрым наступлением пресыщения в ходе деятельности, неспособностью принимать обдуманые, рациональные решения, несоответствием уровня притязаний действительным возможностям, повышенной вынужденностью

3. Стремление к аддиктивной реализации связано с выраженным, не полностью осознанным психологическим дискомфортом. Дискомфорт является следствием неудовлетворённости человека своим ролевым поведением, несоответствием ложного и первичного сэлфа. В результате аддиктивной реализации происходит временное избавление от ролевого поведения, облегчается выход за пределы прагматичной реальности, появляется возможность реализовать одну из фундаментальных потребностей – идеализированный перенос, а иногда вызвать возникновение трансцендентного состояния с чувством слияния с Высшей Силой, ощущением себя вне времени и пространства, единства со своим первичным сэлфом.



4. Аддиктивный процесс развивается вследствие влияния на психическое состояние вытесненных в бессознательное деструктивных сэлф-объектных отношений со свойственными им отрицательными эмоциональными переживаниями. Находясь в бессознательном, эти комплексы провоцируют неосознанное беспокойство, тревогу, дистимию, генерализованное чувство вины.

5. Аддиктивный процесс стимулируется затруднениями в установлении социальных контактов, социальной фобией, чувством пустоты, скуки, одиночеством.

6. Развитию аддикции способствует воспитание в условиях недостаточной эмоциональной поддержки.

7. Эмоциональная нестабильность, отсутствие постоянства в поведении в семье, непрогнозируемость событий создают условия для возникновения спутанности, неуверенности в себе, в людях. Аддиктивные привязанности воспринимаются как более надёжные по сравнению с поддержкой окружающих людей.



# Алгоритм достижения трезвости

- Письменно изложите причины, **ПОБУЖДАЮЩИЕ** к отказу от употребления спиртного. Отметьте не только что-то плохое, от чего избавитесь, но и то хорошее, что вы ожидаете от **ТРЕЗВОЙ ЖИЗНИ**. Не жалейте на это времени, опишите как можно подробнее ожидаемые изменения. Как бы ни утомительно это было — стисните зубы и доведите эту работу до конца.
- Дополните этот список пунктами:
  - — как изменятся ваши отношения с женой, с детьми, с родными;
  - — как изменятся ваши отношения с соседями, друзьями;
  - — как изменится отношение к вам начальства, сослуживцев на работе;
  - — как изменится ваш круг общения;
  - — как изменится ваше здоровье, в том числе психическое;
  - — какое влияние окажет ваша трезвость на здоровье детей, жены, родителей;
  - — каким будет ваше настроение;
  - — на что вы будете тратить деньги, если не на водку и пиво;
  - — на что вы будете тратить массу освободившегося времени;
  - — каков ваш жизненный план;
  - — что вы будете делать завтра, в ближайшую неделю, месяц, три месяца, через полгода;
  - — у кого вы могли бы поучиться умению жить трезво;
  - — кто и чем мог бы помочь вам в осуществлении желания жить трезво;
  - — не хотели бы вы что-то изменить в своей внешности — прическу, очки, манеру одеваться, отутюжить брюки, купить новый одеколон и т.д.
- Почему бы не удивить ваших друзей и знакомых изменениями и не обставить их по жизни? Будьте готовы использовать с большой пользой для себя и своей семьи огромное количество освободившихся сил и энергии, сжигавшихся прежде впустую алкоголем.

# СОЗАВИСИМОСТЬ

Созависимость — это отказ от себя.

Созависимость — концентрация внимания на болезни другого, увлеченность болезнью другого человека.

Созависимый — это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении своих жизненно важных потребностей.

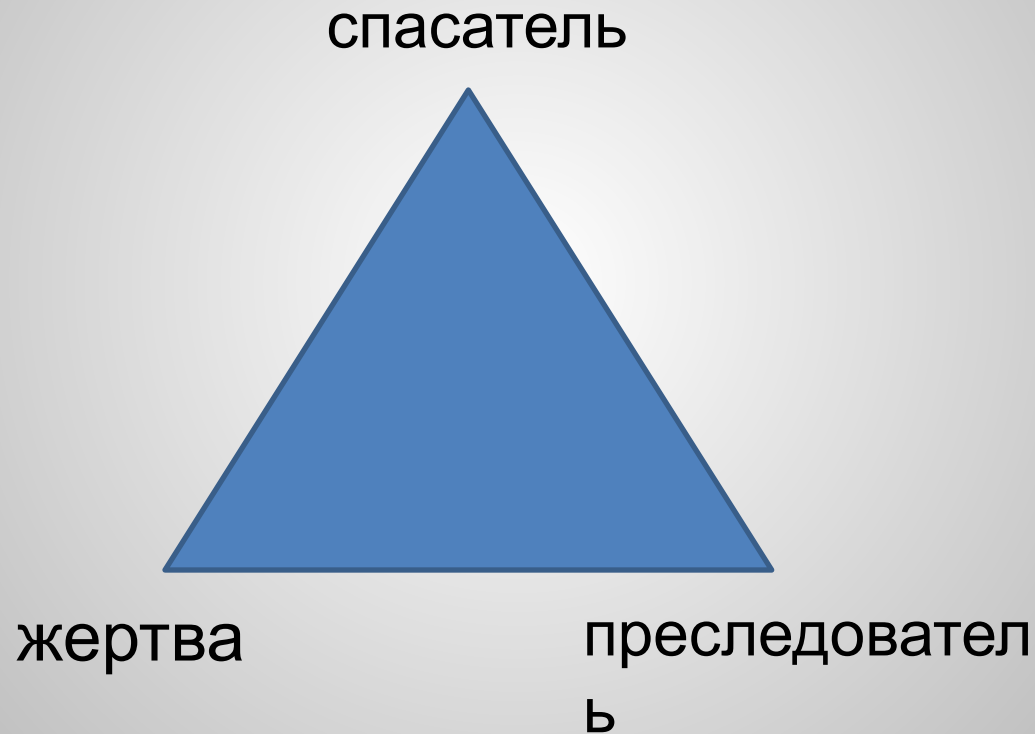
Созависимость — это устойчивая личностная дисфункция, связанная с отчуждением, неприятием своих собственных чувств, мыслей, желаний, потребностей, с устойчивой потребностью восполнения своей личности личностью другого человека, с полной зависимостью своего настроения и душевного состояния от настроения и состояния другого.

Созависимость — это болезненное желание управлять поведением, контролировать жизнь, опекать и воспитывать другого взрослого человека. Лично мне больше нравится другое определение, определение из одного слова.

Созависимость — это... любовь.



# Ролевой треугольник созависимого (по Э. Берну)







## *Формула успеха для преодоления созависимости*

- 1. не создавать условий для пьянства  
или употребления наркотиков*
- 2. эффективно противодействовать  
пьянству или употреблению  
психоактивных веществ.*

# Стратегии преодоления созависимости (не создавать условий для пьянства или употребления наркотиков)

1. Определить с кем происходит контакт: с алкогольной субличностью или здоровой.
2. Любовь и заботу направить только к здоровой части личности, алкогольная субличности полностью игнорируется ими.
3. Забота по отношению к алкогольно-зависимому сбалансирована его любовью и заботой о родителях, жене и детях и проявляются строго симметрично. Сколько сын заботится о маме, ровно столько мама заботится о сыне.
4. Родные и близкие перестают относиться к алкогольно-зависимому как к глупенькому и слабенькому, нуждающемуся в жалости и постороннем уходе, начинают относиться как к взрослому, умному, сильному и ответственному человеку, который способен позаботиться не только о себе, но и о своих близких.
5. Родные и близкие отдают себе отчет в том, что химически зависимый, как и всякий взрослый человек, имеет право на ошибки и имеет право расплачиваться за свои ошибки «по полной программе». Они отстраняются от «болезни» и выдерживают достаточную паузу, чтобы больной мог проанализировать свой опыт и сделать правильные выводы, принять помощь врача психотерапевта.

6. Созависимые избавляются от панического страха за жизнь близкого, порожденного неверием в Бога. Теперь они доверили судьбу химически зависимого Божьему проведению: Не я спасу сына (мужа, внука и т.д.), а Бог его спасет. Не я буду заботиться о химически зависимом, а Бог о нем позаботится. Я же буду только молиться о его здоровье и просить Бога помочь ему справиться с болезнью. Но не больше. Все, что я должна (должен) была сделать для сына, я уже сделала для него, когда ему не было 18 лет. А теперь пришло время ему позаботиться о себе.

7. Если симптом созависимости — концентрация на другом, то преодоление созависимости означает — сконцентрироваться на себе. Полюбить себя, уважать себя. Заботиться о себе. Заняться удовлетворением своих потребностей, укреплением своего здоровья, своим личностным ростом, быть счастливым человеком, оптимистично смотреть на жизнь и радоваться жизни. Если вы будете счастливы, то это и есть то лучшее, что вы можете сделать для химически зависимого. Родные и близкие больного занимаются удовлетворением своих потребностей, независимо от того, как он на это реагирует — сердится или пытается вызвать жапость к себе.

8. Преодолеть в себе созависимость — это значит поверить в мужа (сына), поверить в то, что он не плохой, не слабый и не глупый.

Просто он не такой, каким вы хотите его видеть. Сейчас он запутался. Но он не враг себе и не враг вам. Поверьте, что у него достаточно ресурсов для выздоровления. А еще надо поверить в себя.

9. Любить близкого вам человека еще больше, еще сильнее, но только другой любовью. Не той любовью, которая губит. Не той любовью, которая привела к формированию болезни и не дает ей угаснуть. Любовь «жесткая» (не жестокая). Любить — это не значит все делать за другого человека.

Любить — значит уважать  
право человека на  
собственную судьбу, на  
собственную  
индивидуальность, в конечном  
счете — уважать право на  
собственное выздоровление.

# Стратегии преодоления созависимости (эффективное противодействие *пьянству или употреблению*

## *наркотиков)*

1. Все санкции направлены не против сына (мужа, внука и т.д.), а только против алкогольной субличности, против «болезни»
2. Родные и близкие не боятся испортить отношений и идти на конфликт. Они четко представляют себе, что могут испортить отношения не с сыном (мужем, внуком и т.д.), а только с «алкогольной субличностью», с болезнью, а сын (муж, внук и т.д.), напротив, потом, когда выздоровеет и избавится от болезни, сам же поблагодарит их за эти действия.
3. Применение санкций по отношению к болезни и отстранение от химически зависимого на время, необходимое, чтобы проснулась здоровая часть личности, отличается от вредящего сверхконтроля при созависимости тем, что предполагает конкретный результат — трезвость в намеченные сроки — чаще в течение 2–3-х месяцев, но обычно не более 1 года, если родные и близкие выполняют рекомендации последовательно и полностью, а не импульсивно и выборочно.
4. Родные и близкие перестали общаться с «алкогольной субличностью», с болезнью. Они понимают, что все, что могли сказать химически зависимому, они уже давно сказали и даже повторили не один раз. Все доводы рассудка они уже давно привели. Время для разговоров прошло, а теперь пришло время действовать, действовать последовательно, решительно, бескомпромиссно и неотступно, до получения результата — трезвости сына (мужа, внука и т.д.) после полного курса противоалкогольного лечения.

Симптом созависимости — «семейный секрет», значит, преодолеть в себе созависимость — это применить широкую огласку. Если он лечится у врача, выполняет все назначения и рекомендации, делать этого не следует. Если же уклоняется от специального лечения или принимает лечение формально, чтобы жена или мама отвязались, чтобы в очередной раз доказать им, что его лечить бесполезно, то он должен себе усвоить, что вы больше не станете ничего скрывать от окружающих. Наоборот, вы, после консультации и согласования с лечащим врачом, позаботитесь о том, чтобы весь город знал, что он болен алкоголизмом (наркоманией) и уклоняется от специального лечения. Можно совместно с врачом составить план таких мероприятий и ознакомить с ним больного. Больной должен понять, что это не пустая угроза, что вы обязательно будете следовать намеченному плану, если он не возьмется за лечение серьезно: «Сорвался — немедленно к врачу. Опять рецидив — снова к врачу. Исчерпаны возможности амбулаторного лечения — в стационар. Рецидив после стационара — снова в больницу, но не на месяц, а на два, на три, на четыре.

Если симптом созависимости — «компромисс с дьяволом», то преодолеть в себе созависимость — это занять бескомпромиссную позицию по отношению к болезни. Речь идет об увязке отношений с трезвостью после лечения: «Мой сын (муж), это тот, кто живет трезво после лечения. Тот, который юлит, уклоняется — это не сын (муж), это алкогольная субличность, болезнь. А с болезнью никаких компромиссов больше не будет».



Действовать открыто. Составить план мероприятия по широкой огласке из 10–20 пунктов и ознакомить с ним химически зависимого. Предупредить его о том, что если он не обратится за помощью к психиатру-наркологу или не станет выполнять все назначения врача, то план будет выполняться последовательно и строго.

### Примерный план широкой огласки:

1. Если в течение 3-х дней после ознакомления с планом ты не обратился к врачу-психотерапевту, не начал лечение, то я напишу и отправлю письма всем твоим и своим родственникам, где укажу, что ты попал в беду. Я сообщу, что у тебя хронический алкоголизм и ты уклоняешься от лечения. Попрошу откликнуться, помочь советом.
2. Если в течение следующих 3-х дней ты не начал лечение, то я переговорю со всеми твоими друзьями и знакомыми. Попрошу повлиять на тебя.
3. Еще 3 дня не действуешь? Пишу заявление директору школы, где учатся твои дети. Прошу вызвать тебя на педсовет и провести с тобой воспитательную работу, т.к. твое пьянство плохо сказывается на успеваемости и здоровье детей.
4. Еще 3 дня не был у врача? Пишу заявление начальнику районного ГИБДД, где указываю, что ты садишься за руль с похмелья и прошу принять меры, вплоть до лишения водительских прав.
5. Еще 3 дня не принял решение лечиться? Обсуждаю проблему с соседями (спрошу у них совета), в совете общественного самоуправления, с управдомом и т.д.
6. Еще 3 дня не хочешь ничего менять? Пишу заявление участковому инспектору полиции с просьбой принять профилактические меры и обратить особое внимание на твое пьянство.
7. Опять за 3 дня не побывал у врача? Пишу заявление в отдел по защите прав несовершеннолетних с просьбой лишить тебя родительских прав.
8. Опять за 3 дня не надумал лечиться? Я снимаю тебя пьяного на фото и на видео. Из снимков с пояснительными подписями делаю стенгазету и вывешиваю перед подъездом.
9. 3 дня без изменений? Показываю видео с твоими пьяными художествами всем знакомым.
10. Все равно не хочешь лечиться? Пишу заявление директору твоего предприятия, где укажу, что ты растратил свое здоровье на производстве, болен алкоголизмом и уклоняешься от лечения. Попрошу направить тебя к врачу и выделить материальную помощь на лечение.

## Примерный план санкций по отношению к болезни:

- Даю три дня на размышления. Если ты за это время не обратился к врачу — перестаю тебе готовить.
  - Еще три дня не был у психотерапевта или был, но отказался выполнять назначения — перестаю стирать твои вещи.
  - Не реагируешь? И я перестаю откликаться на твои просьбы и предложения.
  - Опять три дня впустую? Перестаю с тобой разговаривать на любые темы, кроме как о лечении.
  - Уклоняешься от лечения? Предпринимаю меры к отдельному ведению хозяйства: разделение вещей, мебели, врезка замка в свою часть квартиры, возможно — установка железной двери.
  - И это на тебя не влияет? Через три дня оформляю раздел лицевого счета.
  - Не произвело впечатления? Подаю заявление на развод.
  - Не желаешь лечиться? Через три дня судебный исполнитель описывает имущество.
- И т.д. вплоть до полного разрыва отношений с болезненно измененной частью личности. А когда отношения полностью разорваны, всей своей жизнью показать ему, как вы можете радоваться, быть счастливой и самодостаточной. Это и будет лучшей помощью для химически зависимого. Если не получится выполнить эту рекомендацию, то просто молиться о его здоровье.

Болезнь не может содержать себя долго. Лишенный жизненных благ, любви и внимания, химически зависимый искренне захочет вернуть их себе, обратившись за психотерапевтической помощью (на этот раз в полном объеме) и отказавшись от психоактивных веществ. А радость освобождения от порока будет так велика, как велик и

## Эффективная коррекция аддикций требует выполнения основных шагов:

1. Вам необходимо хотеть измениться. Наиболее важной составляющей изменений является наличие у человека желания измениться;
2. Необходимо полагаться на ценности, значимые для человека вне сферы аддикции. Наиболее важным истинным мотивом для прекращения аддиктивного поведения является акцент на то, что сам человек считает важным для себя: работа, семья, гордость, религия и здоровье отдельно и вместе взятые. Эти ценности противостоят стремлению быть аддиктом. Если их нет или недостаточно, их необходимо приобрести;
3. Укрепление доверия; обучение навыкам, позволяющим качественнее и быстрее справляться с проблемой, повышать компетентность и самооценку человека. Вера в возможность победы над проблемой поможет преодолеть аддикцию;
4. Инвестировать жизненные ресурсы в ключевые «строительные блоки» жизни, к которым относятся семья, друзья, работа, карьера, хобби и активности, связанные со здоровьем.

## Характеристики общества «Рационального Выздоровления»:

1. В обществе «Рационального Выздоровления» нет духовного «стриптиза», характерного для Анонимных Обществ. Члены общества предпочитают обсуждать свои проблемы один на один с профессионалом. Эмоциональный катарсис, возникающий при этом, похож на «холодный душ», который легче воспринимается в компании со специалистом, чем с членами большой группы. В последней всё оценивается, казалось бы, правильно, осуществляется необходимая поддержка, но это происходит не со всеми и не всегда. Эмоциональный катарсис не всегда приветствуется в группе.
2. Проникновение в прошлое человека осуществляется с большой осторожностью. Основной акцент делается на настоящем и на планировании будущего. Приветствуется разнообразность подходов.
3. Некоторые Общества строят свою работу на изучении трудов различных когнитивных психотерапевтов и других исследователей, которые приглашаются на заседания для чтения лекций, посвященных, например, трансактному анализу Э.Берна, рациональному питанию, аддикциям, дискуссиям о способах решения проблем, методах борьбы со стрессом, стратегии выживания в современном мире и пр.

4. Приветствие в обществе «Рационального Выздоровления» исключает «мазохистическую гордость». Представляясь, человек не унижает себя наклеиванием каких-то «этикеток» (член Анонимного Общества постоянно называет себя аддиктом).
5. В обществе «Рационального Выздоровления» нет жетонов и значков, которые используются в Анонимном Обществе для демонстрации, например, того, что человек в течение 2-х месяцев не употребляет наркотики.
6. Нет встреч, посвященных празднованию дней рождения и годовщин вступления в Общество. Символические победы приветствуются, но основное внимание уделяется концентрации на изменениях, результатах обучения и прогрессе. О выздоровлении не говорится, говорится только об улучшении.

7. Перекрестный динамичный разговор во время встреч доведен до совершенства, т.к. членов общества учат думать, задавать вопросы и предлагать полезные варианты выхода из проблемных ситуаций. Обучение базируется на использовании собственного опыта и опыта окружающих. Атмосфера свободного обсуждения проблем способствует частым инсайтам.

8. «Рациональное Выздоровление» - это образовательная программа, требующая от каждого из её участников чтения соответствующей литературы и дискуссий по вопросам аддикций. Родственники и друзья аддикта могут приходить на встречи, если они проявляют к ним серьезный интерес.

9. Добровольные пожертвования в обществе осуществляются по принципу «шляпа по кругу». Помощь со стороны принимается только в том случае, если она носит анонимный характер, или жертвуется организацией, существующей как фонд.

10. Вопрос о необходимости вступления в члены Общества решается следующим образом. Желающим стать членом Общества предлагают несколько раз посетить заседания организации и только после этого принять окончательное решение. В отношении тех, кто решил для себя этот вопрос положительно, используется суггестия на необходимость регулярных посещений. Но это требование не носит максималистского характера. Общество оставляет за собой право отказать человеку, если его поведение неприятно другим членам группы. В общество могут быть приняты те, кто покинул ряды Анонимного Общества в связи с неприятием 12 шагов.

# Элементы психотерапии, сфокусированной на переносе (Koenigsberg, Kernberg)

- Выбор приоритетной для состояния пациента темы
- Защита терапевтической рамки (время сеанса, его продолжительность, место оплаты и др.)
- Сохранение технической нейтральности в большей части терапевтического времени, принимая каждый раз решение о необходимом уходе от нейтральности
- Установление общей основы разделенной реальности между терапевтом и пациентом перед дискуссией и интерпретацией нарушения реальности, присутствующей у пациента
- Анализ как положительных, так и негативных элементов переноса для избежания застревания в хроническом позитивном или негативном переносах
- Наблюдение и анализ примитивных защит, когда они появляются в переносе
- Мониторинг контрпереноса



# Стратегии Диалектической поведенческой терапии (M. Linehan)

- Теория обучения
- Дзен-Буддизм
- Диалектическая философия







**Благодарю за внимание!**