

**ОБЛАСТНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ**

«Центр «Семья»

306000, Курская область, Поныровский район,
п. Поныри, ул. Октябрьская 119 тел/факс (07135) 2-12-87

УТВЕРЖДЕНА:

ОКУ «Центр «Семья»

От 30 августа 2024 г. №145/1

Директор ОКУ «Центр «Семья»

 В.А. Торубарова



***Программа реабилитации алкозависимых
родителей(законных представителей)***

«Альтернатива»

Педагог-психолог:

Калужских Мария Геннадьевна

2024-2025 год

Пояснительная записка.

Алкоголизм, наркомания часто возникают как результат стремления человека получить новые яркие ощущения или справиться с трудностями в своей жизни. Под влиянием химических веществ наркоманы и алкоголики временно забывают о своих проблемах и могут почувствовать облегчение. Именно это чувство заставляет их снова и снова обращаться к наркотикам или алкоголю. К сожалению, даже небольшое употребление алкоголя или наркотиков может привести к прочной зависимости, от которой человек уже не может самостоятельно избавиться.

В начале 20-го века появилась программа реабилитации алкоголиков, известная как «12 шагов». Удивительно то, что саму программу разработали люди, страдающие алкогольной зависимостью. Они создали простой набор правил для себя, осознавая алкоголизм как болезнь. Изначально программа не была столь полной и передавалась устно. Каждый шаг стал эффективным благодаря личному опыту. Люди с алкогольной зависимостью ежедневно собирались в небольших группах, где обсуждали свои проблемы и методы сокращения пристрастия к алкоголю. Из этих наблюдений и анализа выделились наиболее эффективные способы борьбы с алкоголизмом. С течением времени методика «12 шагов» стала применяться и в лечении наркомании и других форм зависимости. Однако, до того, как программа получила письменное оформление, прошло около 30 лет. В 50-х годах 20-го века американский психиатр составил письменную интерпретацию этой методики.

Научное сообщество долго спорит о эффективности программы «12 шагов» для лечения алкоголиков и наркоманов. Было проведено множество исследований, чтобы определить, насколько эта методика может быть полезной для каждого отдельного случая.

На самом деле, поскольку большинство пациентов предпочитает оставаться анонимными и не делится информацией о своей зависимости, очень сложно получить общую статистику о числе выздоровевших от алкоголизма, наркомании.

Тем не менее, стоит отметить, что программа «12 шагов» ориентирована на психологическое воздействие, а алкогольная и наркотическая зависимости тесно связаны с эмоциональным состоянием человека. В обоих случаях причины употребления химических веществ и восприятие больных могут быть схожими. Более того, психологическая зависимость, в отличие от физической, требует более сложного и длительного лечения, а именно это предлагает методика «12 шагов». Множество алкоголиков и наркоманов, которые смогли вернуться к полноценной жизни, лично проверили эффективность этого метода лечения.

Актуальность данной программы заключается в том, что реабилитация алкозависимых связана с необходимостью комплексного подхода к восстановлению физического и психического здоровья, а также с обеспечением социальной адаптации.

Особенности программы.

Индивидуальный подход. Схема реабилитации учитывает особенности физического и психического состояния человека, его социальное положение, обстоятельства жизни, черты характера.

Комплексный подход. Программа предусматривает воздействие на все сферы человеческого существования: физическую, психическую, духовную, социальную.

Добровольное согласие. Человек должен сам хотеть своего выздоровления.

Общение с психологом. Психолог нейтрализует негативные эмоции и мысли, проводит сеансы глубокого воздействия на подсознание (при необходимости), учит анализировать своё состояние, правильно реагировать на стрессы, общаться с социумом и так далее.

Ресоциализация. Завершающий шаг реабилитации, направленный на восстановление навыков общественной жизни, создание правильных мотивационных устремлений.

Целевые группы:

Алкозависимые родители (законные представители), не выполняющие надлежащим образом своих обязанностей по воспитанию, обучению и содержанию детей.

Цели реабилитационной программы по излечению и восстановлению алкозависимых входят:

1. Укрепление мотивации;
2. Восстановление социальных навыков, утерянных во время алкогольной зависимости;
3. Правильная реакция на стрессовые ситуации;
4. Анализ собственного поведения;
5. Формирование серьезного отношения и подхода к здоровью, поведению и поступкам;
6. Возобновление хороших отношений с друзьями, родственниками и близкими людьми;
7. Формирование моральных ценностей и их закрепление.

Задачи реабилитации:

1. Укрепление мотивационных установок, направленных на полное выздоровление;
2. Восстановление навыков социального взаимодействия – в период зависимости больные разрывают контакты с другими людьми, иногда начинают вести отшельнический образ жизни, что в дальнейшем негативно сказывается на социальной сфере;
3. Обучение контролю и управлению над собственными эмоциями, а также базовым навыкам самоанализа;
4. Корректировка существующей поведенческой модели, ориентированность её на здоровый образ жизни;
5. Создание и закрепление морально-нравственных ценностей;
6. Поддержание физического здоровья, укрепление тела.

Механизм реализации:

Просветительские беседы

Мастер-классы

Буклеты, памятки

Выставка

Реабилитационная работа с алкозависимыми приводит к следующим результатам:

1. Увеличение реабилитационного потенциал
2. Принимать участие в реабилитационном процессе добровольно;
3. Отказаться от употребления ПАВ;
4. Признать личную ответственность за успешную реализацию реабилитационного процесса;
5. Быть готовым опереться на имеющиеся у него ресурсы, ценности, достигая задач излечения;
6. Установить доверительность и партнерство во взаимоотношениях со специалистами;
7. Быть готовым к развитию и совершенствованию.
8. Изменение образа жизни. После реабилитации зависимые часто меняют свои привычки и ведут здоровый образ жизни. Они начинают заниматься спортом, уделяют больше внимания своему физическому и психическому здоровью.

9. Возобновление социальных связей. По завершении реабилитации люди стремятся вернуться к нормальной жизни и восстановить связь со своими родными и друзьями.

10. Поиск новых целей и смысла жизни. После выздоровления люди стремятся найти новые цели и увлечения, которые могут дать им чувство удовлетворения и счастья.

Основные принципы:

Индивидуальный подход, системность, наглядность, постепенное освоение материала от простого к сложному.

Форма занятий:

Индивидуальные, групповые.

Реализация программы

Программа реабилитации «Альтернатива» базируется на всемирном методе «12 шагов» для преодоления различных форм зависимости, таких как алкоголизм и наркомания. Метод успешно помогает людям избавиться от вредных привычек и вернуться к здоровой и счастливой жизни. Практические результаты свидетельствуют об эффективности этой методики. В настоящее время «12 шагов для зависимых от алкоголя/наркотиков» применяется в 100 странах мира, включая Россию. Борьба с зависимостью от алкоголя и наркотиков - сложный процесс, который требует использования разнообразных методов и подходов. Практически проверенная программа реабилитации «12 шагов» зарекомендовала себя как эффективный способ восстановления, который приводит к полноценной и счастливой жизни без алкоголя и наркотиков.

Что означает каждый шаг программы?

Программа реабилитации «Альтернатива» представляет собой проработку следующих этапов:

1. Признание проблемы и осознание разрушительного влияния зависимости на жизнь. Это требует от человека признания своей слабости перед болезнью, которая отнимает все хорошее и наполняет негативом.
2. Понимание необходимости получения помощи извне. Человек, страдающий от наркомании, алкоголизма должен понять, что его собственных сил недостаточно, чтобы справиться с соблазнами. Ему необходимо довериться

внешним факторам и силам, способным оказать мощное влияние на процесс выздоровления.

3. Поиск высшей силы, которой можно доверить заботу о своей жизни. Это источник духовных и нравственных сил, способных противостоять слабой воле. На этом этапе также важно начать новые дела и поступки, осуществлять свой потенциал.
4. Глубокий внутренний анализ и психоанализ. Человеку, зависимому от алкоголизма, наркомании, необходимо проникнуть в свои внутренние глубины, оценить свои ошибки в мыслях и поступках. Написание на бумаге своих «болей» и при этом уделить внимание даже мелочам может быть полезным.
5. Поделиться своими проблемами. На этом этапе необходимо переосмыслить свою личность, понять, что мешает личному развитию, а что помогает двигаться вперед. Анализ текущего состояния поможет разобраться в негативных и позитивных аспектах жизни и определить направление для дальнейшего движения.
6. Подготовка к избавлению от негатива. На этом этапе необходимо объединить физические и эмоциональные силы, чтобы направить их на восстановление личности.
7. Обращение к Богу с просьбой об избавлении от недостатков, которые мешают счастливой и полноценной жизни.
8. Подготовка списка людей, от которых было получено негативное влияние.
9. Искупление своей вины. На этом этапе зависимому предлагается возможность возместить вред и искупить свою провинность перед другими людьми. Таким образом, происходит очищение кармы и восстановление равновесия в жизни. При благоприятном исходе происходит трансформация личности и освобождение от негативного багажа прошлого.
10. Тщательное наблюдение за собой. Человеку необходимо следить за своими мыслями и действиями, пресекать ошибки и проявления эгоцентричности. В случае их совершения следует оперативно заниматься их исправлением.
11. Укрепление связи с высшей силой. Молитва и/или медитация должны стать неотъемлемой частью повседневной жизни. Именно в них человек может черпать силу и уверенность.
12. Полное духовное пробуждение и распространение полученных знаний. Человек, прошедший все 12 шагов, достигает полного духовного пробуждения и становится способным передавать свои знания и опыт другим, помогая им в их собственном выздоровлении.

Методика борьбы с зависимостью, основанная на прохождении 12 этапов, позволяет человеку очиститься как физически, так и духовно от негатива, лучше понять самого себя и по-новому взглянуть на окружающий мир. Эта

методика универсальна и подходит для людей с различными видами зависимостей.

Частые заблуждения родственников зависимого

Очень часто возникают ситуации, когда зависимость от алкоголизма, наркомании затрудняется действиями родственников человека. К сожалению, это не единичные случаи. И множество ошибочных представлений мешает возврату к здоровой и трезвой жизни. Среди наиболее распространенных заблуждений можно отметить следующие:

- Вера в то, что человек может самостоятельно преодолеть проблему и избавиться от алкогольной, наркотической зависимости. На самом деле, зависимый не может справиться самостоятельно. Ему не хватает как волевых, так и физических сил. Без грамотного лечения всегда есть риск столкнуться с тем «последним» разом, который может иметь трагические последствия.
- Убеждение в том, что наркомания, алкоголизм - это просто выбор человека. Родственники искренне считают, что зависимость можно просто отвергнуть и отказаться от нее.
- Надежда на то, что проблема сама собой исчезнет. Зависимость вызывает психологические, физические и эмоциональные нарушения в организме. Поэтому без помощи здравомыслящих и здоровых людей преодолеть зависимость просто невозможно.
- Вера в то, что уговоры, шантаж и угрозы смогут прекратить патологическое желание и вернуть зависимого к нормальной жизни.
- Уверенность в том, что употребление «легких» наркотиков несет никаких опасностей. Часто люди закрывают глаза на случайное употребление синтетических наркотиков или курение марихуаны. Однако сам факт покупки таких продуктов уже представляет риск. Состав смесей может содержать опасные химические вещества, использование которых угрожает не только здоровью, но и жизни.
- Уверенность в том, что помощь зависимому в преодолении последствий употребления алкоголя или наркотиков заставит его осознать негативные последствия своих действий и прекратить употребление. На самом деле это не так. Прием психоактивных веществ разрушает и изменяет сознание, погружая человека в зависимость, которая мешает ему вернуться к трезвой жизни. Борьбу с зависимостью следует доверить только профессионалам, которые имеют опыт и знания в этой области.

В итоге, неверные представления родственников о зависимости от алкоголя или наркотиков могут стать препятствием для выздоровления и привести к продолжению деструктивного образа жизни. Вместо этого, необходимо обратиться за помощью к профессионалам, которые смогут предоставить компетентное лечение и поддержку для преодоления зависимости.

Реабилитация зависимых людей – составная часть комплексной терапии, которая позволяет снизить риски рецидива и подготовить аддиктивных личностей к новой здоровой жизни, где не будет места алкоголю или наркотикам. Важно понимать, что любая зависимость чревата большими последствиями для физического и психического здоровья. Люди подсаживаются на лёгкие источники удовольствия неспроста, причины могут быть разными:

- сильный стресс;
- неудовлетворённость собственной жизнью;
- проблемы в личной жизни и семье;
- «слабая личность» – способность легко попадать под влияние других людей;
- детские психологические травмы.

В большинстве случаев зависимыми становятся люди с серьёзными психологическими проблемами. Недостаточно просто устранить аддикцию посредством лекарств и немедикаментозных способов. Необходимо нормализовать психоэмоциональный фон, избавиться от имеющихся проблем, скорректировать поведенческие установки человека и многое другое. Все эти цели выполняются на этапе реабилитации.

Алкоголь и наркотические вещества негативно воздействуют на мозг. В тяжёлых случаях зависимости наблюдается личностная деградация – у них страдают когнитивные способности, проявляются асоциальные черты поведения, снижается интеллект. Все эти проблемы также требуют устранения перед тем, как терапия будет полностью закончена.

Не следует забывать о физических последствиях любой зависимости. Органы ЖКТ, печень, сердце, головной мозг – источники быстрого удовольствия разрушают весь организм. Некоторые заболевания останутся у человека до конца жизни (в хронической форме), другие удастся вылечить. Общеукрепляющие упражнения для зависимых в реабилитации помогут улучшить общее состояние и снизить риски обострений.

Таким образом, программа реабилитации зависимых сочетает в себе множество направлений, так как в рамках этого этапа требуется достичь полного восстановления психического, социального и физического здоровья.

Реабилитационные мероприятия подбираются индивидуально и могут претерпевать изменения в процессе реализации.

Принципы реабилитации:

Любая реабилитационная программа должна соответствовать ряду принципов.

1. **Комплексность.** Зависимость охватывает все сферы здоровья человека, поэтому реабилитационные мероприятия должны также быть разноплановыми.
2. **Исключение срывов.** Реабилитация должна быть максимально эффективной, так как даже один срыв сводит к нулю все результаты прошедшей ранее терапии и требует серьезного изменения восстановительной программы.
3. **Полная добровольность.** Пациент должен сам стремиться к выздоровлению и проходить все лечебные мероприятия. Срыв является закономерным следствием, когда у человека нет собственных целей и стремлений. Помочь укрепить настрой и веру в выздоровление может только психолог.
4. **Индивидуальность.** Каждый пациент имеет свои физические и психические особенности, уникальные черты зависимости, поэтому программа реабилитации разрабатывается на индивидуальной основе.
5. **Работа с созависимостью.** Специалисты должны встретиться с близкими и родными больного. Проведение консультаций является необходимостью для выстраивания правильных взаимоотношений с бывшим алкоголиком или наркоманом. Близкие должны понимать, как общаться с зависимым после реабилитации, и какие ошибки не следует допускать.

Реабилитация проходит в несколько этапов. Рассмотрим их подробно в следующем пункте.

Этапы реабилитации:

Психологическое восстановление

Психологическая реабилитация зависимых считается одним из наиболее важных этапов. Она подразумевает проведение индивидуальных и групповых встреч с психологом. Первые направлены на корректировку сознательных установок, проработку имеющихся психологических проблем, укрепление мотивации и дисциплины, обучение навыкам контроля и управления над негативными эмоциями.

Групповые встречи позволяют человеку лучше чувствовать свое место в социуме. Ощущение себя частью группы людей, в которой каждый участник идет по такому же пути – крайне полезно для психического здоровья. Зависимый может получить поддержку от окружающих при общении, обсудить интересующую проблему.

Кроме того, пример находящихся рядом людей, стремящихся к полному излечению, мотивирует лучше всего.

Социальное восстановление

Этот этап многие относят к предыдущему, однако есть смысл рассмотреть его отдельно. Социальная реабилитация зависимых направлена на восстановление утраченных навыков, касающихся взаимодействия с представителями социума. Специалисту придётся проработать такие моменты, как выстраивание взаимоотношений, умение отстаивать свою точку зрения посредством аргументов, способность приходить к общему решению в конфликтах, развитие эмпатии.

В рамках психологического и социального восстановления используются различные методы: когнитивно-поведенческий, арт-терапевтический, транзактного анализа (пациента обучают навыкам определения собственного состояния и способности его проанализировать), трансовый (корректировка подсознательных установок посредством введения в транс при гипнозе). Список методов достаточно большой, а оптимальный вариант сможет подобрать только врач.

Физическое восстановление

Укрепить общее физическое здоровье и снизить выраженность остаточных проявлений болезни – также задача реабилитации. В рамках этого этапа используются:

- дыхательная гимнастика, аэробика, специальные физические упражнения, йога и многое другое;
- гидромассажные ванны;
- медитация;
- классический массаж, позволяющий снять физическое и нервное напряжение;
- аппаратное воздействие – лазерная терапия (современный аналог акупунктуры), электромагнитная стимуляция мозга.

Физическое восстановление при реабилитации позволяет закрепить полученные терапевтические результаты комплексной терапии и улучшить общее состояние больного.