



НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
«НЕЗАВИСИМОСТЬ»

НЕЗАВИСИМОСТЬ
благотворительный фонд

«ТРЕЗВЫЙ, ЗДОРОВЫЙ, ЖИВОЙ»

**Краткое пособие по профилактике
и преодолению химических зависимостей,
пропаганде трезвого
и здорового образа жизни
«Первые шаги»**

Нижний Тагил

ЦЕЛЬ:

Формирование здорового образа жизни, трезвого мышления и ответственного поведения за свою жизнь.

ЗАДАЧИ:

- выделить проблемы связанные с риском формирования зависимости от наркотиков и алкоголя;
- повысить уровень информирования по проблемам, связанным с потреблением психоактивных веществ;
- заложить основы осознанного противодействия случаям употребления наркотиков и алкоголя;
- выработать и развить навыки, предотвращающие употребление психоактивных веществ;
- научить самостоятельно заботиться о себе и обеспечивать личную безопасность;
- выработать навыки трезвой и эффективной жизни.

ТЕМА №1

Введение.

Основные понятия.

Что же такое наркомания?

Наркомания – это тяжёлое заболевание духа, души и тела. Это состояние психической и физической зависимости. Когда разрушается внутреннее (психическое) и внешнее (физическое) состояние человека.

Основные термины (согласно энциклопедии):

Наркомания (от греч. *várκῆ /narḱē/* - оцепенение, сон, и *μνία /mania/* - безумие, страсть, влечение) - прогрессирующее заболевание(страдание), вызванное употреблением наркотических веществ.

Наркотик (от греч. - приводящий в оцепенение) - согласно определению ВОЗ - химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли. Термин обычно относится к опиатам или опиоидам, которые называются наркотическими анальгетиками. Считается, что термин наркотик (*vαρκωτικός*) впервые был употреблён греческим целителем Галеном, в частности, для описания веществ, вызывающих потерю чувствительности или паралич. Данный термин также употреблял Гиппократ.

Синдром зависимости - группа поведенческих и физиологических феноменов, развивающихся при однократном или неоднократном использовании вещества, которые включают сильное желание принять наркотик, отсутствие самоконтроля, употребление, несмотря на пагубные последствия, более высокий приоритет употребления наркотиков перед другими действиями и обязательствами, увеличенную толерантность к веществам.

Психологическая зависимость от наркотиков – это болезненное стремление человека постоянно или периодически испытывать приятные ощущения или снимать психический дискомфорт с помощью наркотических веществ. Такая зависимость обязательно возникнет при неоднократном приеме наркотиков, но ее может спровоцировать даже однократное употребление психоактивных средств.

Патологическая психическая зависимость от наркотиков развивается в результате патологического влечения больного изменять свое состояние с помощью наркотиков. Это влечение может быть психическим или компульсивным. (от лат. *obsessio* - «осада», «охватывание», лат. *obsessio* - «одержимость идеями» и лат. *compello* - «принуждаю», лат. *compulsio* - «при-

нуждение») В чем их отличие?

Психическое влечение характеризуется постоянными мыслями о наркотике, подавленным настроением и неудовлетворенностью при его отсутствии и оживленностью и поднятием настроение я предвкушении приема наркотического вещества.

Компульсивное влечение – непреодолимое желание к наркотизации, которое полностью охватывает больного и руководит его желаниями и поступками для получения наркотика.

Физическая зависимость от наркотиков – это состояние больного, при котором весь его организм перестроился вследствие длительного употребления психоактивных препаратов. Физическая зависимость проявляется ярко выраженными психическими и соматическими отклонениями при не употреблении наркотика.

Аддикция (англ. addiction – зависимость, пагубная привычка, привыкание), в широком смысле, – ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности. Аддиктивное поведение приводит к уходу от реальности. Психическое состояние искусственно меняется с помощью приема психотропных веществ или переноса фокуса внимания на определенную деятельность, приносящую сильные эмоции.

Вопросы:

- *Что такое наркомания?*
- *Как я понимаю влечение от психоактивных веществ?*
- *В чем проявляется аддиктивное поведение?*
- *Отличие физической зависимости от психической.*

Тема №2

Зависимость – случайность или закономерность?

Жизнь как жизнь. Все мы ошибаемся, спотыкаемся, попадаем в тупики. И, как следствие, ищем себе оправдание, ссылаясь на случайность ситуации. Но, если смотреть правде в глаза, причина этого – нежелание взять ответственность за свои действия, свой выбор. По большому счёту, это наше нежелание взять ответственность за строительство собственного дома под названием «жизнь». И не стоит во всём ссылаться на судьбу – судьба это не дело случая, а результат твоего выбора! Если говорить о жизни как о стройке, то начинать надо с фундамента, т.е. с детства, с подросткового периода. Все мы хотим получить результат – освобождение от зависимости. Но для достижения нужного результата необходимо выполнять все условия, рекомендации и советы. Например, вы купили телевизор. Чтобы наслаждаться его просмотром, необходимо изучить инструкцию и чётко следовать ей. Точно также и здесь – стремиться выполнять все условия программы, т.е. обучения.

Для того, чтобы стать зависимым нам тоже пришлось учиться. Помните, как нам объясняли: что и как, как затягиваться, что смешивать, в каких пропорциях и т.д. Так вот, выход из зависимости точно такой же – обучение. Мы лично ответственны за своё выздоровление!

Эффект обучения всегда зависит от: желания, стремления и труда.

Например, наш организм можно сравнить с механизмом. Зависимость – это неполадки в работе, т.е. он работает не так как надо. Для того, чтобы механизм нормально работал, что нужно? Правильно, отдать в ремонт к специалисту. И, в первую очередь, в ремонте делают диагностику, чтобы выявить причину неполадок.

Поэтому и нам, в первую очередь, надо сделать себе диагностику, т.е. поставить «диагноз».

Если человек употребляет героин – он героиновый наркоман.

Если человек употребляет кокаин – он кокаиновый наркоман.

Если человек употребляет алкоголь – он алкогольный наркоман.

Если употребляет табак – он никотиновый наркоман.

Практический совет: признание своей проблемы или «диагноза» – это 50% успеха преодоления зависимости. Поэтому, свой «диагноз» записать в тетрадь.

Ещё одно уже научное подтверждение «диагноза».

**Международная классификация болезней:
ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА И РАССТРОЙСТВА ПОВЕДЕНИЯ,
СВЯЗАННЫЕ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (F10-F19)**

- **F10** Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением алкоголя
- **F11** Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением опиоидов
- **F12** Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением каннабиоидов
- **F13** Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением седативных или снотворных средств
- **F14** Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением кокаина
- **F15** Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением других стимуляторов (включая кофеин)
- **F16** Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением галлюциногенов
- **F17** Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением табака
- **F18** Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением летучих растворителей
- **F19** Психические и поведенческие расстройства, вызванные одновременным употреблением нескольких наркотических средств и использованием других психоактивных веществ

Следующими в списке стоят: **ШИЗОФРЕНИЯ, ШИЗОТИПИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И БРЕДОВЫЕ РАССТРОЙСТВА (F20-F29)**

Шизофренические расстройства обычно характеризуются существенными и характерными искажениями мышления и восприятия, а также неадекватными аффектами. Ясное сознание и интеллектуальные способности обычно сохраняются, хотя с течением времени может иметь место определенное снижение познавательных способностей. Важнейшая психопатологическая симптоматика включает ощущение отражения мыслей (эхо), вкладывания чужой или похищения собственной мысли, передачи мысли на расстояние; бредовое восприятие и бред контроля извне; инертность;

слуховые галлюцинации, комментирующие или обсуждающие больного в третьем лице; беспорядочность мысли и симптомы негативизма. Заметьте, как же схожи симптомы шизофрении и наркотического опьянения.

Наркомания – шизофрения.

Шизофрения и наркомания в одном списке. Если мы обратим внимание на формулировки, то можно заметить, что там не сказано «злоупотребление», а просто «употребление» (т.е. даже по праздникам).

На основании этого документа тоже можно чётко поставить себе «диагноз».

Ярко выраженный симптом шизофрении – это раздвоение личности. У одного человек равнопротивоположные мысли. Например, наркоман или курильщик мыслит: покурить или бросить, уколоться или «завязать». Понятно, где начинается шизофрения? Причём, это доказано учёными, одна из причин шизофрении – это табак. У всех шизофреников очень сильное пристрастие к никотину.

Вопросы:

- *Что для меня означает «болезнь наркомания»?*
- *Проявлялась ли моя болезнь в последнее время? Как именно?*
- *На что это похоже, когда я одержим какой-либо навязчивой идеей? Вписывается ли мое мышление в какой-либо шаблон? Как это можно описать?*
- *Когда во мне зарождается какая-то мысль, то я начинаю немедленно действовать или сначала представляю себе возможные последствия? Как иначе проявляется мое компульсивное поведение?*
- *Как эгоцентризм моего заболевания влияет на мою жизнь и на жизнь окружающих меня людей?*
- *Как моя болезнь подействовала на меня в физическом плане? В психическом? В духовном? В эмоциональном?*

Практическое задание: Иерархия ценностей

У всех нас имеются ценности, которые нас мотивируют, неважно, можем ли мы их идентифицировать или нет. Скорее всего, вы вряд ли имеете привычку размышлять о своих ценностях. Иерархия ценностей (ИЦ)

поможет вам вспомнить, что для вас самое важное. Начните с того, что запишите как можно больше своих ценностей, которые вы можете вспомнить. Здесь нет правильных и неправильных ответов, так как это очень личный вопрос. Когда вы запишете как можно больше ценностей, сгруппируйте их в основные категории, сузив в конечном итоге весь список до пяти ключевых. В Таблице перечислите их в порядке важности.

Таблица. Мой список Иерархия ценностей

Что я больше всего ценю

1.

2.

3.

4.

5.

Еще раз просмотрите свой список. Вы ничего не пропустили? Редко бывает так, что человек указывает в этом списке свое аддиктивное поведение как ценность, которая имеет один из важных приоритетов в жизни. Тем не менее аддиктивное поведение может стать самым важным приоритетом в вашей жизни – а вы этого даже не осознаете.

А теперь подумайте, каким образом аддиктивное поведение оказывает влияние на все ваши ценности. Каждый день, когда вы поддаетесь своему аддиктивному поведению, вы ставите его выше своих ценностей. Вы играете с тем, что считаете своим сокровищем и цените превыше всего – и при этом вы нарушаете свою систему ценностей. Успешное восстановление требует, чтобы умеренность стала одним из высоко ценимых вами приоритетов.

Когда люди выполняют это упражнение, у них очень часто происходит момент просветления.

Теперь у вас должна сложиться более четкая картина того, каким образом ваше аддиктивное поведение оказывает влияние на то, что вы больше всего цените.

Тема №3

«Мы признали свое бессилие перед наркоманией, признали, что наша жизнь стала неуправляемой»

Дно и разрушения

Зависимый, который приходит к необходимости выздороветь, обычно чувствует, что находится на дне или очень близок к нему. Выздоровление начинается чаще всего, когда он понимает, что уже достиг своего персонального дна. Дно, на котором оказался тот или иной зависимый, может быть разным, но оно всегда связано со многими разрушениями и сложностями в личной, физической, социальной, семейной, экономической и других сферах. Как показывает наш опыт, если зависимый будет делать правильные вещи, то он сможет вырасти именно вследствие преодоления этих трудностей. Для этого надо знать, что делать, и предпринимать правильные шаги: нужен план выздоровления.

Практическое задание

Сформулировать и выписать какие трудности у меня есть в моей жизни сегодня?

- **личные** (одиночество, саморазрушение, личные страдания, трудности с самим собой)
- **социальные:** конфликты, деструктивные отношения, семейные трудности, насилие
- **экономические** (денежные трудности, долги, отсутствие работы)
- **физические** (медицинские проблемы)

Просьба о помощи

Зависимый, который пытается справиться сам со своими трудностями, опирается на свои убеждения, свое мышление и силу воли. Большинство из нас уже убедились, что пока зависимый человек опирается на свои убеждения, свое мышление и силу воли, он чаще всего терпит провал. Особенно хорошо это видно, когда мы пытались совладать сами со своей зависимостью: мы довольно быстро обнаружили, что это не работает. В нашей жизни появилось больше проблем, чем было до этих попыток. Получается больше разрушений, чем исправления, когда мы пытаемся наладить сами свою жизнь. И так, мы начинаем видеть, что у нас больше не остаётся ничего, кроме как обратиться за помощью.

Большим барьером в выздоровлении является гордость. Гордость не позволяет зависимым обращаться за помощью к другим. Но на самом деле болезнь зависимости и сама жизнь не оставляют нам другого выбора. Если мы хотим жить - у нас нет выбора, мы вынуждены обращаться за помощью.

Когда зависимый человек начинает обращаться за помощью, он обнаруживает, что намного проще выздоравливать вместе. Просьба о помощи - это главный инструмент выздоровления.

Вопросы:

- *Готов ли я сегодня обращаться за помощью?*
- *Что мне мешает обращаться за помощью?*
- *Что я чувствую, когда я обращаюсь за помощью?*
- *Что я чувствую, когда я получаю помощь?*
- *Как и к кому я обращался за помощью?*

Упражнение. Три вопроса

Ваша цель – прекратить употребление. Ваше желание измениться – это ваша мотивация, необходимая для остановки аддиктивного поведения. Иногда сложно бывает заметить разницу между тем, что вы делаете для достижения своих целей, и тем, что можно было бы сделать по-другому. Это упражнение может помочь вам сложить эти два момента воедино, чтобы вы могли заметить разницу между ними.

Задайте себе такие вопросы:

1. Чего я хочу для себя в будущем?
2. Что я сейчас делаю, чтобы этого достичь?
3. Что я чувствую по поводу того, что делаю?

Вот пример ответа на эти вопросы:

1. *Чего я хочу для себя в будущем? Быть хорошим партнером, родителем, сотрудником.*

2. *Что я сейчас делаю, чтобы этого достичь? Ничего, потому что большую часть времени я пьян или нахожусь под воздействием наркотиков.*

3. *Что я чувствую по поводу того, что делаю? Ощущаю себя виноватым, мне стыдно, я в депрессии, я расстроен, я нахожусь под действием стресса, я чувствую себя в ловушке.*

А теперь ответьте на эти два вопроса:

1. Что я мог бы сделать по-другому, чтобы достичь того будущего, которого я хочу?

2. Что бы я почувствовал, если бы изменил свое поведение или получил то, чего мне хочется?

Как только вы заметите разницу между тем, что вы делаете в настоящее время (2) и тем, что вы чувствуете по поводу того, чтобы изменить свое поведение (5), вы сможете использовать эту разницу в качестве будущей мотивации для того, чтобы прекратить употребление. Когда вы начнете испытывать позитивные ощущения по поводу воздержания, вы будете ощущать больше сил для достижения своей цели номер один: быть хорошим партнером, родителем, сотрудником.

Таблица «Мои три вопроса»

1. Чего я хочу для себя в будущем?

2. Что я сейчас делаю, чтобы этого достичь?

3. Что я чувствую по поводу того, что делаю?

4. Что я мог бы сделать по-другому, чтобы достичь того будущего, которого я хочу?

5. Что бы я почувствовал, если бы изменил свое поведение или получил то, чего мне хочется?

Отказаться от ложной поддержки

Выздоровление даётся не всегда легко. Особенно в начале дороги. Оставшись чистыми, мы оказываемся без ложной поддержки, без «костыля», который мы имели в употреблении. Начав выздоравливать, мы должны отказаться от привычных шаблонов и старого поведения, которые раньше давали нам ложное ощущение безопасности. Необходимо сорвать маски, которые скрывали нашу личность, наши слабости, наше настоящее «я». Это, конечно, может вызвать ощущение страха, которое является на самом деле необоснованным. Для зависимого человека есть только один способ обрести настоящую свободу и безопасность – это выздоровление. Выздоровление невозможно в старых масках. Выздоровление невозможно, если человек злоупотребляет старым поведением.

Вопросы:

- *Хочу ли я прекратить страдать от зависимости?*
- *Что я готов для этого сделать?*
- *Какие страхи и опасения у меня есть при мысли, что я буду выздоравливать?*

Приоритеты

Часто, когда мы начинаем выздоровление, мы хотим исправить сразу много вещей. Это создает напряжение и одержимость, которые могут привести к откату назад. Вот почему нам важно научиться правильно расставлять приоритеты в своей жизни. Нам жизненно необходимо уделять первоочередное внимание своему выздоровлению, поставив всё остальное на второй план. Без выздоровления ничего не может быть исправлено в нашей жизни.

Вопросы:

- *Какие у меня были приоритеты в употреблении? Что для меня было самым важным?*
- *Каков сегодня мой приоритет в выздоровлении? Что для меня самое важное?*

Практическое задание: Анализ издержек и выгод (плюсы и минусы)

Помните: ваше аддиктивное поведение будет постоянно искать возможности нарушить ваши планы и разрушить мотивацию.

Приходилось ли вам когда-нибудь спрашивать себя, какие выгоды несет с собой ваше аддиктивное поведение? Вы должны что-то получать – сложно представить себе, что вы бы занимались этим, ничего не получая взамен, даже если ваше поведение вредит вам самим или окружающим.

Вы употребляете, потому что это помогает вам справиться со стрессом, или с заботами родителя, или с проблемами на работе? Вы раните себя, потому что это вас успокаивает?

Заполнение таблицы анализа издержек и выгод поможет вам ответить на эти вопросы. В какой-то момент жизни каждый из нас говорит себе – сознательно или подсознательно – что выгоды нашего поведения значительно превышают издержки. Но приходилось ли вам рассматривать свое поведение под микроскопом и реально оценивать все выгоды и все издержки?

У людей, которые хотят прекратить аддиктивное поведение, может быть два типа мышления, которые никогда не могут существовать одновременно: краткосрочное мышление и долгосрочное мышление.

Краткосрочное мышление: употребление позволяет немедленно почувствовать себя лучше. Долгосрочное мышление: вы хотите прекратить нежелательное поведение, чтобы вести здоровый образ жизни. Так как долгосрочное и краткосрочное мышление не могут существовать вместе, анализ затрат и издержек позволяет наглядно их представить, чтобы вы могли их идентифицировать и сравнить долгосрочные последствия своего поведения с сиюминутными выгодами. Анализ позволит также сравнить долго- и краткосрочные выгоды воздержания.

Для начала установите выгоды и издержки своего аддиктивного поведения.

НЕ употребление или отказ от поведения. Примечание: поставьте пометку ДС (долгосрочные) или КС (краткосрочные)

Выгоды (вознаграждения и преимущества) +	Издержки (риски и минусы) -
.....
.....

Употребление или поведение. Примечание: поставьте пометку ДС (долгосрочные) или КС (краткосрочные)

Выгоды (вознаграждения и преимущества) +	Издержки (риски и минусы) -
.....
.....

Кратко- и долгосрочные выгоды

Когда ваш список выгод и издержек для каждого раздела будет готов, укажите возле каждого пункта, является ли он долгосрочным или краткосрочным.

Вас не удивляет, что большинство выгод употребления и издержек прекращения употребления являются краткосрочными, в то время как издержки употребления и выгоды прекращения являются долгосрочными? Мы часто слышим, как удивленно вздыхают люди, когда понимают, что у их аддиктивного поведения весьма краткосрочные выгоды – зато долгосрочные издержки. Возможно, вы в первый раз внимательно присмотрелись к той цене, которую вы - и окружающие вас люди – платите за ваше поведение.

Теперь, когда вы рассмотрели свое поведение в рамках немедленных и длительных выгод, решение о том, стоит ли прекращать, станет для вас более очевидным.

Сохраните этот анализ и всегда обращайтесь к нему, когда у вас снова возникнет влечение. Сделайте несколько копий этого списка и всегда держите одну из них под рукой. Сделайте его редактируемым документом и пересматривайте, когда в этом возникнет необходимость. Анализ выгод и издержек – это замечательный инструмент, который можно использовать для принятия любого решения и изменений, которые вы хотите совершить.

Одержимость и компульсивность

Одержимость - это навязчивая идея, которая возвращает нас снова и снова к определенному поведению, употреблению, разрушительному поведению. Этим поведением может быть все, что угодно, что дает нам приятные ощущения и моментальное удовлетворение. Таким одержимым поведением может быть употребление наркотиков, алкоголя, табака, злоупотребление едой, болезненная привязанность к отношениям, романтике и сексу, одержимость покупками, одержимость спортом, зарабатыванием денег, трудоголизм, одержимость своим внешним видом, одержимость властью и так далее.

Одержимость может проявляться на уровне мышления и чувств, когда мы думаем только об этом и не можем переключиться. Одержимость проявляется на уровне действий, когда мы начинаем делать одержимые действия. Попав в это состояние, мы не можем ничего делать, кроме того, как жить этой одержимостью. Находясь в одержимости, мы продолжаем что-то делать без остановки, будучи неспособными расслабиться, отложить действия или отказаться от этого поведения. Любая одержимость начинается в мыслях и чувствах. Но когда одержимость переходит от мыслей и чувств в действия, это всегда приносит эмоциональный ущерб самому зависимому и окружающим, а нередко и физический, и материальный ущербы.

Зависимый в одержимости напоминает ураган, который несётся, несмотря на разрушения в своей жизни и жизнях окружающих его людей. Физический, душевный и духовный аспекты болезни зависимости делают нас бессильными перед одержимостью: после того как мы попадаем в одержимость, мы уже не можем сами остановиться. Только признание собственного бессилия и обращение за помощью, могут дать нам силы выйти из одержимости.

Одержимость основывается на страхе. Страх начинает пропитывать наше мышление, в нашем сознании появляются картинки с плохими сценариями, в которых обязательно происходит что-то плохое, и мы чувствуем себя плохо. Основные страхи, которые приводят к одержимости - это страхи плохо себя чувствовать, страх не получить, то что хочется получить, и также страх потерять то, что имеется. Когда мы думаем на эту тему, то нашим мышлением начинает овладевать страх, это приводит к постоянному потоку мыслей, которые невозможно остановить. Компульсивность - начав процесс с одного употребления любым одержимым поведением, мы не можем самостоятельно остановиться, несмотря на разрушительные

последствия. Мы можем понимать, что своими действиями мы разрушаем свою жизнь, и жизнь других людей, причиняем непоправимый вред, но мы просто не можем остановиться. Что-то более могущественное движет нами изнутри, и мы не можем сами что-то противопоставить этой силе.

Вопросы:

- *Насколько я был одержим употреблением веществ?*
- *Что я пытался достичь, когда употреблял? От чего я убежал?*
- *Получил ли я от употребления то, что я хотел? К чему я пришёл? Сработало ли употребление в моей жизни?*
- *От чего мне нужно отказаться, чтобы не вернуться к употреблению? Готов ли я отказаться от этого?*
- *От каких одержимостей и болезненных привязанностей я страдаю сейчас?*

Для каждой одержимости, ответьте:

- *Что я пытаюсь достичь в этой одержимости? Что я хочу получить?*
- *Находясь в этой одержимости, получил ли я то, что хотел? К чему я пришёл? Дало ли это одержимое поведение желаемый результат?*
- *От чего мне нужно отказаться, чтобы выйти из одержимости? Готов ли я отказаться от этого?*

Болезнь зависимости

Зависимость носит характер болезни, которая проявляется в разрушительном болезненном поведении. Самым очевидным проявлением болезни зависимости является одержимое неконтролируемое употребление веществ, изменяющих сознание. В чистоте болезнь зависимости проявляется в одержимом поведении, вызванном заблуждением, что что-то внешнее может поменять внутреннее состояние зависимого человека. После того, как мы перестаем употреблять вещества, в нашей жизни остаётся много болезненных чувств, от которых мы, как зависимые, привыкли убегать через употребление веществ. В нашей жизни начинается одержимость, когда, будучи чистыми, мы верим в заблуждение, что что-то

внешнее может поменять наше внутреннее состояние, сделать нас счастливыми и помочь пережить болезненные чувства. Мы, как зависимые, сразу начинаем зависеть от чувств, которые нам даёт одержимое поведение или злоупотребление какими-то внешними вещами. Эти чувства наполняют нашу душевную пустоту. Мы начинаем себя вести как в употреблении. Парадокс заключается в том, что то, о чём мечтает зависимый человек и верит, что именно это сделает его счастливым, приводит к разочарованию. Зависимый человек часто чувствует разочарование, когда он достигает то, что болезненно хотел получить, понимая, что и это не сделало его счастливым. Мы чувствуем разочарование и переключаемся на следующую одержимость. Как и говорилось, таким одержимым поведением может быть употребление наркотиков, алкоголя, табака, злоупотребление едой, болезненная привязанность к отношениям, романтике и сексу, одержимость покупками, одержимость спортом, зарабатыванием денег, трудоголизм, одержимость своим внешним видом, одержимость властью и так далее. Пока мы переключаемся между этими одержимостями, болезнь зависимости остаётся активной в нашей жизни. Это всегда причиняет ущерб нам самим и чаще всего окружающим. Болезнь зависимости является прогрессирующей вне зависимости от того, употребляем мы вещества или нет. Прогресс болезни заключается в том, что со временем жизнь зависимого всё больше и больше разрушается, если он не выздоравливает активно по Программе. Болезнь зависимости влияет на жизнь зависимого человека на четырёх уровнях: физическом, душевном, социальном и духовном.

Вопросы:

- *Когда впервые болезнь зависимости начала проявляться в моей жизни?*
- *Могу ли я распознать проявления болезни еще до того, как начал употреблять вещества?*
- *Как моя болезнь прогрессировала в течение периода употребления?*
- *Как моя болезнь прогрессировала в чистоте?*
- *Могу ли я заметить, что заменяю употребление веществ какой-то одержимостью, будучи чистым?*

Хроническая болезнь

Болезнь зависимость - это хроническое заболевание, нет способа полностью «выздороветь» от неё, нет способа перестать быть зависимым. Выздоровление от болезни зависимости можно сравнить с выздоровлением от других хронических болезней, например, с лечением диабета. Как только диабетик перестает принимать лекарства по какой-либо причине, у него в жизни неминуемо появляются осложнения, вызванные последствиями диабета. Медицинские исследования показывают, что значительным фактором смертности диабетиков является именно пренебрежение лечением. Это звучит ужасно, но многие из зависимых умрут именно из-за пренебрежения выздоровлением от болезни зависимости. Как и с другими хроническими болезнями, возможно только остановить разрушительное влияние этой болезни на жизнь. Наш опыт доказывает, что любой зависимый может остановить прогресс своей болезни, если начнёт обращаться за помощью и будет выполнять все рекомендации Программы.

Вопросы:

- *Принимаю ли я факт того, что никогда не перестану быть зависимым? Или же я думаю, что когда-нибудь полностью избавлюсь от болезни зависимости?*
- *Знаю ли я людей, которые выздоравливали по Программе, но когда отошли от Программы, их жизни очень сильно ухудшились? Знаю ли я таких, которые сорвались? Умерли?*
- *Думаю ли я, что смогу отойти от Программы, и это не повлияет на мою жизнь? Если да, то почему я думаю, что у меня будет по-другому?*

Бессилие

Бессилие является центральной концепцией выздоровления. Бессилие означает отсутствие сил справиться самому с чем-либо. Опыт зависимых снова и снова показывает, что зависимые являются людьми, бессильными перед лицом зависимости. Пока мы опираемся на свои собственные силы и убеждения в попытках изменить свою жизнь, мы остаемся бессильным перед зависимостью. Пока мы не понимаем и не признаем отсутствия своих сил что-то поменять в своей жизни, наша жизнь продолжает разрушаться. Так получается, что мы, как зависимые люди, сами усложняем себе

жизнь. Мы бессильны перед самими собой, но для нас это очень непросто признать. Зависимый человек не хочет признавать свое бессилие. Мы можем испытывать страх и опасения перед тем, что произойдёт, если мы признаем бессилие перед самим собой и перед зависимостью. Также стыд и смущение, которые часто сопутствуют признанию бессилия, могут мешать работе по первому Шагу. Но на нашем опыте мы знаем, что признать бессилие является самым простым способом начать выздоравливать.

Вопросы:

- *Что означает для меня «бессилие»?*
- *Что означает для меня «бессилие перед болезнью зависимости»?*
- *Что означает для меня «бессилие перед самим собой»?*
- *Что я чувствую, когда мне предлагают признать бессилие?*

Наше бессилие выражается во многих сферах жизни, но лучше всего это видно в неспособности контролировать употребление любых веществ, влияющих на сознание. Также наше бессилие видно на примере неспособности контролировать какое-то одержимое поведение, которое заполняет душевную пустоту, или позволяет убежать от себя.

Зависимые - это люди, которые хотят контролировать одержимое поведение, но на самом деле в последствии получается, что это одержимое поведение контролирует их.

Даже если мы пытаемся своими силами прекратить вести себя одержимо, в конце концов мы возвращаемся к этой одержимости. Чем больше мы пытаемся контролировать это одержимое поведение, тем больше эта одержимость контролирует нас.

Зависимый человек не может справиться своими силами с корнем проблемы - с зависимостью. Но также он не может остановить своими силами любое другое одержимое поведение - конкретные проявления зависимости, которые мы перечислили в абзаце «Одержимость».

Вопросы:

- *Как проявлялось бессилие перед веществами в моей жизни?*
- *До чего я дошёл в своём бессилии перед веществами?*
- *Пытался ли я прекратить употребление своими силами? Какой был результат?*

Для каждой одержимости которая проявляется сейчас, ответьте:

- *Как проявляется бессилие перед одержимым поведением сегодня в моей жизни?*
- *До чего я дошёл в своём бессилии перед этой одержимостью?*
- *Когда я пытался прекратить эту одержимость своими силами, каким был результат?*
- *Как еще проявляется бессилие сегодня в моей жизни? Перед чем конкретно я бессилён?*
- *Насколько одержимым является моё мышление? Бессилён ли я перед своим мышлением?*
- *Принимаю ли я факт того, что я никогда не смогу сам контролировать болезнь зависимости? Или же я думаю, что я когда-нибудь я смогу управлять своей болезнью зависимости?*
- *Если я бессилён перед болезнью зависимости, понимаю ли я что я не контролирую свою жизнь в общем?*
- *Принимаю ли я факт того, что я должен буду всегда обращаться за помощью, чтобы моя болезнь зависимости не разрушала мою жизнь?*

Не виноваты в наличии болезни зависимости

Как зависимые, мы не виноваты в наличии у нас болезни, но несём полную ответственность за выздоровление. Если бы у нас был контроль над своей болезнью зависимости, то разве мы бы продолжали употреблять, медленно убивая себя и причиняя ущерб окружающим? Мы бы продолжали причинять ущерб себе и окружающим из-за нашей болезни зависимости, будучи чистыми? Конечно, нет. Когда мы находимся во власти зависимости, будучи чистыми или же в употреблении веществ, мы не принадлежим сами себе, мы находимся во власти разрушительной силы, более могущественной, чем наша собственная. Считать себя виноватым в том, что я своими силами не в силах изменить, это проявление духовной гордыни, это заблуждение. Зависимый человек может только одним способом остановить свою болезнь зависимости - обратившись за помощью. Пока мы обращаемся за помощью и выполняем рекомендации Программы, мы берём ответственность за свое выздоровление.

Вопросы:

- *Считаю ли я себя виноватым в своей болезни?*

- *Что для меня означает: «мы не виноваты в своей болезни зависимости»?*
- *Что для меня означает: «мы несем ответственность за выздоровление»?*

Физический аспект

В употреблении физический аспект болезни зависимости выражался в одержимости употреблять все больше и больше. Мы не были способны сами остановиться, невзирая на разрушительные последствия.

Но разрушительное влияние физического аспекта не уходит само по себе в чистоте. В чистоте мы видим, что не можем сами остановиться, однажды попав в одержимость чем-то, к чему имеем влечение. В погоне за своими желаниями мы можем причинять ущерб себе и окружающим. Но когда мы видим ущерб от своих одержимых действий и желаем остановиться - сами мы не можем этого сделать. Как будто нашим телом что-то управляет. «Один раз слишком много, а тысячи уже недостаточно» - это верно вне зависимости от того, употребляем мы вещества или остаемся чистыми.

Вопросы:

- *Мог ли я сам полностью остановить употребление веществ?*
- *Будучи чистым, мог ли я сам полностью выйти из одержимости, однажды попав в неё?*

Чувства

Обычно зависимые, это люди, которые с трудом проживают чувства. Многие из нас подтверждают, что мы употребляли вещества, чтобы избежать своих чувств, или чтобы контролировать, что они чувствуют. Раньше употребление веществ было одним из разрушительных способов подавить или изменить свои чувства. В чистоте разрушительным способом подавить или изменить свои чувства может быть злоупотребление едой, похотью, вниманием другого человека, отношениями, одержимым поведением, покупками, или другими внешними вещами. Попытка подавить или изменить свои чувства этими способами почти всегда перерастает в одержимость. После того как мы попадаем в одержимость, включается наш физический аспект, и мы уже перестаём контролировать свои действия, и не можем остановиться сами.

Чувства смущают и путают зависимого человека. Зависимый человек часто не может различить свои чувства и то, что действительно происходит

в реальности. Будучи зависимыми, нам тяжело различать между чувствами и фактами. Программа учит нас простой истине, которая приносит облегчение в нашу жизнь: чувства - это не факты, а просто чувства. Программа учит нас, что часто мы чувствуем чувства, которые не связаны с реальностью.

Наш список бессилия чаще всего начинается с бессилия перед своими чувствами и мыслями. Бессилие перед своими чувствами и мыслями означает, что мы, как зависимые, не можем контролировать свои чувства и мысли: мы не можем перестать чувствовать или перестать "думать об этом". Часто действия на болезненных чувствах и мыслях приводили нас к одержимости или разрушению. Нам важно не действовать на разрушительных чувствах и мыслях. Но если мы бессильны перед чувствами и мыслями, то как мы можем начать жить по-другому?

Вместо того, чтобы разрушать себя из-за чувств или тяжелых мыслей, мы учимся проживать свои чувства и деструктивные мысли, обращаясь за помощью: учимся делиться с другими зависимыми о своих чувствах, писать и говорить о своих чувствах на собраниях. Самоанализ со временем поможет понять, являются ли наши чувства отражением реальности или же порождением наших дефектов характера и заблуждений. Несмотря на то, что в реальности нас могут окружать люди, мы, как зависимые, можем чувствовать одиночество, и что как будто никому не нужны. Несмотря на то, что у нас в реальности может быть больше чем необходимо для жизни, мы, как зависимые, можем чувствовать себя неудовлетворенными и что у нас как будто ничего нет. Несмотря на то, что в реальности мы можем получить то что заслужили, мы, как зависимые, можем чувствовать себя обделенными, и что как будто жизнь обошла нас стороной.

Вопросы:

- *Какие чувства я испытываю в выздоровлении?*
- *Пытаюсь ли я бороться со своими чувствами? Даю ли я место своим чувствам?*
- *Признаю ли я свои чувства, которые испытываю? Насколько я принимаю свои чувства?*
- *Насколько драматично и серьёзно я воспринимаю свои чувства?*
- *Как заканчивались необдуманные действия на своих болезненных чувствах и мыслях?*
- *Насколько разрушительно я действую на своих чувствах и мыслях?*
- *Как я понимаю фразу: «я бессилён перед своими чувствами и мыслями»?*

- *Должен ли я действовать разрушительно на своих чувствах и мыслях, или же я могу поделиться о своих чувствах и мыслях, и мне станет легче начать жить по-новому?*
- *Делюсь ли я о своих чувствах и мыслях с другими?*
- *Отношусь ли я к своим чувствам и мыслям, как к фактам, или же я понимаю, что это всего лишь мои чувства и мысли, и они часто не имеют отношения к реальности?*

Душевная пустота

Многие из нас говорят о душевной пустоте, которая присутствовала в их жизни задолго до первого употребления. Именно душевная пустота порождает такие чувства, как одиночество, неудовлетворенность. Естественным результатом неудовлетворенности является жалость к себе. И так получается, что душевная пустота вызывает постоянный внутренний дискомфорт, чувство, что нам «плохо внутри», чувство, что нам постоянно чего-то или кого-то не хватает.

Порождаемые душевной пустотой негативные чувства - это то, от чего мы пытались убежать в употреблении, и это то, от чего мы можем пытаться убежать в чистоте. Чувствуя неудовлетворенность, мы начинаем постоянно искать кого-то или что-то, что может заполнить эту пустоту внутри.

Находясь в этом состоянии, очень легко попасть в заблуждение, что «если будет так, как я хочу», или «если я буду с этим человеком», или «если я получу это сейчас», то мы почувствуем себя хорошо, и это нас удовлетворит. И именно так, с попытки удовлетворить свою душевную пустоту чем-то внешним, начинаются действия, которые перерастают в одержимость.

Работа по Программе позволяет нам наполнять свою душевную пустоту духовными вещами, которые дают возможность жить в мире с нашей душевной пустотой. В тот момент, когда наша душевная пустота начинает заполняться правильными вещами, нас перестает мучить сопутствующий ей внутренний дискомфорт, с которого часто начиналось употребление или одержимое поведение. И так в процессе выздоровления мы перестаем страдать от душевной пустоты, начинаем обретать способность чувствовать удовлетворение от тех вещей, которые присутствуют в наших жизнях.

Вопросы:

- *Как проявляется душевная пустота в чистоте?*
- *Бывают ли у меня ситуации, когда в моей жизни все в порядке, но внутри мне плохо?*

- *О каких вещах я думаю в следующем ключе: «если это произойдёт, я буду счастлив, и в моей жизни будет всё хорошо»? (это может быть покупка, заработок денег, отношения, какие-то события, отношения с людьми и т.д.)*
- *Проследите, как именно попытки заполнить душевную пустоту вещами из предыдущего вопроса перерастают в одержимость?*

Жалость к себе

Душевная пустота и неудовлетворенность делает из зависимых людей, склонных жалеть себя, пребывающих в конфликте с самими собой. По мнению зависимого человека, нужно слушать только его, давать ему все, что он хочет, осуществлять все его желания, и тогда всё будет хорошо в его жизни. Но реальность на самом деле другая. Чем больше мы, как зависимые, получаем то, что болезненно хотим, тем больше и больше разрушается наша жизнь. Зависимость - это наши бесконечные желания и требования, которым нет конца.

Для того, чтобы не разрушать свою жизнь погружением в жалость к себе и неудовлетворенность, нужно признать бессилие перед чувствами жалости к себе, говорить об этих чувствах, обращаться за помощью, писать об этих чувствах и сосредоточиться на правильных действиях, вопреки этим чувствам.

Вопросы:

- *Как моя жалость к самому себе проявлялась во время зависимости?*
- *Как моя жалость к себе выражается сегодня в выздоровлении?*
- *В каких ситуациях я думаю, что мне не дают то, что я заслужил?*
- *В каких ситуациях я думаю, что меня не понимают?*
- *В каких ситуациях я думаю, что ко мне относятся неправильно?*
- *В каких ситуациях я продолжаю требовать ещё и ещё, и сколько бы я не получил, мне продолжает казаться, что я должен получить ещё?*
- *Как в моей жизни душевная пустота перерастает в чувство неудовлетворенности и в жалость к себе?*
- *Чем сейчас я пытаюсь заполнить душевную пустоту и неудовлетворенность?*

Душевный аспект

На душевном уровне зависимость проявляется как сильное влечение к изменению своего настроения любыми способами. Находясь под влиянием болезни зависимости, мы как зависимые, твёрдо уверены, что что-то внешнее из окружающего мира сможет повлиять на наш внутренний мир и сделать нас счастливыми и свободными.

Например, это заблуждение может привести нас к какому-то поведению, которое доставляет нам приятные чувства. Этим поведением может быть употребление веществ, злоупотребление едой, отношениями, общением, романтикой и сексом, покупками, спортом, зарабатыванием денег и так далее.

С первого взгляда может показаться, что это самые нормальные действия, которые делает любой человек в этом мире. Да, это так, но как только зависимый человек ощущает приятные чувства, идущие от этого поведения, чаще всего у него появляется зависимость от этих приятных чувств, и со временем ему хочется всё больше и больше делать это. Желание «получить еще» приводит к одержимости. Душевная пустота и связанные с ней неудовлетворенность, одиночество и жалость к себе всегда усиливают желание поменять своё настроение.

Часто так происходит, что мы, как зависимые, пробуем многие из возможных способов поменять себе настроение, от которых мы ожидаем, что они принесут счастье и свободу, но в очередной раз находим себя в полном разочаровании и пустоте. И так нас может посетить воспоминание об употреблении веществ, как о настоящем решении, которое точно избавит от внутреннего дискомфорта. Когда мы начинаем рассматривать употребление веществ как возможное решение своей внутренней проблемы, к нам чаще всего возвращается тяга, за которой может последовать срыв. После первого употребления пробуждается влияние физического аспекта болезни, и так закручивается новый виток употребления.

Когда заблуждение, что что-то внешнее сделает нас счастливыми и свободными, выливается в одержимые действия, начинаются наши проблемы. Поэтому, нам недостаточно остановить употребление веществ. Нам необходима программа выздоровления, которая избавит нас от наваждения, что что-то внешнее сможет вернуть нам душевный покой и позволит обрести настоящие счастье и свободу.

Вопросы:

- *Как мое одержимое желание поменять свои чувства выразилось в употреблении?*
- *Как мое одержимое желание поменять свои чувства выражается в чистоте?*
- *Какими способами я пытаюсь поменять свои чувства в чистоте? Попадаю ли я в одержимость как результат от этих действий?*

Нечестность

Болезнь зависимости - это болезнь самообмана, нечестности и манипуляций. Выздоровление - это образ жизни, основанный на откровенности с самим собой и прямоте с другими. В употреблении болезнь зависимости обманывает нас в том, что мы сможем контролировать свое употребление наркотиков. В чистоте болезнь зависимости обманывает нас в том, что мы сможем контролировать свои чувства какими-то способами, или же повлиять чем-то внешним на свое внутреннее состояние. Болезнь зависимости обманывает, что не будет разрушительных последствий от нашего одержимого поведения.

И так получается, что зависимый человек вводит заблуждение самого себя и окружающих. Когда реальность оказывается другой, болезнь зависимости постоянно защищает себя и выдумывает новые и новые оправдания для того, чтобы зависимый мог продолжать употреблять вещества. В чистоте нечестность болезни зависимости приводит к тому, что мы защищаемся и оправдываем себя, чтобы продолжать злоупотреблять чем-то внешним, пытаться повлиять на свои чувства или же одержимо добиваться любой ценой того, что нам хочется.

Вопросы:

- *Как я обманывал и оправдывал себя, чтобы продолжать употреблять?*
- *Как я обманывал других, чтобы продолжать употреблять?*
- *Какие интриги, манипуляции и схемы я придумывал во время употребления?*
- *В каких ситуациях и как именно в чистоте по-прежнему проявляется моя нечестность, направленная на то, чтобы продолжать злоупотреблять чем-то внешним, пытаться повлиять на свои чувства или же одержимо добиваться любой ценой того, что я хочу?*

- *Какие интриги, манипуляции и схемы я придумываю сейчас, чтобы продолжать делать то, что я хочу, невзирая на последствия?*
- *Какие самообманы я уже «разгадал» в чистоте и отказался от них?*
- *Какие самообманы я уже «разгадал» в чистоте, но не отказался от них? Как получается, что я вновь и вновь верю в самообман?*

Духовный аспект

Корень болезни зависимости - это духовный аспект. Духовный аспект болезни зависимости проявляется в крайней самоконцентрации (концентрации только на себе). Зависимые люди - это люди, страдающие от повышенной самоконцентрации, которая выражается в том, что зависимый человек в основном занят только собой, думает в основном только о себе, ищет в основном только свое собственное благо, думает и заботится в основном только о своих чувствах. Когда зависимый уделяет внимание другим людям, чаще всего это происходит, когда он хочет что-то получить от них или же когда он их боится.

Многие из нас признаются, что будучи зависимыми, нас посещает такое ощущение, как будто другие люди существуют только для нас. Так получается, что мы начинаем жить и действовать исходя из чрезмерной самоконцентрации. Для зависимого человека концентрация только на себе является образом мышления, восприятия окружающего мира, образом жизни. И, конечно же, такой образ жизни выражается в его потребительском отношении ко всем окружающим нас людям.

Повышенная концентрация только на себе приводит к глубокому чувству одиночества, потому как человек, находящийся в концентрации только на себе, не способен строить контакт ни с одним другим человеком. Когда мы сконцентрированы только на себе, нас попросту не волнуют другие люди. Нас волнуют только наши чувства, наши желания, наше удовольствие и удобство.

Находясь в этом состоянии, мы «проваливаемся в самого себя», в свои бесконечные желания, и начинаем чувствовать душевную пустоту. Это ощущается как пустая бездна внутри - темная и болезненная. Многие из нас описывают это состояние как духовную смерть.

Часто происходит так, что духовная смерть больше всего чувствуется в начале чистой жизни, после того, как употребление веществ закончилось. В употреблении в нашей жизни почти ничего не осталось, за исключением

одержимости употреблять. Но эта одержимость и вещества, изменяющие настроение, позволяли убежать от самого себя и не чувствовать эту бездну. В чистоте мы не можем поменять своё настроение веществами, и мы неминуемо начинаем сталкиваться с самим собой и со своей пустотой. Болезнь зависимости - это духовная болезнь, и поэтому нам требуется духовное решение. Это именно то, что предлагает нам Программа.

Вопросы:

- *Как моя повышенная самоконцентрация проявлялась во время употребления?*
- *Как моя повышенная самоконцентрация проявляется сегодня?*
- *Не мешает ли моя повышенная самоконцентрация развивать отношения с другими людьми сегодня? (отношения семейные, дружеские, романтические и т.д.)*
- *Способен ли я помочь другому человеку, ничего вообще не ожидая взамен?*
- *Когда началось чувство одиночества в моей жизни?*
- *Когда началось чувство пустоты в моей жизни?*

Неуправляемость жизни

У нас, как у людей зависимых, нет собственных сил противостоять болезни зависимости. Если мы не обращаемся за помощью, мы не можем выйти из состояния бессилия перед болезнью, и мы неминуемо идем у неё на поводу. Когда мы, как зависимые, идём на поводу у болезни зависимости, мы теряем управление над своей жизнью. Управление нашей жизнью переходит в руки болезни. В этом и заключается неуправляемость - жизнью зависимого человека управляет болезнь зависимости, а не его здравый смысл. Результатом неуправляемости являются неизбежные разрушения во всех сферах. Мы теряем управление над своей жизнью, под влиянием болезни мы разрушаем свою жизнь и жизнь окружающих и не можем сами остановить своё разрушительное поведение.

В употреблении мы употребляли, когда нам болезнь зависимости «говорила» это делать, и у нас не было другого выбора. Когда нам болезнь зависимости «говорила», что мы должны достать вещество - мы, как зависимые, должны были это делать любыми путями, подвергая себя и окружающих опасности. Многие из нас перешагнули через все свои ценности, перечеркнули всё, во что верили.

Вопросы:

- *К каким разрушительным последствиям я пришёл в употреблении? Как я навредил окружающим в употреблении?*
- *Как выглядело поражение в моей жизни?*
- *Как события и внешние вещи управляли моей жизнью? (вещества, учреждения, тюрьмы, больницы, долги - это внешние вещи, которые могли управлять моей жизнью)*

Неуправляемость в чистоте

В чистоте мы можем жить, возможно, в иллюзии, что мы контролируем свою жизнь. Но на самом деле, когда пробуждается наша болезнь зависимости, и мы идём у неё на поводу - мы больше не принадлежим себе точно так же, как это было и в употреблении. Когда мы находимся в неуправляемости, нашими решениями, выбором и действиями управляет болезнь зависимости, а не мы сами. И так получается, что и в чистоте мы, как зависимые, начинаем делать то, что нам «говорит» болезнь зависимости.

Например, находясь в одержимости поменять свои чувства или находясь в погоне за своими желаниями, многие из нас также и в чистоте действовали вопреки своим ценностям. Если мы не обращаемся за помощью, мы остаёмся такими же бессильными перед лицом болезни зависимости, и не имеет значения, чистые мы или нет. Когда мы, как зависимые, не обращаемся за помощью, мы начинаем идти на поводу у своих желаний, попадаем в одержимость и полностью теряем управление над своими действиями.

Когда болезнь зависимости «говорит», что зависимый должен прямо сейчас любой ценой добиться осуществления своего желания - он начинает обманывать, манипулировать или вести себя чрезмерно настойчиво, для того чтобы добиться того, что он хочет.

Когда болезнь зависимости «говорит», что он должен что-то сделать, чтобы почувствовать себя хорошо прямо сейчас - зависимый готов сделать всё для этого, одержимо занимаясь только этим, чтобы любой ценой получить то, что он хочет.

Это и есть неуправляемость - несмотря на то, что мы чистые, болезнь зависимости управляет нашими решениями и действиями. У нас исчезает выбор. То, что может остановить неуправляемость, как в чистоте, так и в употреблении, это только обращение за помощью, потому как у нас нет сил совладать самим со своей болезнью.

Внешняя и внутренняя неуправляемость

Неуправляемость жизни можно рассматривать с двух сторон: неуправляемость внутренняя и внешняя. Внутренняя неуправляемость - это подверженность зависимого человека идти на поводу у болезни зависимости. Болезнь зависимости влияет на нас через мысли и чувства.

Мы не можем управлять своими мыслями. Если зависимый человек не делится о своих мыслях, не обращается за помощью, то, скорее всего, он будет делать то, что у него «варится» в голове. Мы не можем управлять своими чувствами. Если зависимый человек не обращается за помощью и не говорит о своих чувствах, то, скорее всего, он будет делать то, что он чувствует. Так получается, что болезнь зависимости «перетаскивает зависимого человека на своё поле».

Внешняя неуправляемость - это разрушительные последствия действий зависимого человека, которыми он не может управлять. Внешняя неуправляемость является результатом внутренней неуправляемости, когда наша «внутренняя неуправляемость» выходит наружу.

Примером внешней неуправляемости могут быть разрушенные отношения с членами семьи, игнорирование и пренебрежение своими потребностями или потребностями близких людей, развод и разлад в семье, утрата собственности, долги, отсутствие работы, неспособность обеспечить себя, неспособность брать и нести ответственность за свою жизнь, преступный образ жизни, болезни, физические увечья и многое другое.

Часто именно страдания, которые сопутствуют разрушающим последствиям неуправляемости, могут заставить осознать необходимость изменений в жизни. Страдания, которые приносит зависимость в нашу жизнь, заставляют нас отказаться от старых действий. Мы просто не способны продолжать вести себя по-старому.

Полное поражение, тяжелые разрушения в жизни, иногда во всех сферах, являются тем фактором, который заставляет нас выздоравливать и искать новый путь.

В употреблении дно, на которое падает зависимый, может подтолкнуть его обратиться за помощью и начать выздоравливать. Точно также и в чистоте, когда мы понимаем, что больше не можем страдать от одержимости и неуправляемости, это подталкивает нас к более серьезной работе по программе, к капитуляции, к более активному применению Первого Шага во всех сферах.

Часто зависимый хочет продолжать употреблять, но не имеет послед-

ствий. Также и в чистоте мы можем хотеть и дальше вести себя по-старому, но не страдать от своего поведения. Но это невозможно.

В употреблении зависимый будет продолжать употреблять до последнего, пока есть хоть какая-то возможность. Точно также и в чистоте мы можем до последнего тянуть со своим старым разрушительным поведением и обретаем готовность меняться только тогда, когда видим, что нет больше никакой возможности жить по-старому.

Как зависимые, мы отодвигаем изменения до последнего, пока страдания от старых действий не становятся невыносимыми. После этого мы готовы пройти через страх начать меняться. И в чистоте, и в употреблении многие зависимые начинают выздоровление только из-за отсутствия выбора, они просто не могут жить по-старому.

Вопросы:

- *К каким разрушительным последствиям от своей неуправляемости я пришёл в чистоте?*
- *Как я навредил себе и окружающим своей одержимостью и неуправляемостью?*

Проявление внутренней неуправляемости - это неконтролируемая «тяга». Внутри нас непреодолимо тянет что-то сделать. Это может быть «тяга» употреблять, или «тяга» действовать на своих чувствах, или «тяга» поменять свои чувства. Внутренняя неуправляемость - это результат бессилия перед своими мыслями и чувствами (бессилие - это неспособность справиться своими силами).

Также, например, проявлением внутренней неуправляемости может быть неспособность организовать свою жизнь и определить последовательный, логичный и правильный порядок жизни. Часто жизнь зависимого выглядит хаотично, и в этом хаосе доминируют тоска и употребление разными вещами (не обязательно веществами).

В употреблении вся жизнь зависимого сосредоточена вокруг употребления вещества. Воздержание от употребления создает пустое пространство, и мы не всегда знаем, как его заполнить, не знаем, как управлять своей жизнью, что нам делать в течение дня, как ставить себе правильные цели и пытаться их реализовать.

В чистоте, когда мы выходим из одержимости или из периода употребления чем-то внешним (например, отношениями или работой), в нашей жизни создается такое же пустое пространство, как будто мы только что

завязали с употреблением веществ. В этот период можно почувствовать, насколько наша жизнь управлялась и управляется разрушительными силами, более могущественными. Мы можем испытывать сильную тягу и чувствовать, как болезнь зависимости тянет нас обратно. Если в этот момент мы не обращаемся за помощью, то мы неминуемо возвращаемся обратно.

Становится ли жизнь управляема?

Если коротко ответить на этот вопрос, то ответ будет - «да, жизнь становится управляемой, но не нами». Выздоровливая по программе, зависимый человек не получает возможность самостоятельно контролировать свою жизнь, сколько бы он не выздоравливал.

Очень часто мы видим, что именно когда нам кажется, что мы полностью управляем своей жизнью - через некоторое время мы обнаруживаем, что нами управляет болезнь. Чаще всего мы сделаем некоторые попытки справиться самостоятельно, но обнаружим, что это не работает. Это может разочаровать многих, но работая по Программе, зависимый человек не получает способ полностью управлять своей жизнью сам, и пока мы это не примем, мы будем постоянно «наступать на те же грабли». Нам всегда надо будет обращаться за помощью к силе более могущественной, если мы хотим, чтобы наша болезнь зависимости не разрушала нашу жизнь.

Программа предлагает нам решение, новый путь в жизни, идя по которому мы постепенно учимся брать на себя ответственность за свою жизнь. Способ, которым мы учимся управлять своей жизнью, не основывается на нашей эгоистичной логике и желаниях, он основывается на духовных принципах Программы. Программа - это образ жизни. От тех, кто следует этому образу жизни, требуется некоторый уровень порядка и организации. С помощью программы мы учимся управлять жизнью и использовать наши возможности.

Вопросы:

- *На сегодня насколько я бессилен перед болезнью зависимости в чистоте? Насколько болезнь зависимости управляет моей жизнью?*
- *Насколько порядок присутствует в моей жизни сегодня?*
- *Что я начал делать и не закончил?*
- *Что я начал делать и закончил?*
- *Насколько хаос все еще присутствует в моей жизни?*

- *Каковы мои приоритеты сегодня?*
- *Когда я обращаюсь за помощью, становится ли моя жизнь более управляемой?*
- *Вижу ли я, что когда я полагаюсь на самого себя, моя жизнь становится неуправляемой?*

Идем дальше

Первый шаг – это основа выздоровления. Когда мы будем готовы перейти ко Второму Шагу, мы, наверное, спросим себя, достаточно ли хорошо мы проработали Шаг Первый? Уверены ли мы, что пора двигаться дальше? Мы на этот шаг затратили столько же времени, сколько и другие? Достигли ли мы истинного понимания этого шага? Многие из нас сочли полезным письменно изложить свое понимание каждого шага – это своеобразная подготовка к продвижению дальше.

Итоговые вопросы к теме №3

- *Откуда я знаю, что пора двигаться дальше?*
- *Как я понимаю Первый Шаг в целом?*
- *Как мои прежние знания и опыт повлияли на мою работу над этим шагом?*

Сейчас мы подошли к тому месту, откуда нам видны результаты нашего старого образа жизни; мы провозгласили курс на новую жизнь, но мы, видимо, еще не подозреваем, насколько богата своими возможностями жизнь в выздоровлении. Может быть, на данный момент достаточно просто прекратить принимать наркотики, но скоро мы поймем, что нужно чем-то заполнить то пространство, откуда мы изъяли наркотики или другое наваждение. Работа над другими шагами заполнит эту пустоту. Следующий пункт назначения на нашем пути к выздоровлению – это Второй Шаг.

Практическое задание: План изменений

Теперь, когда вы поняли, чего вы хотите для себя в будущем и что вам нужно, чтобы попасть в это будущее, вам нужен план. В таблице ниже укажите шаги, которые вы можете сделать по направлению к своей цели (желаемое будущее) и подумайте о людях, которые могут вам в этом помочь.

Создайте стратегии, которые будут способствовать вашему прогрессу, и установите критерии, которые будут показывать: вы движетесь вперед. Если стратегия не будет работать, не сдавайтесь, а воспользуйтесь возможностью попробовать что-то другое. Вы можете применять этот инструмент и для решения проблем, так как он может помочь разбить большую проблему на более мелкие шаги, что даст возможность сфокусировать усилия и не чувствовать чрезмерного напряжения.

Таблица «План изменений»

Изменения, которых я хочу добиться:	
Насколько важны для меня эти изменения? (по шкале от 1 до 10)	
Насколько я уверен, что смогу добиться этих изменений? (по шкале от 1 до 10)	
Самые важные причины, по которым я хочу добиться этих изменений:	
Шаги, которые я планирую сделать, чтобы измениться:	
Как мне могут помочь окружающие?	
Кто	и чем может помочь
Я буду знать, что мой план работает, когда:	
Помешать исполнению моего плана может:	

ТЕМА №4

Механизм приобретения зависимости.

В любой ситуации для того, чтобы найти выход нужно знать вход. Все знают, что наркотики имеют неприятный запах (алкоголь, табак). Согласны? Они вызывают рвотный рефлекс, кашель и т.д. Что нужно сделать с человеком, чтобы заставить его употреблять, например, табачный ядовитый дым? Ведь все с детства знают, что он воняет. Это важно знать, чтобы в будущем уберечь от этого наших детей. Нужно знать в каком возрасте формируется вот это желание попробовать. А возникает оно, как правило, из любопытства или по-другому - интерес. Мы, как родители, должны знать в каком возрасте формируется интерес к наркотикам.

Как вы думаете, когда ребёнок рождается, у него есть интерес к наркотикам? Он счастлив? Он счастлив каждый день или по праздникам? Конечно, он счастлив каждый день. Заметьте, человек рождается трезвым, а трезвость - праздник каждый день.

Но что происходит с ребёнком потом? Ребёнок попадает в окружение взрослых, которые на его глазах курят и пьют.

Практический совет: нарисовать механизм приобретения зависимости.

МАТЬ - ДЕТИ - ОТЕЦ

Какой вывод делает ребёнок? Он делает вывод, что так должно быть и никак по-другому.

Мне часто задают вопросы: «А вы сами пьёте?» «Вообще?» «Даже пиво, даже по праздникам?»

У людей не вмещается в голове, в их сознании. Почему? Да потому что у них нет другого опыта. Они видят «это», что «это» должно быть и всё. Более того, раньше я сам так думал.

Итак, интерес к наркотикам формируется из наблюдений вокруг. И не обязательно только в семье. Это и ТВ, интернет и т.д.

Учёные провели эксперимент: собрали группу из 15 детей в возрасте 5-6 лет. Их попросили нарисовать, как они видят праздник у себя дома. Все дети, без исключения, нарисовали праздничный стол. На столах у всех всё по разному: цветы, конфеты и т.д. Но бутылка и рюмки - одинаково у всех присутствовало. У детей спросили, что в бутылке. 9 из 15 сказали, что там пиво, вино и шампанское. Что это значит? А значит это то, что больше, чем у половины детей в возрасте 5-6 лет праздник без алкоголя невозможен - это в их сознании! Учёные на этом не остановились. Они провели наблюдения.

В одной ясельной группе, где возраст детей 2-3 года (они толком и рисовать ещё не умеют), но все дети умеют чокаться, обниматься и шататься, т.е. изображать пьяных. Это было бы смешно, если бы это были не наши дети.

Так в каком возрасте формируется интерес? Если уже в возрасте 2-3 года он уже есть. Достоверно никто сказать не может.

И, кстати, самый первый наркотик будет именно табак и алкоголь. Но, к сожалению, многие сегодня их таковыми не считают.

Итак, мы выяснили, что уже в 2-3 года у ребёнка есть интерес к наркотикам. Что дальше? А дальше формируется определённая программа поведения.

Практический совет: нарисовать схему.

Формирование интереса - интерес - программа поведения

Программа поведения или по-другому отношения к наркотикам (т.е. человек относится к алкоголю хорошо). Потому что с детства человек видит своих родителей, ТВ, интернет. Мы относимся к нему, как к пищевому продукту, т.е. его можно проглатывать, потому что он продаётся в продуктовых магазинах. Вы когда-нибудь пробовали ацетон глотать? Немного? Хорошего ацетона? По праздникам? Нет. Кому предложишь, будут смеяться. И никто не пьёт, потому что он продаётся в промтоварном магазине. Ацетон и спирт - это растворители. Только один продаётся в продуктовом, а другой в промтоварном. Поэтому с детства формируется положительное отношение к алкоголю.

Программа поведения, т.е. как себя вести.

Как себя вести, если праздник? Выпить.

Как себя вести, если праздника нет? Выпить, что был праздник.

Как себя вести, если наоборот горе? Вообще напиться.

Ну как в кино показывают

Вот таким образом в сознании человека формируется программа поведения или отношения.

Любая программа требует реализации. Например, мы с вами одеваемся, носим одежду. Это программа поведения? Да, ведь мы голыми рождаемся. Причём, это приобретённая программа поведения. Нам их прививают. Все программы поведения имеют огромную силу. Вы, например, голыми сможете на улицу выйти? Нет. Программа поведения заставляет нас одеваться. Согласны? Так вот, программа употреблять наркотики имеет такую же силу. И человек, несмотря на вонючий запах, вкус, несмотря что от этого тошнит и рвёт, зная, что это вредит здоровью и убивает, всё равно

употребляет наркотики. Потому что программа поведения заставляет его делать это.

Как вы думаете какая зависимость формируется в первую очередь? Сначала формируется психологическая зависимость, самая тяжёлая зависимость формируется в первую очередь. Тяжесть психологической зависимости заключается в том, что человек в стадии её формирования этого не ощущает. Человек говорит: «что ты мне рассказываешь? Я свободный человек. Хочу пью, хочу не пью. Только в пятницу вечером почему-то всё время хочу? И почему хочу - не пойму? И когда предлагают, отказаться не могу, хотя надо бы... ?» Вот это и есть психологическая зависимость. Другими словами - привычка, а уже потом появляется потребность, т.е. физическая зависимость. Причём человек становится наркоманом уже на стадии психологической зависимости, т.е. привычки. Поэтому употребление по праздникам или выходным - уже есть наркомания.

Причём у героина ГОСТа нет, а у этилового спирта есть уже 40 лет. В котором написано, что это сильнодействующий наркотик, вызывающий зависимость.

Для того, чтобы избавиться от любого заболевания, например гриппа, нужно знать что это такое. Знать что это за болячка и что её вызывает.

Поэтому, наркомания - это психологическое страдание, включающее в себя про наркотическую программу поведения, привычку и потребность в алкоголе, табаке и других наркотиках и их поглощение.

СТРАДАНИЕ - физическая или нравственная боль, мучение (толкование) Например, для того, чтобы приготовить суп что нужно? Знать что это вообще такое. К примеру, в некоторых странах люди суп не едят, потому что они не знают что это такое.

В случае с наркоманией мы должны знать что это и из чего она состоит.

Для того, чтобы приготовить суп что нужно делать с рецептом? Знать его наизусть.

Поэтому, без знания того, что есть наркомания, качественно избавиться от зависимости не получится.

Например, автомобиль. Для того, чтобы качественно им управлять нужно наизусть знать какие педали и когда нажимать. Хотя и без знания можно нажимать. Поедет машина? Автомобиль поедет. До первого столба или полицейского. Но нужна ли кому-нибудь такая езда? Поэтому, нужно всё знать о супе, автомобиле, наркомании.

Когда нас учили выпивать алкоголь, то нужно было знать: сколько наливать, куда вливать, выдыхать, чем закусывать и т.д. Тоже самое и здесь, только процесс обратный.

Люди думают, что в каких-то наркотиках есть счастье. Но личный опыт, опыт учёных, а также опыт всех присутствующих доказывает, что в наркотиках нет ничего хорошего. Если бы в этом было счастье, то тогда зачем бы люди хотели бросить пить, курить? Для чего? Человек устаёт страдать и поэтому ищет способ избавления. Поэтому, любая наркомания - это страдание с первого приёма. Именно так нужно понимать и говорить. Но обычно люди говорят: алкоголь, табак и наркотики... Разделяют эти понятия. Если мы при детях будем так говорить, то они будут думать, что алкоголь и табак - это не наркотики. Поэтому человек с раннего детства попадает в заблуждение. Но, если мы хотим уберечь наших детей, то не разделяем эти понятия. Ведь алкоголь по ГОСТу - наркотик.

«Алкоголь - наркотик, подрывающий здоровье населения» - вот решение Всемирной Организации Здравоохранения 1975 года. Это положение находится в полном соответствии с научным определением алкоголя, которое дано в трудах выдающихся мировых учёных.

Госстандарт СССР №1053 (ГОСТ 5964-82) постановил: «Алкоголь - этиловый спирт, относится к сильнодействующим наркотикам».

Большая Советская энциклопедия (том 2, страница 116): «Алкоголь относится к сильнодействующим наркотикам».

На самом деле нет ни одного научного труда, в котором было бы доказано, что алкоголь - это не наркотик.

Механизм наркомании.

Практический совет: нарисовать схему

Наркомания это:

Потребность Привычка Поглощение
Программа поведения

Причём программа поведения существует абсолютно для всех.

Вопрос: какая деталь здесь самая важная?

Как и в любом механизме есть детали важные и второстепенные, так и в наркомании. Она формируется от рождения, от первого увиденного раза и формируется всю жизнь. Это некое основание, фундамент, на котором строится всё здание.

Помимо психологической и физической зависимости, учёные также выделяют зависимость информационную.

Информационная зависимость – это зависимость от потребления информации из любых доступных источников. Она формируется с рождения. С самых первых дней жизни это: семья, родители, окружающая среда, ТВ, интернет и т.д. Другими словами – это и есть программа поведения. Это управляет сознанием человека, заставляя делать неестественные вещи, т.е. употреблять ядовитые химические вещества.

Так как же избавиться от зависимости?

Чтобы снести выстроенный дом нужно снести его. И эффективнее начинать рушить его именно с фундамента. Но что нужно, чтобы избавиться от фундамента? Нужно знать из чего он состоит. Только таким образом мы можем рассчитать чем уничтожить и какое количество, например «взрывчатки» нам необходимо.

Мы выяснили, что программа поведения находится в сознании человека и закладывается через информацию. И, чтобы разрушить эту программу необходимо воздействовать на сознание человека.

Как это сделать?

Учёными (в частности академиком Павловым И.П.) было доказано что самый эффективный способ – это слово.

Проведём аналогию: где ещё применяются программы? Конечно, это компьютеры. Там заложены программы, которые состоят из цифр и чисел. Так и в сознании человека все программы поведения состоят из наблюдений. Затем все эти наблюдения закрепляются при помощи слова.

Разделяют три категории слова, воздействующие на сознание человека:

1. Слово сказанное
2. Слово услышанное
3. Слово прочитанное

Как это доказать? Очень просто. Если я вам скажу, чтобы вы представили свежий лимон, как вы его разрезаете ножом и из него течёт свежий лимонный сок. У вас вырабатывается слюна? А если вас кто-то оскорбит или обзовёт нехорошим словом? Ваша реакция? Вот именно так работает слово в сознании человека.

Применительно к нашей теме:

Первая информация, которая попадает в голову человека – это в каком количестве нужно пить спиртное. Понемногу? Вы слышали об этом? Итак, внимание: услышали, а потом другим рассказывали? Близких, друзей учили

пить? Вот так это работает. Перед этим слышали или в журналах читали, что пить алкоголь по чуть-чуть не вредно и даже полезно? (журнал «Здоровье» о том, что алкоголь с маслом лечит рак) Таким образом через информацию в сознание человека закладываются программы поведения или отношения. После этого какой результат? Это алкоголизм и другие формы наркомании.

Так всё-таки как избавиться от этих программ поведения?

Мы, перед тем как оказаться здесь, годами слышали и делали всё то, чтобы приобрести зависимость (кто-то 5 лет, кто-то 10 лет). Теперь что нужно? Годами ходить на лекции и годами быть в реабилитационных центрах?

У вас есть время?

У сознания есть защита. Например, одеваться. Она формируется с детства и у неё есть защита.

Если бы вам сейчас сказали всем раздеться догола? Вы бы сняли одежду? Конечно, нет, программа поведения защищена.

Наша особенность ходить на двух ногах. Она врождённая? Нет, это приобретённая программа поведения. Если бы не было защиты этой программы поведения, вам бы сказали ходить на «четвереньках» и вы стали ходить. Но защита не даёт этого делать. Кстати, вам бы сказали, что ходить на «четвереньках» - это полезно. Ведь через колени и кожу в организм попадают полезные вещества и минералы. Плюс к этому, ваш позвоночник находится в горизонтальном положении, т.е. он разгружен. Возникло бы желание ходить таким образом? Вот видите, потому что есть защита.

Но любую защиту можно преодолеть. Ни гипноз, ни кодировка, ни врачи - наркологи не смогут этого сделать. Только сам человек, усиленно работая над собой.

Практический совет: СТРЕМЛЕНИЕ - ДАЁТ 100% РЕЗУЛЬТАТ.

Мы запоминаем:

10% из того, что мы ЧИТАЕМ

20% из того, что мы СЛЫШИМ

30% из того, что мы ВИДИМ

50% из того, что мы ВИДИМ и СЛЫШИМ

70% из того, что обсуждаем с другими

80% из того, что мы испытываем лично

95% из того, что преподаём кому-то ещё.

Проблема немедленного удовлетворения

Триггер приводит к появлению мысли или тяги («Я хочу выпить, принять наркотик, поиграть, заняться сексом, поесть»), которая превращается во влечение («Мне необходимо выпить, принять наркотик» и т.д.). Как только мы употребляем или выполняем соответствующее действие, мы чувствуем себя лучше или нормально - но только на определенное время. Это и есть проблема немедленного удовлетворения - ПНУ.

Рис. ПНУ



Проблема с ПНУ заключается в том, что немедленное удовлетворение часто оказывает на нас больше влияния, чем более полезное, но отложенное вознаграждение. Повторение этой схемы усиливает ПНУ. Каждый раз, когда мы поддаемся влечению, мы усиливаем модель. Следующее влечение приходит быстрее и является более сильным. Все больше событий, мыслей, чувств - и менее важных - начинают вызывать дискомфорт, тяга возникает чаще. Результатом этого становится больше влечений, что ведет к увеличению употребления.

Небольшие стрессы, которые вы раньше рассматривали как досадные, но небольшие проблемы, теперь дают вам «причину» для употребления. Со временем вам требуется все больше аддиктивного поведения, чтобы получить облегчение - и вы начинаете сами искать или даже изобретать триггеры, чтобы оправдать употребление. Вы можете даже создавать влечения, чтобы у вас было основание для отыгрывания.

Чем чаще вы повторяете эту модель, тем сильнее будет ПНУ.

У вас может появиться чувство, что вы не в состоянии выйти из этого цикла аддиктивного поведения и что вы обречены повторять его вечно. Но надежда есть: миллионам людей удалось навсегда прекратить компульсивное поведение и перейти к нормальной жизни. И подобное происходит каждый день!

Как победить аддиктивное поведение?

Все начинается с того, что вы останавливаетесь. Если вы не будете поддаваться влечениям, они будут становиться все менее и менее интенсивными и происходить все реже и реже. Все меньше вещей и обстоятельств будут служить триггерами, а значит, у вас будет меньше влечений. ПНУ начинает уменьшаться.

Способность переносить кратковременный дискомфорт и понимание, что во время влечений вы в течение нескольких секунд или минут будете испытывать дискомфорт до того момента, когда они не исчезнут, дает вам возможность контролировать свое поведение. В течение относительно короткого промежутка времени - несколько дней или недель - вы научитесь воспринимать кратковременный дискомфорт как часть своей нормальной здоровой жизни. Ваше аддиктивное поведение больше не будет управлять вашей жизнью. Вы поймете, что употребление - это выбор. Всего лишь осознав, что употребление - это выбор, а не неизбежная реакция на дискомфорт, вы уже начинаете переучивать свой мозг.

Ваше выздоровление - это реалистичный путь, которым вы сами сможете управлять:

- Установить и понять триггеры, которые запускают вашу тягу и влечения, и понять, что результатом их не обязательно должно являться употребление.
- Установить и понять вредные модели (ритуалы, триггеры и поведение), оставаться мотивированным и нацеленным на результат, даже если восстановление кажется слишком сложным процессом.
- Справляться со своими влечениями, изменить то, что вы думаете о событиях своей жизни и научиться принимать правильные решения.

Ложные убеждения и мифы о наркотиках.

Почему у людей возникают «срывы» или как говорят врачи - рецидивы? Почему люди, покидая программу, начинают снова употреблять?

Здесь важно понимать и работать над всеми зависимостями (алкоголь, табак или другие наркотики), чтобы предотвратить «срывы».

Одна зависимость порождает другую.

Что самое главное в наркомании? Привычка? Но привычка - это сложившийся способ поведения, который побуждает совершать действия и поступки. Например, человек несколько лет ничего не употреблял, а

потом снова начал. Почему? Ни привычки, ни потребности не было. Была заложена программа поведения или отношения. Поэтому нужно не просто услышать или знать, что наркотики - это плохо, но чтобы эта информация проникла на глубину сознания.

Самая важная составляющая программы поведения - это ложные убеждения. Для того, чтобы избавиться от них надо знать, что это такое.

Например, человек теряет семью, работу, здоровье и всё равно бежит в магазин за водкой или другими наркотиками. Что им управляет? Человек представляет из себя набор убеждений, которые им управляют.

Например, человек, который из-за алкоголя теряет семью, на него это действует? Он узнаёт, что жена с ним разводится, он получает информацию. Эта информация действует на него? Он ведь понимает, что алкоголь разрушает семью. Тогда почему продолжает пить? Потому что он убеждён, что алкоголь снимает стресс. Ведь у него развод, т.е. стресс. И вот это убеждение управляет человеком. Информация о разводе намного слабее, чем убеждение о том, что когда у тебя стресс, то принято его снимать алкоголем. Убеждения - самая главная составляющая программы поведения человека.

Ложные убеждения - это твёрдая уверенность в том, что употребление небольших количеств алкоголя есть естественное, полезное и неизбежное занятие в жизни.

Чем убеждения отличаются просто от какой-либо информации?

Например, утопающего в воде человека нужно что? Спасать. Но не всякий знающий полезет в воду, рискуя своей жизнью, за ним. Будь он хоть мастер спорта по плаванию. А за убеждения человек готов умереть. Все знают, что пить, курить, употреблять наркотики смертельно опасно. Но убеждения заставляют людей делать это. И они готовы умереть за это. И алкоголик и наркоман. Все наркоманы знают, что наркотики убивают. Ежемесячно хоронят своих знакомых и видят всё это. Но после похорон идут куда? За наркотиком, потому что ими управляют убеждения, ради которых они готовы тоже умереть.

Поэтому важно знать - что такое наркомания, информация и убеждения.

Ложное убеждение №1.

Нам рекомендуют употреблять алкоголь по чуть-чуть. Можно ли употреблять наркотики по чуть-чуть? Т.е. в меру? Знать норму и контролировать употребление? Почему этого нельзя сделать?

Простое объяснение: для чего в медицине используют наркотики?

Для обезболивания, чтобы сделать операцию. Если делать операцию без обезболивания, без наркотика, то человек может умереть от болевого шока. И поэтому человеку дают наркоз. Наркотик начинает контролировать психику человека. Это главная функция любого наркотика. А человек говорит: «я буду контролировать!» Это невозможно в принципе. Человеку может казаться, что он держит под контролем. Но это иллюзия. Точно также невозможно употреблять алкоголь «культурно». Культура и вред понятия несовместимые. Можно ли «культурно» убивать, врать, воровать? Ничего отрицательного культурно делать нельзя, в том числе, «культурно» поглощать яд.

Но нам смогли привить это ложное убеждение. Может ли яд быть хорошим? Наркотик? Ну, только для наркомана. Вам скажут, что алкоголь в малых дозах безвреден и даже полезен. Ведь даже наш организм его вырабатывает. Но не всё, что попадает извне безвредно. Например, наш желудок вырабатывает соляную кислоту. Никто не пробовал её пить? Почему то никто соляную кислоту не употребляет внутрь. Но в случае с алкоголем нас смогли убедить. Вообще, в организме человека много чего вырабатывается, например, фекальные массы. Вот вам и ответ на этот вопрос. Алкоголь - яд и пользы не приносит!

В инструкции по применению этилового спирта написано, что это противомикробное, антисептическое средство, применяется наружно. Но нам, почему-то, рекомендуют внутрь???

Программа поведения или отношения, а также ложные убеждения есть в сознании каждого человека.

Например, хороший алкоголь полезен - ложное убеждение, потому что яд не может быть полезен, тем более для наружного применения. Первоначальная мотивация употребления алкоголя - это поднятие настроения. Как доказать, что это ложное убеждение. Как доказать, что в алкоголе нет никакого веселья? И, кстати, все пьющие хорошо знают, что ничего хорошего в алкоголе нет. Доказать просто. Например, как себя ведёт выпивающий человек на празднике? А если этого же человека переместить на поминки? Будет ли он веселиться и танцевать? На празднике веселье, а на поминках слёзы. Так есть ли в алкоголе веселье? Нет, и никогда не было. Веселье находится у нас в голове, в сознании человека. В том, как он относится к ситуации, в которой оказался. Лучше всего это можно увидеть на детях. Например, у детей, когда Новый Год начинается? С 31 декабря на 1 января? Праздник у них начинается в середине декабря, когда речь заходит

о подарках. Настроение поднимается, дети достают ёлку. А заканчивается когда? Когда заканчиваются подарки. А у взрослых? Недельный запой. У детей праздник длится долго. Для этого нужно им пить? Нет. Праздник находится в сознании человека. А в алкоголе нет, и никогда не будет.

Ложное убеждение №2

Средства от продажи алкоголя и табака пополняют бюджет страны, очень большой доход. Тоже ложь.

Большая часть доходов от алкоголя и табака уходит в иностранные компании. 90% производителей – это иностранные компании, несмотря на русские названия. Например, сигареты «Пётр1»; «Русский стиль» принадлежат японской табачной корпорации. Причём, сами японцы хотят свести продажи табака у себя в стране на ноль уже к 2050 году. Доходы миллионные и самые крупные заводы производители именно в России. Например, самый крупный завод «Балтика», который принадлежит скандинавским странам - Норвегия, Дания.

Ложные убеждения формируются за счёт подачи частичной информации.

Нам говорят, что алкоголь - это лекарство..., но не говорят, что наружного применения (по инструкции).

Мифы о наркотиках.

• **Миф:** В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики...

Правда: После пробы наркотиков просто «за компанию» вряд ли вы захотите (и сможете) попробовать что-то другое.

• **Миф:** Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут.

Правда: Довольно редко они рассказывают о себе, что «живут прекрасно», только чтобы не признавать свои проблемы. Если это вообще можно назвать жизнью.

И каждый из тех, кто употребляет наркотики много лет хоть раз, да пытался отказаться от них.

• **Миф:** Легкие наркотики принимать можно, это безопасно...

Правда: С точки зрения законов, российских и международных, наркотики не разделяются на «легкие» и «тяжелые». Наркотики делятся только на легальные (медицина, алкоголь, табак) и нелегальные (т.е. запрещённые к гражданскому обороту). Любые наркотики вызывают зависимость.

• **Миф:** Наркотики бывают «всерьез» и «не всерьез». Можно принимать наркотики и не быть зависимым от них...

Правда: Как показывает опыт, со временем практически все, кто принимает наркотики, разделяются на две примерно равные группы: одни все-таки становятся наркоманами (то есть «зарабатывают» зависимость от наркотиков), а другие - навсегда прекращают их употребление. Поэтому людей, принимающих наркотики и не имеющих зависимости - единицы из тысяч. В первый раз все так думают, даже и те, кто позднее плотно «присядет» на наркотики. Никто не собирается быть наркоманом, решая попробовать наркотик в первый раз. Штука в том, что невозможно наверняка просчитать, кто заболит наркоманией, а кто сможет «спрыгнуть» до этого.

• **Миф:** Наркотики делают людей свободными...

Правда: о свободе можно забыть.

• **Миф:** Наркотики помогают решать жизненные проблемы...

Правда: Некоторые проблемы наркотики действительно решают: например, они на какое-то (очень небольшое) время ликвидируют чувство тревоги и неуверенности в своих силах, вытесняя из сознания мысли о трудных, но необходимых поступках или вопросы, ответы на которые не являются простыми. Такой способ «решения» проблем помогает создать видимость благополучия, но проблемы-то остаются. Отложенные дела имеют свойство накапливаться и вынуждают так или иначе действовать, причем часто - не оптимальным образом. К тому же, наркотики и одурманивающие вещества, в случае регулярного приема изменяют психику, и не в лучшую сторону: у наркозависимого появляется или нарастает раздражительность, подозрительность (доходящая до психоза), чувство вины, неуверенность в себе и как следствие — отчужденность от близких и окружающих. Если у тебя проблемы, наркотики только усугубят их.

• **Миф:** Наркотики часто принимают сильные и смелые люди...

Правда: Сильным и смелым не нужны наркотики, чтобы решать свои проблемы. Когда наркотики принимают (даже «для развлечения»), то пытаются отвлечься от каких-то проблем, чтобы не давило. Для сильных людей это несвойственно.. По-настоящему сильные люди не только не нуждаются в наркотиках, но и помогают другим отказаться от них.

• **Миф:** Употреблять или не употреблять наркотики - личное дело, и нечего в него соваться.

Правда: Если бы мы жили бы в полном одиночестве, то это могло бы быть личным делом. А так за удовольствие рассчитываются другие: печат;

оплачивают больничные листы; работают; страдают от ваших выходов и вытаскивают вас из милиции после них же. Наркотики — слишком опасная игра. Потребление наркотиков не является личным делом так же, как и не является личным делом двоеженство, воровство и торговля оружием. Государство с помощью законов регулирует некоторые виды общественных отношений и деяний своих граждан именно потому, что они не являются «личным делом». К этой категории относится употребление наркотиков.

- **Миф:** Чистые наркотики безвредны.

Правда: Наркотики вызывают зависимость, неважно, «чистые» они или нет. А зависимость «выбивает» из нормальной жизни — теряешь друзей; не можешь ни работать, ни учиться; возникают проблемы в отношениях с близкими людьми и с властями. Потом из-за этой зависимости начинаешь увеличивать дозу. К тому же, не существует «чистых» нелегальных наркотиков — все, что продается на черном рынке, в той или иной степени загрязнено побочными (и иногда ядовитыми) примесями.

Трезвость.

Поэтому сегодня важно оставаться трезвым и здоровым. **Трезвость - это естественное, творческое состояние человека, семьи и общества, живущих в полной свободе (воздержании) от алкоголя, табака и других наркотиков.**

Все люди рождаются трезвыми, а не с «бычком» во рту или бокалом в руках. Трезвость можно потерять, не заметив этого. Здоровье можно потерять частично (травма, например), а трезвость нет. Нельзя быть частично или чуть - чуть трезвым. Как женщина не может быть чуть - чуть беременной. Это для неё естественное состояние, так и трезвость для человека.

Трезвость - естественное и единственно разумное состояние человека, семьи, общества, в котором сохраняется полная свобода от наркотических самоотравлений, будь то самоотравление легальными наркотиками или нелегальными ядами.

В переносном смысле трезвость (трезвость суждений, трезвость ума) - это здравая рассудительность, свобода от иллюзий и самообмана.

Рассуждая о трезвости, говорят также о душевной трезвости, о таком состоянии духа, когда он неподвластен увлечениям, пристрастиям и прочим склонностям. Когда человек руководствуется в суждениях и действиях

здравым смыслом, правильными понятиями и взглядами на вещи, умеет верно оценивать себя, своё физическое и духовное состояние, своё положение, мотивы своих действий.

Трезвость дает человеку колоссальные преимущества в жизни. Её благотворное воздействие многогранно.

Первое, что дает трезвость - это 100% защиту от любой наркомании (алкоголизма, табачной зависимости, токсикомании, другой наркомании). Человек, который «не берет в рот алкоголь», не «балуется» табаком и другими наркотиками, никогда не станет алкоголиком, курильщиком или наркоманом, а это значит, что он избегнет кошмарной участи потери своей личности и преждевременной, часто позорной, смерти. Как бы человек не был уверен в том, что он будет знать меру и добросовестно к ней стремиться, это не даст ему никакой гарантии в том, что у него не возникнет наркотическая или другая зависимость.

Только трезвость, а не умеренное самоотравление наркотиками (алкоголь, табак и др.) **может дать гарантию свободы и исключить возникновение зависимости.** Трезвость дает человеку возможность раскрыть и развить все свои творческие, интеллектуальные и духовные возможности, переданные ему родителями по наследству.

Трезвость укрепляет волю и развивает личность человека: отказ от ядовитого «веселья», «расслабления», «раскрепощения», «снятия стресса, усталости» стимулирует его находить новые и совершенствовать имеющиеся навыки и умения для решения разных проблем. Трезвость укрепляет волю. При этом развивается интеллект и творческое воображение, приобретаются новые знания и опыт. Методы расслабления с помощью легальных наркотиков (алкоголь и табак) или нелегальных наркотиков (марихуаны, кокаина, героина и др.) делают человека слабым и лишают его крепости (что и отражено в словах: рас-слабиться, рас-крепоститься). Химические (токсические) методы расслабления — «разжижают» волю, лишают возможности самосовершенствования и творческого поиска, делают его психологическим инвалидом. Трезвые методы отдыха и снятия стресса укрепляют человека, наполняют его энергией и силой, возвышают дух.

Трезвость укрепляет человека не только на психологическом уровне, но и на физическом. Человеческий организм имеет колоссальные возможности самовосстановления, саморегуляции и самозащиты, у него достаточно сил противостоять неблагоприятным экологическим

факторам. А вот алкоголь (даже в малых дозах), табак и другие наркотики подрывают способность организма к самозащите, причем при взаимодействии друг с другом их ослабляющая, разрушающая сила возрастает многократно. Трезвость дает возможность организму сохранить свою природную силу для защиты от неблагоприятных воздействий внешней среды.

Трезвость укрепляет человека нравственно. Трезвый человек чувствует себя уверенно, так как он умеет отстоять себя как личность, отказавшись от алкоголя, табака и других наркотиков – поступив так, как нужно и хочется ему, а не травящейся алкоголем и/или табаком (и/или другими наркотиками) компании. Трезвость укрепляет у человека чувство собственного достоинства, повышает его авторитет и уважение окружающих его людей.

Трезвость открывает путь к вершинам духовно–нравственного совершенства, потому что никогда не позволяет наркотикам заглушать голос совести. Только полная трезвость дает человеку возможность постоянного духовно–нравственного роста. Приём же даже малой дозы алкоголя, табака или другого наркотика парализует высшие функции коры головного мозга, которые отвечают за нравственность человека.

Чем чаще человек потребляет наркотики, тем он более нравственно неподвижен (Л.Н.Толстой).

Даже малые дозы алкоголя, табака, другие наркотики, притупляют способность человека к творчеству. Трезвость же позволяет осуществлять биологическую потребность человека в творчестве – т.е. постоянном поиске нового в своей профессиональной деятельности, в любви, дружбе, воспитании детей, общении, познании жизни и т.д.

Трезвость – это ясный ум. Недаром в народе высшей похвалой является эпитет «трезвый»: трезвое решение, трезвый ум, трезвая политика и т.д. Легальные наркотики (алкоголь и табак) и нелегальные наркотики понижают интеллект, ослабляют волю, подрывают авторитет, омрачают разум, являются атрибутами комплекса неудачника. Без трезвости немислим образ здорового, сильного, красивого и успешного человека.

Где трезвость - там и победа!

Сознательная Трезвость - бдительность, неусыпность, неустрашимость, храбрость, здравомыслие, синоним слова «бодрствование». Состояние человека, при котором он недоступен влечениям, пристрастиям и прочим склонностям и руководствуется в суждениях и действиях здравым смыслом, правильными понятиями и взглядами на вещи. Одновременно

с тем, под трезвостью понимается разумная, сознательная жизнь без мифов и иллюзий, жизнь духовно-нравственная, здравая, правильная, в которой отвергается всякое употребление опьяняющих веществ.

Пьянство есть упражнение в безумстве.

(Пифагор - древнегреческий философ и математик)

Опьянение есть добровольное сумасшествие.

(Аристотель - древнегреческий философ и учёный)

Нет лучшего средства для создания идиотов, чем алкоголь.

(Э. Крепелин - немецкий психиатр)



НЕЗАВИСИМОСТЬ

— благотворительный фонд —

Наши ценности:
«Каждый человек имеет право на изменения!»
Наш опыт — это твоя свобода!

Наши контакты:

Свердловская область, Нижний Тагил

Большевистская стр. 18

8 908 900-02-92

8 982 637-55-01

Официальный сайт: www.nezavisimost-fond.ru

Группа В Контакте: <https://vk.com/club10048562>

E-mail: fond.nezavisimost@mail.ru



vk.com



youtube.com