

Из опыта работы консультанта по алкогольной зависимости



Задача консультантов подготовить человека к процессу изменения в его жизни, научить его решать свои социальные проблемы без спиртного.



Работа консультанта

Ничего "безнравственного" в алкоголизме, как и в любом другом заболевании, нет. И если человек заболел, то есть у него сила воли или нет, значения не имеет, так как болезнь лишила его свободы выбора в вопросе "пить или не пить". Важно лишь, чтобы человек осознал то, что он болен и воспользовался предлагаемой помощью. Необходимо и желание выздороветь, потому что опыт показывает, что программа А.А. оказывается успешной во всех тех случаях, когда алкоголики искренне стремятся бросить пить. В случаях же, когда люди сами до конца не знают, хотят ли они бросить пить, программа обычно оказывается для них бессильной.



Роль групповой терапии

- Изменения мышления, отличить личность больного от заболевания (алкоголизма).
- Тропа доверия – умение решать проблемы сообща, научиться доверять другим людям.
- Усиление внимания на мышление человека, его право на выбор его социального поведения.

Задачи консультанта



- Понятие болезни и своей проблемы.
- Отказ от спиртного.
- Изменение взгляда на жизнь (рассматриваются моральные качества человека).
- Изменение представления о морали.
- Анализ жизни.
- Разговор с людьми, кому ты доверяешь.



Ответы на вопросы в группе самопомощи

- **Что такое алкоголизм?**
- **Как определить, действительно ли я являюсь алкоголиком?**
- **Может ли алкоголик когда-нибудь снова научиться пить в нормальных пределах?**
- **Могут ли члены А.А. пить хотя бы пиво ?**
- **Нужно ли мне вступать в А.А. если у меня редко бывают запои?**
- **Стоит ли мне вступать в А.А., если окружающие не считают меня алкоголиком, хотя сам я вижу, что пью все больше?**
- **Можно ли бросить пить не посещая собраний, а только читая выпускаемую А.А. литературу?**
- **Не приведет ли мое вступление в А.А. к тому, что все узнают, что я алкоголик ?**
- **Могу ли я преуспеть, бросив пить, если мне по работе приходится часто участвовать в деловых встречах в барах и ресторанах?**
- **Может ли А.А. помочь человеку, который уже совсем опустился?**
- **Вступают ли в А.А. алкоголики, которые уже бросили пить?**

ПРОГРАММА ПО ИЗЛЕЧЕНИЮ ОТ АЛКОГОЛИЗМА

- **Программа А.А.** - это программа нового образа жизни, жизни без алкоголя, приведшая к трезвости сотни тысяч мужчин и женщин, отнесшихся к ней с искренней заинтересованностью. Она с успехом используется людьми самого разного общественного положения и профессий по всему миру.
- **Что такое "Двенадцать шагов"?**
- **Что такое "Двенадцать традиций"?**
- **Что такое "срывы"?**
- **Что такое "программа на сутки"?**
- **Почему А.А. помогает не всем?**



Формы работы в группе:



- беседа,
- видео лекции нарколога,
- аудио интервью выздоравливающих алкоголиков,
- выступления людей имеющих опыт трезвой жизни,
- посещение групп АА,
- чтение специальной литературы по проблеме алкоголизма и её обсуждение,
- обсуждение социальных проблем и проблем общения.



Чувства

Страх

паника
оцепенение
тревога
ужас
боязнь
растерянность
ошарашенность
неуверенность
смущение
смятение
отчаянье
вина
стыд
напряженность
нерешительность

Злость

ярость
раздражение
нетерпение
бешенство
ревность
зависть
обида
досада
недовольство
отвращение
злорадство
презрение
жалость
брезгливость
гнев
негодование

Радость

приподнятость
оживление
восторг
удовлетворение
нежность
умиление
вдохновение
покой
умиротворение
любовь
удовольствие
увлечение
интерес
эйфория
облегчение •
безмятежность
удивление
восхищение
надежда
вера
уверенность

Грусть

озадаченность
недоумие
потерянность
тоска
отчуждение
безразличие
отверженность
печаль
одиночество
отрешенность
апатия
безнадежность
сочувствие
смирение
опустошение
боль
горечь
сожаление
усталость

Ответы на вопросы в группе А.А.

- **Что такое А.А. ? А.А. - общество трезвости**
- Как можно вступить в А.А. ?
- Есть ли в А.А. какие-нибудь правила?
- Сколько стоит членство в А.А.?
- Кто осуществляет руководство деятельностью А.А. ?
- Является ли А.А. религиозным обществом ?
- Призывает ли А.А. к воздержанию от спиртных напитков?
- Много ли среди членов А.А. женщин - алкоголичек ?
- Много ли среди членов А.А. молодежи ?
- **Собрания группы: Что такое "открытые" собрания ? Что такое "закрытые" собрания?**
- Можно ли прийти на собрание А.А.с друзьями или родными?
- Как часто должны члены А.А.приходить на собрания группы?
- **Должны ли члены А.А. посещать собрания до конца жизни?**
- **Где же мне взять время и на посещение собраний, и на общественную работу, и на работу с другими алкоголиками?**
- Можно ли вступить в группу А.А.не по месту жительства?
- Не будет ли мне в А.А. нехватать и массы друзей, и массы удовольствий?



БОЛЕЗНЬ

Ранняя фаза

- «Случайное» употребление по «обоснованному» поводу.
- Облегчение состояния, напряжения.
- Повышение устойчивости к алкоголю.
- Случаи провалов в памяти, потеря контроля над выпивкой.
- Чувство дискомфорта без алкоголя.
- Попытки контролировать свое поведение, угрызения совести, чувства вины.

Средняя фаза

- Безуспешные решения и обещания бросить пить.
- Безуспешные попытки контролировать употребление.
- Проблемы на работе, обострение семейных отношений.
 - Ухудшение финансового положения.
 - Конфликты с правоохранительными органами.
 - Беспричинные обиды, агрессивное поведение.
 - Употребление с «друзьями» и случайными людьми.
 - Ослабление мышления, ухудшение памяти.

Хроническая фаза

- Пренебрежение личной гигиеной.
- Навязчивое, постоянное желание выпить.
- Постоянные прогулы на работе или потеря её.
- Разрушение семьи, финансовый крах.
- Неспособность принимать решения.
- Постоянные провалы в памяти, расстройство сна.
- Потеря уважения окружающих, постоянная ложь себе.
- Выпивка – главная цель жизни.
- Достижение дна.
- Безумие.
- Смерть.

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

Выздоровливающие анонимные алкоголики и выздоравливающие анонимные наркоманы - Начало одухотворённой и интересной жизни в трезвости. Жизнь мыслиться только трезвой.

Принятие полной ответственности за свои трудности

Возвращение доверия друзей

Начало работы по 12-му шагу с другими алкоголиками и наркоманами.

Доверие администрации на работе.

Приближение к экономической стабильности

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Возрождение цельности личности.

Новый круг общения.

Развитие новых интересов.

Благодарность семьи и друзей за предпринимаемые усилия.

Стремление удовлетворять нужды семьи.

Правильный сон и отдых.

Реалистическое мышление.

Восстановление самооценки.

Желание трезвости и удовольствие от неё.

Возврат привычек нормального ухода за собой.

Регулярность питания.

Появление надежды.

Исследование своих духовных потребностей.

Начало групповой терапии.

Восстановление организма с помощью медицинских средств.

Начало конструктивного мышления.

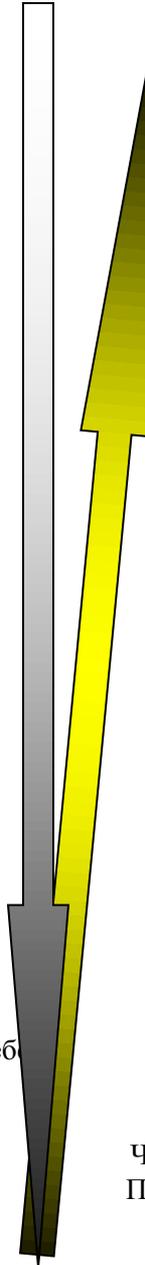
Построение, с помощью других, честной оценки себя.

Встречи с выздоравливающими алкоголиками и наркоманами, живущими нормальной, счастливой жизнью.

Понимание того, что болезнь можно остановить.

Честное желание помощи.

Прекращение приёма веществ, изменяющих состояние сознания.



Личностный рост

Какие у меня **чувства, мнения** и **отношения** по поводу:

- собственного употребления алкоголя/наркотиков/лекарственных препаратов, вызывающих зависимость?
- злоупотребления и зависимости от алкоголя и наркотических препаратов?
- людей, которые злоупотребляют или являются зависимыми от алкоголя и наркотических препаратов?
- детей и родственников человека, который злоупотребляет или является зависимыми от алкоголя и наркотических препаратов?



Работа по 12-ти шаговой программе.

Обобщение:



- Доверие к консультанту.
- Обсуждение своих проблем с консультантом.
- Получение нового опыта в общении с людьми, в общении с собственным ребёнком (во время посещения культурных мероприятий).
- Обращение за помощью к людям, к психологам, к специалистам.
- Более устойчивый результат при посещении группы обоими супругами.

За время работы проекта группы самопомощи в Октябрьском, Ленинском и Партизанских районах города Минска посетило более **200** человек.