

СОРОКА А. А., СОРОКА С. В.

По ту сторону зависимости

ПРАКТИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ
СОЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ



Алексей Сорока

**По ту сторону зависимости.
Практика преодоления
созависимого поведения**

«Издательские решения»

Сорока А.

По ту сторону зависимости. Практика преодоления созависимого поведения / А. Сорока — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-987193-0

Книга, предлагаемая вашему вниманию, посвящена решению сложнейших задач, которые жизнь ставит перед членами семьи и близкими людей, попавших в зависимость от употребления наркотиков и алкоголя. Задачи трудные, но вполне решаемые. Семейный потенциал — это огромный ресурс, который нужно изучать и использовать как при терапии зависимых от психоактивных веществ, так и для коррекции созависимого поведения.

ISBN 978-5-44-987193-0

© Сорока А.
© Издательские решения

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| ОГЛАВЛЕНИЕ | 6 |
| ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ | 8 |
| ВВЕДЕНИЕ | 10 |
| ГЛАВА 1. ЗАВИСИМОСТЬ | 12 |
| Причины аддиктивного поведения | 15 |
| Симптоматика зависимости | 17 |
| ГЛАВА 2. СОЗАВИСИМОСТЬ | 19 |
| Модель созависимого поведения | 20 |
| ГЛАВА 3. ПСИХОКОРРЕКЦИЯ СЕМЬИ | 22 |
| Прогрессирующее развитие | 23 |
| Программы семейной терапии | 24 |
| ГЛАВА 4. ЛИЧНОСТНЫЙ ВЕКТОР | 25 |
| Психология зависимого поведения | 26 |
| Отказ от ответственности | 27 |
| Эмоциональная незрелость | 28 |
| Низкая толерантность к фрустрации | 29 |
| Неумение выражать свои чувства | 30 |
| Низкая самооценка | 31 |
| Перфекционизм | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 33 |

По ту сторону зависимости Практика преодоления созависимого поведения

**Алексей Сорока
Светлана Сорока**

© Алексей Сорока, 2020

© Светлана Сорока, 2020

ISBN 978-5-4498-7193-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Проявления зависимости от психоактивных веществ, с которыми сегодня работают специалисты по профилактике и лечению этого тяжелейшего заболевания – лишь видимая вершина айсберга той глыбы проблем, которые на самом деле несут в себе алкоголизм и наркомания. Болезнь, в плену которой оказался человек, разрушает не только его самого, она инфицирует всю его семейную систему и всех ее членов – родителей, супругов, детей, всех близких. Глубокие и порой катастрофические изменения семейной системы, происходящие на всех ее уровнях, закрепляются в моделях поведения больного и его родных, тем самым стимулируют и подпитывают прогрессирование болезни, сводя на нет все усилия по реабилитации зависимого и провоцируя рецидивы. Дисфункции семьи, вызываемые созависимостью, и их непосредственное влияние на течение первичного заболевания, зависимости от ПАВ, зачастую остаются по ту сторону внимания – как специалистов по реабилитации, так и самих созависимых.

Как разорвать порочный круг созависимости? Где искать пути выхода из этого тупика? Что должно стать точкой опоры в преодолении кризиса семейной системы? Какие инструменты и стратегии сегодня наиболее эффективны? Своими рекомендациями и практическим опытом с читателями делятся авторы книги.

© Сорока А.А., Сорока С. В., 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ | 5 |
| ВВЕДЕНИЕ | 8 |
| ГЛАВА 1. ЗАВИСИМОСТЬ | 11 |
| ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ | 11 |
| Зависимость от ПАВ как болезнь | 11 |
| Причины аддиктивного поведения | 15 |
| Симптоматика зависимости | 18 |
| ГЛАВА 2. СОЗАВИСИМОСТЬ | 21 |
| Семейная болезнь | 21 |
| Модель созависимого поведения | 22 |
| ГЛАВА 3. ПСИХОКОРРЕКЦИЯ СЕМЬИ | 25 |
| Значение семьи | 25 |
| Прогрессирующее развитие | 26 |
| Программы семейной терапии | 28 |
| ГЛАВА 4. ЛИЧНОСТНЫЙ ВЕКТОР | 31 |
| Психология зависимого поведения | 32 |
| Проявление созависимости | 39 |
| Зеркальное отражение | 40 |
| Дневник наблюдений | 47 |
| ГЛАВА 5. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ | 49 |
| Отказ от чувствования | 49 |
| Для чего нужны чувства | 51 |
| ГЛАВА 6. ПОТЕНЦИАЛ ЧУВСТВ | 53 |
| Чувство | 53 |
| Осознавание чувств | 55 |
| Здесь и сейчас | 59 |
| Выражение чувств | 61 |
| ГЛАВА 7. ИГРЫ И РОЛИ | 64 |
| Отношения в дисфункциональной семье | 64 |
| Драматический треугольник | 65 |
| Порочный круг | 67 |
| Психологические выгоды ролей | 69 |
| ГЛАВА 8. ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ | 71 |
| Треугольник власти | 71 |
| Осознавание ролей | 72 |
| Пути выхода из треугольника | 76 |
| ГЛАВА 9. МАНИПУЛЯЦИИ | 81 |
| Приемы манипулирования | 82 |
| Механизмы защиты | 84 |
| ГЛАВА 10. ПРОТИВОСТОЯНИЕ МАНИПУЛЯЦИЯМ | 86 |
| Формирование манипулятивного поведения | 86 |
| Технология выделения правды | 94 |
| ГЛАВА 11. КАЧЕСТВО КОММУНИКАЦИЙ | 96 |
| ГЛАВА 12. УМЕНИЕ СЛУШАТЬ | 98 |
| Эффективное слушание | 99 |
| Эмпатическое сопереживание | 100 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| ГЛАВА 13. СЕМЕЙНАЯ КОНСТИТУЦИЯ | 102 |
| ГЛАВА 14. ДОСТИЖЕНИЕ ДОГОВОРЕННОСТЕЙ | 104 |
| Стили воспитания | 105 |
| Алгоритм достижения договоренностей | 112 |
| ГЛАВА 15. ГРАНИЦЫ ЛИЧНОСТИ | 117 |
| ГЛАВА 16. ОСОЗНАВАНИЕ ГРАНИЦ | 120 |
| Границы и контакт | 120 |
| Зоны осознания | 123 |
| ГЛАВА 17. СЕМЬЯ КАК СИСТЕМА | 128 |
| Системный подход | 128 |
| Жизненный цикл семьи | 129 |
| ГЛАВА 18. ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ | 134 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 142 |
| ГЛОССАРИЙ | 143 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 145 |

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ

Дорогие друзья!

Книга, предлагаемая вашему вниманию, посвящена решению сложнейших задач, которые жизнь ставит перед членами семьи и близкими людей, попавших в зависимость от употребления психоактивных веществ. Задачи трудные, но вполне решаемые. Семейный потенциал – это огромный ресурс, который нужно изучать и использовать, как при терапии зависимых от психоактивных веществ, так и для коррекции созависимого поведения.

Данная книга представляет собой результат многолетних исследований и плодотворной работы, которая проводилась с зависимыми на базе Экспериментального реабилитационного центра «Сатори» под руководством кандидата психологических наук С.Б.Ваисова, а также с созависимыми (работа с семьей) на базе Психологического центра социальной адаптации «Сатори-Возрождение» под руководством психологов С.В.Сороки и Е. В. Киселевой.

Большинство программ реабилитации, которые сегодня применяют наркологические центры в России, имеют в своей основе довольно критичный недостаток, который осложняет процесс реабилитации зависимого и участия в нем семьи. Вся работа в таких программах направлена в прошлое. Чувство вины и стыда за то, как сложилась ситуация и что было сделано раньше, болезненно воспринимается членами семьи и препятствует обнаружению мотивационного ресурса для прохождения курса реабилитации в настоящем.

Семьи отказываются проходить лечение совместно, что ощутимо снижает динамику роста из зависимого поведения. После прохождения курса реабилитации человек возвращается к своей семье, которая не готова его принимать тем же зависимым, но уже с изменившимися, трезвыми взглядами на жизнь. Такое непринятие делает процесс реабилитации значительно более трудоемким и длительным, с частыми рецидивами, а порой и с летальным исходом.

Адаптация семьи к зависимости близких людей стимулирует кардинальные изменения всей семейной системы, что отмечает и большинство специалистов.

Мы считаем, что решение этой задачи и должно стать фокусом работы – как команды опытных специалистов центра, так и всей семьи зависимого в течение всего периода реабилитации. Их совместные усилия следует направлять на изучение успешных стратегий поддержания длительности ремиссии, на выявление и коррекцию воспитательного потенциала, на развитие и качество жизни в семьях с зависимостью. Такой подход в реабилитации, по нашему мнению и опыту работы, наиболее эффективен и для семьи, и для самого зависимого.

Мы поддерживаем в своей практической деятельности и предлагаем для использования в реабилитационных программах концепцию нашего коллеги и научного руководителя Психологического центра «Сатори-Возрождение» С.Б.Ваисова, изложенную в его книге «Наркотическая и алкогольная зависимость. Практическое руководство по реабилитации детей и подростков».

Особое значение в реабилитации наркозависимых эта концепция придает восстановлению нормального семейного контекста: «Без изменения семейной системы практически невозможно рассчитывать на удовлетворительное и результативное лечение. Семейная психотерапия служит важнейшим звеном реабилитации: уменьшение дисфункции семьи прямо пропорционально увеличению времени ремиссии у наркомана» [5].

Представленная в нашей книге методика ведения групп созависимых, реабилитационных программ для всех членов семьи и индивидуальных занятий с зависимыми из пораженной ПАВ семейной системы позволяет в более короткие сроки получить устойчивые результаты –

отказ от контролирования зависимого и принятие ответственности каждым участником реабилитационного процесса.

Предлагаемый материал мы адресуем работникам центров реабилитации и социальной адаптации для использования в практической деятельности по оказанию помощи родственникам и близким зависимых от ПАВ, родственникам зависимых для самостоятельной работы, группам самопомощи и всем, кого интересует данная проблематика.

Мы хотим выразить сердечную благодарность всем, кто помогал в наших исследованиях и практической работе, прежде всего, Ваисову Санжару Бахтияровичу – нашему другу, коллеге, учителю и вдохновителю, научному руководителю нашего Центра. Огромное спасибо за Вашу работу и идею 7 потенциалов!

Благодарим Киселеву Елену Викторовну – психолога, нарративного терапевта, соавтора упражнений и соведущего терапевтической группы!

Наша искренняя признательность и благодарность тем людям, которые на протяжении всей нашей трудоемкой работы были с нами – нашим родителям, Сороке Анатолию Сергеевичу, Максимовой Людмиле Владимировне, Екимовой Валентине Михайловне. Спасибо вам за помощь, поддержку и веру в нас! Вы проживали с нами все удачи и падения, росли и развивались вместе с нами, помогали вставать и двигаться дальше. Спасибо вам!

Отдельную благодарность выражаем нашему близкому другу и коллеге, Лагуткиной Любове Севировне, психологу, гештальт-терапевту, тренеру Московского Гештальт Института, которая очень многое сделала для нас и нашей семьи! Огромное спасибо также нашему сыну, Сороке Никите, за помощь в подготовке этой книги и создание иллюстраций.

Светлана Сорока, Алексей Сорока

ВВЕДЕНИЕ

Широкое распространение зависимости от психоактивных веществ среди населения, по нашему глубокому убеждению, сегодня является одной из самых актуальных и острых проблем современного российского общества. С ее глобальным и разрушительным воздействием на все сферы нашей жизнедеятельности рано или поздно сталкивается любой член общества.

Проявления зависимости от спиртного в той или иной степени знакомы каждому, либо по печальному опыту родных и близких, друзей, соседей или сослуживцев, либо по контактам с подверженными этой болезни людьми на улицах, в общественных местах, транспорте, магазинах.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) сегодня определяет алкоголизм как один из видов наркомании, поэтому термин «зависимость» уместно использовать как в отношении алкоголя, так и в отношении других психоактивных веществ.

Наркомания, безусловно, имеет определенные отличия от алкогольной зависимости – и в силу ряда социальных и юридических причин: доступности алкоголя и законодательного запрета наркотических средств, и по чисто медицинским показателям: влияние тех или иных психоактивных веществ (ПАВ) на организм человека различается своей силой, скоростью реакций, степенью разрушительности. Однако по своей сути, биохимическому воздействию и психологическим корням, наркомания и алкоголизм – одна и та же болезнь, зависимость от психоактивных веществ.

От этой болезни и ее негативных последствий страдают не только люди, оказавшиеся в плену зависимости, но и их родственники и близкие, что отражается на обществе в целом.

Итак, что мы имеем? Любой человек, чья жизнь связана с употреблением ПАВ, подвергается воздействию болезни, но не менее губительно течение заболевания и его последствия отражаются на родных и близких зависимого – на родителях, супругах, детях. Члены семьи зависимого человека в самом прямом смысле слова разделяют и его жизнь, и его болезнь.

В этой связи важно понимать, что лишь немногие люди, зависимые от психоактивных веществ, являются единственным действующим лицом своей жизненной трагедии, ведь живут они не в вакууме и не на необитаемом острове, они живут с нами и среди нас.

В нашей книге мы подробно рассмотрим, как возникает и как проявляется зависимость, как можно научиться с ней жить, и как противостоять – на примере 8 занятий нашей программы «Профилактика срыва в семье». Мы предложим вам наиболее современные и эффективные, по нашему опыту, способы преодоления зависимого поведения, учитывающие индивидуальные особенности всей семьи в целом и каждого участника реабилитационной программы в отдельности.

Основной уклон в нашей программе мы предлагаем делать на коррекцию отношений в семье и развитие воспитательного потенциала с целью уберечь семью от дальнейшего разрушения.

С помощью ресурса семьи и развития воспитательного потенциала на наш взгляд можно:

- снизить риск рецидива в семьях с наркотической зависимостью;
- повысить мотивацию на прохождение совместной реабилитационной программы;
- оценить влияние качества жизни на рецидив в семье;
- повысить качество терапии семей за счет снижения инвалидизации, привязки к профильному учреждению, в котором проводилось лечение, что позволит сократить эмоциональные и материальные затраты на реабилитацию самого зависимого от ПАВ;

сохранить, усовершенствовать или построить более крепкие здоровые отношения в семье, несмотря на сложную прогрессирующую болезнь близкого.

Важной стороной занятий, которые описаны в данной книге, является работа, направленная на поддержание длительности ремиссии и качества жизни зависимого от ПАВ. В этой связи мы подробно остановимся на проявлении характерных признаков созависимого поведения и их разрушительной силе, на построении здоровой коммуникации, на определении манипуляций.

Мы рассмотрим вопросы функциональности семьи и исследуем правила, по которым она живет, какие роли выполняет каждый участник семейной системы при наличии зависимого от ПАВ, поговорим о том, как относиться к тому, что близкий болен и система поражена полностью. Акцентируем внимание на достижении договоренностей и формировании новых здоровых правил; на осознании чувств и управлении ими в любых ситуациях.

Эти и другие аспекты развития личностного потенциала и роста из созависимости мы раскрываем перед участниками нашей программы через простые и приятные тренировки и выполнение практических заданий.

Для удобства самостоятельной работы весь материал структурирован по блокам готовых тематических занятий с теоретической (познавательной) частью и набором практических упражнений, домашними заданиями, комментариями о прошедших занятиях на терапевтической группе созависимых в нашем Психологическом центре, а также на примере индивидуальных занятий с семьями зависимых от ПАВ.

ГЛАВА 1. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Зависимость от ПАВ как болезнь

В нашей работе с членами семей зависимых, прежде чем приступить непосредственно к практическим занятиям на терапевтических группах нашего Психологического центра, мы даем им некоторый теоретический базис в виде лекций, необходимый для понимания ключевых задач и стратегии преодоления.

Эффективное решение задачи избавления от патологической зависимости невозможно без ясного определения – с чем, собственно говоря, нужно бороться? Что такое эта самая зависимость?

Пойдем от обратного и обозначим сразу, чем зависимость *не* является. Зависимость от психоактивных веществ – это не распушенность и не отсутствие воли, не издержки воспитания и не безнравственность, не проявление греховной сущности человека и не отсутствие любви к близким, тем более, не побочное явление какого-либо иного заболевания или злоупотребления.

Все перечисленные пороки, напротив, являются следствием первичного заболевания, а именно, зависимости от веществ, изменяющих восприятие картины мира и психические реакции индивидуума. Это заболевание само по себе первично, поскольку имеет собственную этиологию, т.е. причины, лежащие в основе возникновения патологии. Алкоголизм и наркомания могут служить причинами целого комплекса болезней, но никак не их следствием.

Базовым подходом к решению проблемы зависимости является ее понимание как *био-психо-социо-духовной болезни*, которая поражает человека на многих витальных уровнях – на физическом, ментальном, духовном.

На физическом уровне болезнь выражается в том, что человек попадает в рабскую зависимость от применения психоактивного вещества (алкоголя или наркотика), которое распространяется по всему организму, встраиваясь в процессы обмена веществ и нарушая работу всех жизненных систем. Организм сначала бурно протестует, посылая своему хозяину сигналы о неблагополучии, но по различным причинам (эмоционального, психологического и социального плана) человек не реагирует на эти сигналы, и его тело приспособляется к навязанным условиям существования, которые не может изменить.

Все органы и жизненные системы человека подвергаются разрушительному воздействию ПАВ и перестраивают свою работу, для того чтобы справиться с возрастающими дозами вещества, когда же его приток прекращается, реагируют крайне болезненно и требуют продолжения приема.

Ощущение дискомфорта достигает столь высокой степени накала, что все мысли, чувства и поступки зависимого концентрируются на употреблении вещества, отменяя любые препятствия и не принимая в расчет губительные последствия. Это – физическая тяга к веществу, которая начинает управлять всем поведением зависимого человека, со временем – уже на уровне подсознания.

В интеллектуальном плане, поскольку имеет место воздействие вещества на головной мозг, в результате его повреждения проявляются нарушения мыслительных функций. Зависимый человек зачастую с трудом сопоставляет события и ориентируется во времени, у него проявляются нарушения внимания, ухудшается память, а общее состояние интеллектуальной сферы можно определить как алкогольное или наркотическое наваждение.

Что касается поражений *в духовной сфере*, то здесь следует отметить, что их несколько труднее диагностировать, поскольку существуют различные трактовки самого понятия «духов-

ность». Духовность неразрывно связана с системой ценностей человека, и наиболее приоритетными из них являются его отношения с обществом, с семьей, с самим собой и с Богом. В нашей концепции мы определяем духовность как качество взаимоотношений с объектом или субъектом, наиболее важным в жизни индивидуума.

По мере прогрессирования заболевания естественные прежде отношения зависимого человека и связанные с ними базовые ценности замещаются отношениями с психоактивным веществом. Отношения с ПАВ ставятся аддиктом (зависимым) на высшую ступень пирамиды ценностей, все же остальные ценности теряют для него свою актуальность.

Родные или близкие люди обычно принимают все это на свой счет, мотивируя употребление ПАВ недостатком любви и уважения к ним. Однако здесь важно понимать, что зависимый человек находится в плену у болезни, и снижение значимости семейных отношений и ценностей происходит независимо от его желания, это проявление болезни.

Как мы уже отмечали ранее, зависимость от психоактивных веществ не является последствием какой-либо другой болезни или ее осложнением, *данное заболевание первично*. Зависимость от психоактивных веществ является причиной множества нарушений эмоционального и физического характера, а не их симптомом. Напротив, именно она вызывает возникновение новых заболеваний и приводит к обострению имеющихся, и их лечение не даст желаемого результата, если не лечить, в первую очередь, саму зависимость.

Кроме этого, зависимость имеет выраженный *характер хронического явления*. Как и большинство других хронических заболеваний, зависимость нельзя полностью вылечить, но можно приостановить ее развитие. Зависимость не может пройти сама по себе, как, например, простуда или иные острые заболевания, с которыми организм может справляться и часто справляется сам. Гриппом не болеют всю жизнь, но если человек становится зависимым от ПАВ, то он остается таким навсегда.

Симптомы зависимости, подробный разговор о которых еще впереди, с течением времени не исчезают. Человека, зависимого от алкоголя или наркотиков, научить употреблять их в «безопасных» дозах невозможно. Поэтому, когда некоторые врачи говорят, что кодируют на определенное количество алкоголя, это звучит абсурдно.

Если человек действительно зависим от алкоголя, у него присутствует ключевой симптом – утрата контроля над количеством выпитого, заставить его пить в «допустимых» рамках невозможно, так же, как невозможно приучить наркомана употреблять наркотики «культурно». В случае с наркоманией симптом потери контроля виден сразу, т.к. первое употребление само по себе уже есть потеря контроля.

Зависимость как болезнь характеризуется также *высокой тенденцией к рецидиву*. Это тоже один из явных симптомов болезни, и этот факт включает в себе ответ на вопрос, почему алкоголики и наркоманы срываются. Общаясь с зависимым пациентом, мы наблюдаем его только в двух состояниях – либо в состоянии ремиссии, даже если она длится уже 20 лет, либо в состоянии рецидива. Бывших наркоманов и алкоголиков не бывает, так говорят сами зависимые. Рецидив, т.е. возврат к употреблению наркотиков или алкоголя – это еще один симптом, который позволяет считать эту болезнь *хронической*, т.е. неизлечимой.

Тенденция к срыву – одно из самых фатальных ее проявлений, вследствие которых зависимый человек погибает. Это дает основание определить еще один характерный признак – данное заболевание по праву можно считать *смертельным*. По оценкам ВОЗ, до 96% людей, подверженных зависимости от алкоголя или наркотиков, в результате заболевания погибает.

И последнее, поскольку это заболевание, следовательно, от него *возможно выздоровление*. С ним можно бороться, можно остановить его развитие, его можно лечить. И такие факты налицо, есть люди, которые выздоравливают – это и сами алкоголики и наркоманы, и их семьи, многие из них после реабилитации ведут активный и даже весьма продуктивный, по нашим оценкам, образ жизни.

Что касается качества жизни, то в этом отношении некоторые люди, чья жизнь не связана с зависимостью, могут позавидовать тем зависимым, кто справился с этой болезнью и научился жить с ней. Лекарством от этого заболевания является прогрессирующее развитие, к которому мы готовим больного и его семью в программах нашего Психологического центра «Сатори-Возрождение». Единственное, что навсегда должно быть исключено из их жизни – это употребление ПАВ.

Причины аддиктивного поведения

Аддиктивное (зависимое) поведение – это стремление человека к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния с помощью употребления психоактивных веществ.

Среди причин, отвечающих за формирование зависимого поведения, наркологи выделяют 3 ключевые группы факторов – физиологическую, социальную и психологическую. Многие специалисты к столь же значимым в этом плане факторам относят и духовный.

С точки зрения *физиологии человека* за возникновение зависимости от ПАВ отвечает деятельность его головного мозга, следовательно, для борьбы с этим заболеванием необходимо использовать различные методы воздействия на мозг медицинского характера.

Сегодня есть все основания предполагать, что существует генетическая расположенность к зависимости от психоактивных веществ, что эта болезнь наследуется. Данная гипотеза пока полностью не подтверждена исследованиями, однако доказано, что в семьях алкоголиков и наркоманов вероятность того, что дети станут зависимыми, достаточно высока.

Несмотря на то, что дети, растущие в таких семьях, имеют перед своими глазами наглядные примеры губительного воздействия ПАВ, многие из них начинают употреблять и сами. Их зависимость предопределяет нарушение нейрхимического баланса в головном мозге, вследствие которого они утрачивают способность чувствовать себя полноценными без применения того или иного психоактивного вещества для поддержания этого баланса. Человек с такой предрасположенностью не обязательно становится алкоголиком или наркоманом, но то, что он находится в группе риска – неоспоримый факт.

Роль *социальных факторов* в формировании зависимости специалисты видят в существующей дисгармонии общественных отношений, как между государством и гражданином, так и между членами общества, между родителями и детьми. Сторонниками этой позиции ответственность за возникновение проблемы обычно возлагается на неправильную политику правительства, экономические потрясения и прочие аналогичные внешние факторы.

Социальный фактор, как и прочие, не является преобладающим, хотя его влияние на формирование зависимости не подлежит сомнению. Человек по своей природе существо социальное, и его поведение, так или иначе, обуславливается влиянием общества. Это страна, город, в котором мы родились и живем, это семья, друзья, коллеги, круг общения, уровень культуры.

Довольно распространенным среди населения является убеждение, что именно эти обстоятельства играют определяющую роль в формировании пристрастия: «попал в дурную компанию и стал наркоманом» и т. д. Однако при этом не принимается во внимание тот факт, что не компания выбирает человека, а наоборот. Выбирая круг своего общения, человек приходит в ту среду, которая для него наиболее комфортна, в которой ему легче реализовать свои устремления и потребности. Вместе с тем, среда, в которой человек растет, развивается и воспитывается, безусловно, влияет на его самосознание, формирует его привычки и мировоззрение, способы коммуникаций, варианты разрешения проблем, проведения досуга и многое другое.

Психологи считают, что главные причины формирования аддиктивного поведения кроются в личностных особенностях человека. *Психологический фактор* – это испытываемые человеком чувства страха, стыда, боли существования, те или иные сложные и болезненные жизненные ситуации, стрессы и связанное со всеми подобными обстоятельствами желание индивидуума восстановить утраченное душевное равновесие, что и формирует в итоге психологическую зависимость.

На консультациях в нашем Психологическом центре социальной адаптации родственники или близкие зависимого человека среди причин, повлекших возникновение его губительного пристрастия, чаще всего приводят объяснения вида «начал пить, потому что его бросила жена» или «подросток стал употреблять наркотики, когда потерял родителей в автокатастрофе и остался один».

Это наиболее типичные обоснования мотивации зависимости. Однако на самом деле подобные жизненные ситуации не являются истинной причиной заболевания. Это лишь те «пусковые» моменты, благодаря которым человек начал употреблять алкоголь или наркотики, пытаясь справиться с душевной травмой и заглушить боль.

Помимо названных выше, существуют и другие факторы, инициирующие возникновение зависимости, которые нельзя не принимать во внимание. Среди них не менее значимую роль играет *духовный голод*.

У каждого человека есть свои духовные потребности: потребность в причастности к чему-то большему и единении с ним, в наличие Высшего разума, смысла жизни и определяющих его ценностях, потребность в нравственных нормах, в творческой деятельности, в красоте и прочие.

Когда в какой-то сфере образуется пустота, она обязательно чем-нибудь заполняется. Свято место, как говорится, пусто не бывает. Для алкоголика и наркомана употребление ПАВ часто становится самым простым способом заполнения духовного вакуума.

Аргументы и факты, приводимые сторонниками той или иной теории, представляются довольно убедительными, однако не вызывает сомнений то обстоятельство, что любое поведение, характеризующееся признаками зависимости, имеет не столько внешнее происхождение, сколько внутренние корни.

Индивидуум становится зависимым от чего-либо или кого-либо не в силу давления или принуждения извне, а благодаря своей готовности подчиняться, стремлению к тому, чтобы им управляли и вели по жизни за ручку. Внешние факторы, несомненно, играют свою роль в формировании зависимого поведения, но они являются не первопричинами этого заболевания, а лишь теми условиями, которые благоприятствуют ее прогрессированию.

Приведенные выше факторы в равной степени влияют на формирование зависимости, что и позволяет говорить о ней как о био-психо-социо-духовной болезни.

Симптоматика зависимости

Общим характерным признаком всех видов зависимости является физическая тяга к психоактивному веществу. **Наличие патологического влечения** к веществу является одним из ключевых критериев диагностирования зависимости, как в российских, так и в зарубежных методиках.

Потеря контроля над количеством вещества – еще один признак, объединяющий всех подверженных этому заболеванию, вне зависимости от стадии развития болезни. Бессмысленно разделять пьющих людей на больных алкоголизмом и просто злоупотребляющих спиртным по признакам: сколько он пьет, как часто, какой крепости напитки употребляет. Ключевой критерий здесь – именно утрата контроля. Зависимый человек со временем теряет контроль как над количеством потребления ПАВ, так и над своим поведением и, в итоге, над всем ходом своей жизни.

Не менее характерным симптомом зависимости и наиболее препятствующим ее лечению является феномен отрицания. **Отрицание как форма психологической защиты** есть выражение анозогнозии – нежелания или неспособности зависимого распознать у себя болезнь, критически оценивать свое состояние. Больной отрицает как свое пагубное пристрастие, так и вытекающие из него негативные последствия. В психическом состоянии зависимого этот признак выступает настолько отчетливо, что алкоголизм часто называют болезнью отрицания.

Зависимый всегда найдет пример человека, чье положение хуже, чем его собственное: «Я не алкоголик. Вот Вася – алкоголик и тунеядец, а я работаю, приношу в дом деньги».

У наркоманов существует аналогичная система отрицания, развившаяся в самостоятельную субкультуру, навязывающую каноны поведения, в том числе, и употребление наркотиков. Эта система отрицания базируется на определенном наборе мифов, например: «все рок-музыканты и большинство людей искусства используют спиртное или наркотики для стимуляции творчества» или «наркотики вырабатываются самим организмом, а значит, для человека они естественны».

Подобные мифы зачастую повторяются профанами и распространяются СМИ, и таким образом формируют заблуждения и закрепляются в сознании масс («алкоголь снижает радиацию», «наркотики расширяют сознание» и прочие). Подобных мифов существует множество, алкоголики и наркоманы ими успешно пользуются, чтобы сохранить за собой моральное право употреблять ПАВ. Зависимому человеку крайне сложно признать себя больным, поскольку это означает необходимость отказа от вещества и кардинального изменения всего образа жизни.

Согласно международной классификации болезней специалист может поставить диагноз «наркомания» или «алкоголизм» при наличии трех и более симптомов, проявляющихся у человека несколько раз в течение года или постоянно в течение месяца:

- сильная потребность в психоактивном веществе, которую трудно перебороть;
- потеря контроля над количеством употребляемого вещества, безуспешные попытки сократить его или контролировать прием;
- состояние абстинентного синдрома, при котором ПАВ принимаются ради облегчения или предупреждения страданий в результате отмены;
- рост толерантности к воздействию ПАВ, потребность в постоянном увеличении дозы для достижения желаемого эффекта воздействия;
- прогрессирующая поглощенность употреблением, охваченность сознания предметом зависимости, полное игнорирование всех иных действий, реализация которых прежде доставляла удовольствие;
- сужение круга лиц, с которыми употребляется алкоголь или наркотик, употребление со случайными людьми и в одиночку;

продолжение употребления ПАВ, невзирая на явные проявления негативных последствий.

Важно понимать, что все указанные проявления зависимости от психоактивных веществ следует лечить в совокупности, и помнить, что пребывание в заблуждении относительно истинной природы заболевания может дорого обойтись и самой жертве болезни, и всем ее близким.

ГЛАВА 2. СОЗАВИСИМОСТЬ

Семейная болезнь

Люди, встречающиеся с проблемой зависимости близкого человека, в подавляющем большинстве не даже предполагают, что они и сами вовлечены в его болезнь, что своим поведением, как это ни парадоксально звучит, оказывают самое непосредственное влияние на сохранение зависимого поведения. Типичное представление о ситуации у членов семей зависимых: «Проблемы не у меня, а у моего мужа», «У меня в жизни все хорошо. Вот только бы он не употреблял».

Зависимость от психоактивных веществ – болезнь всегда семейная. Она может проявляться у нескольких членов одной семьи, передаваться через поколения, проследиваться у дальних родственников. И даже если в семье алкоголем или наркотиками злоупотребляет только один человек, страдает все равно вся его семья и все его близкие, поскольку невозможно просто жить рядом с зависимым человеком и не быть эмоционально подключенным к его состоянию.

Психическое состояние, формирующееся у членов семьи больного алкоголизмом или иными формами зависимости, специалисты обозначают термином «созависимость». Для этого состояния характерны сильная поглощенность проблемами и поведением близкого человека, крайняя степень эмоциональной, социальной, а иногда и физической зависимости от него, подчинение собственных интересов удовлетворению потребностей других.

Члены семей и близкие зависимых страдают порой даже и больше, чем сами больные, поскольку они не употребляют психоактивные вещества и, соответственно, переносят свои страдания без той «анестезии», которой сопровождается их воздействие.

Модель созависимого поведения

Любящие близкие не могут отвернуться от дорогого им человека, попавшего в зависимость, оставаться не вовлеченными в его проблемы. Для многих родителей это означало бы личную несостоятельность и полный крах собственной жизни, для супругов – предательство любимого человека в критическом состоянии, именно тогда, когда ему больше всего необходима помощь и поддержка. Поэтому, как правило, родные выбирают самое простое и логичное для них в данной ситуации решение – они остаются рядом с зависимым и пытаются приспособиться к его болезни, вырабатывая компромиссный стиль поведения, который им дает возможность минимизировать личный стресс.

Приняв установку на компромисс и выживание, выработав приспособительные реакции, они замыкаются в их порочном круге. Такая модель поведения срывает эффективно и обеспечивает созависимым защиту от боли, возрастающей с прогрессированием основного заболевания – зависимости. Однако в подавляющем большинстве случаев она оказывает крайне деструктивное влияние на всю систему семейных и межличностных отношений.

Созависимый человек не свободен ни в своих чувствах, ни в поведении. У людей, близких зависимому, складывается реактивный тип личности – они теряют способность чувствовать, думать и действовать по своему собственному выбору. В своих попытках руководить чужой жизнью они утрачивают способность управлять своей собственной, фактически, они лишь реагируют на то, что делают, думают и чувствуют другие.

Таким образом, созависимость представляет собой комплекс ряда характерных поведенческих реакций человека, возникающих вследствие постоянной психологической травматизации и неразрешимости внутрисемейного конфликта.

Созависимость в значительной мере является результатом адаптации членов семьи больного к семейной дисфункции. Закрепившиеся приспособительные реакции на стресс с течением времени становятся для них, скорее, образом жизни, нежели средством выживания, которым они были изначально.

У членов семьи зависимого существуют трудности в выражении своих эмоций и достижении душевной близости. Преобладающими чувствами, которыми ими владеют (причем, не всегда выражаемыми), становятся гнев, стыд, вина и подавленность. В результате чего существенно снижается качество межличностных коммуникаций, постоянно возникают семейные конфликты.

Важнейшая задача специалистов нашего Психологического центра социальной адаптации «Сатори-Возрождение» заключается, прежде всего, в том, чтобы показать близким зависимого человека то их поведение, которое стимулирует развитие болезни и усугубляет ее течение, поскольку без осознания проблемы ее решение невозможно.

Это не так просто, поскольку мотивация созависимых на избавление от своих страданий, как правило, довольно низка. Здесь мы встречаемся с такими формами проявления их психологической защиты, как отрицание, проекция, конфлюэнция, ретрофлексия.

Основная причина возникновения подобных защитных реакций заключается в сопротивлении созависимых любым переменам, в стремлении сохранить существующее положение, поскольку это помогает им чувствовать себя относительно безопасно в периоды кризисов.

Созависимость родственников существенно препятствует выздоровлению зависимого, более того, служит фактором, поддерживающим и питающим ее.

Для кардинального изменения этой болезненной ситуации близким зависимого человека необходимо увидеть и понять свою роль и позицию в комплексе семейных проблем, перенаправить свои усилия от стремления к контролю над действиями больного на принятие ответ-

ственности за свои действия и свою жизнь, отказаться от деструктивных моделей поведения, научиться осознавать и выражать свои чувства.

Именно этому мы стараемся научить близких и родных зависимых от ПАВ на занятиях в нашем Психологическом центре социальной адаптации «Сатори-Возрождение».



ГЛАВА 3. ПСИХОКОРРЕКЦИЯ СЕМЬИ

Значение семьи

Семья – это огромный ресурс, который можно и нужно использовать в терапии зависимых и коррекции аддиктивного поведения. Семья может убить, а может и спасти, только это спасение должно быть грамотным и квалифицированным.

Для больных зависимостью сегодня существует целая сеть наркологических диспансеров и больниц, частные лечебные учреждения тоже ими занимаются. А куда может обратиться за помощью родственник больного, например, жена алкоголика или мать наркомана?

Лишь в отдельных лечебных учреждениях имеются специалисты, работающие с членами семей зависимых, и соответствующие программы адаптации и психокоррекции. В основном, лечебные учреждения ограничиваются, как правило, краткой консультацией родственников, однако члены семей зависимых нуждаются в полноценной специализированной помощи.

Значительная часть реабилитационных центров лишь помогает пациентам воздержаться от употребления ПАВ, поддерживая в родных иллюзию, что после 6—9—12 месяцев произойдет чудо, и вернется уникальный человек, который справился с «ужасным недугом», просто нужно время и терпение, не говоря уже о том, что за все это нужно платить, и платить немалые деньги.

Семья и близкие ждут, верят и надеются на то, что больной алкоголизмом и наркоманией исцелится чудесным образом. Вот слова одной из матерей, с которой у нас было несколько сессий: «Он приедет здоровый, и все будет по-другому». Большинство родственников зависимых именно так и считает. Они, действительно, искренне в это верят, и порой бывает очень непросто убедить их в обратном. К сожалению, это наиболее распространенное и типичное заблуждение, в ходе работы над программой срыва (рецидива) мы с коллегами имели возможность в этом убедиться.

Страх и надежда делают близких зависимого человека слепыми и глухими. Не многим удается преодолеть страх конфликта, чувство вины и отвержение, перешагнуть через себя, свои убеждения, свои ценности, чтобы справиться с этой сложной и коварной болезнью.

И все же есть люди, чьим семьям посчастливилось вырасти из зависимости. Наши пациенты и их близкие в результате прохождения программы реабилитации демонстрируют достаточно комфортное качество трезвости и отношений.

Прогрессирующее развитие

Семья, где есть зависимый, всегда дисфункциональна, так как жить нормально она может лишь какой-то небольшой промежуток времени. Для того чтобы остановить развитие болезни, на наших терапевтических группах мы с коллегами предлагаем наиболее эффективное на сегодняшний день лекарство от зависимости и созависимости – *прогрессирующее развитие*.

Нашу программу помощи зависимым мы строим на интегративной модели реабилитации, базирующейся на био-психо-социо-духовной концепции заболевания и ориентированной на раскрытие *7 потенциалов личностного роста*:

Потенциал чувств (эмоциональный вектор развития).

Потенциал тела (физический вектор развития).

Потенциал воли (личностный вектор развития).

Потенциал разума (интеллектуальный вектор).

Социальный потенциал (общественный вектор).

Потенциал творчества (креативный вектор развития).

Духовный потенциал (духовный вектор развития).

Теоретическую основу данного подхода к решению проблемы созависимости составляют работы научного руководителя нашего Психологического центра социальной адаптации «Сатори-Возрождение», кандидата психологических наук С.Б.Вайсова. В частности, данная интегративная модель «7 потенциалов» подробно раскрыта в его книге «Современные технологии реабилитации зависимых от психоактивных веществ».

Практический опыт применения данной модели и ее дальнейшее развитие позволяют экстраполировать предлагаемую в ней методику на всю систему семейных отношений созависимых и на раскрытие воспитательного потенциала семьи.

По каждому из этих направлений (векторов) ведется довольно длительная и скрупулезная работа, которая помогает членам семьи аддикта изменить как свое понимание и отношение к его болезни, так и выработавшиеся с течением времени механизмы реагирования, что приводит в результате к переходу семьи на качественно иной уровень взаимоотношений.

Мы верим в то, что обе эти болезни, зависимость и созависимость, можно остановить на любом этапе течения, но для этого необходимо участие всей семьи или хотя бы одного из родственников (на начальном этапе).

Работа в наших программах по преодолению созависимости идет как с самим зависимым, так и с одним из его близких (проживающих совместно), иногда мы привлекаем большее количество родственников для выстраивания здоровых отношений в семье. Это позволяет наиболее эффективно использовать время реабилитации самого больного, с тем, чтобы параллельно обучить членов семьи ключевым навыкам – как с ним жить и помогать справляться с заболеванием. По сути дела, этой программой мы предлагаем родственникам также пройти некую «реабилитацию» и адаптацию.

Часто бывает так, что родственники, избавившись от «нерадивого», по их мнению, члена семьи, отправив его на лечение, с облегчением вздыхают и говорят: «Все! Я ему помог, что я еще могу сделать? Это ведь он болен». Однако, как мы уже отмечали ранее, за то время, пока прогрессировала болезнь, все близкие зависимого «заразились», никто в стороне не остался. Наркоман или алкоголик инфицирует всю семейную систему, вследствие чего начинаются нарушения и во всех других сферах.

На занятиях в терапевтических группах специалисты нашего Психологического центра «Сатори-Возрождение» обучают родственников зависимого от ПАВ человека искусству контакта с ним, контакту с самим собой и другим простым вещам, которые были утрачены благодаря болезни и сложившимся обстоятельствам.

Программы семейной терапии

В нашей практической работе по реабилитации и социальной адаптации мы применяем несколько схем работы с родственниками зависимых, проходящих курс реабилитации. Они включают как индивидуальные консультации и практические занятия, тренинги родительской компетентности, так и семейные консультации и работу в терапевтических мультисемейных группах.

Основной уклон мы делаем на социальную адаптацию семьи в «Программе предотвращения срыва» (тренер и ведущий специалист Сорока А. А.) и психокоррекционную работу с близкими в «Программе роста из зависимого поведения» (авторы и ведущие Киселева Е. В. и Сорока С. В.).

Приоритетным направлением этой работы мы считаем взаимодействие с семьей, поэтому львиную долю своих усилий направляем на мотивацию не только самого зависимого, но и семьи или тех участников процесса, которые будут вместе с ним от начала и до завершения программы проходить курс реабилитации.

В этом контексте не столь важно, кто придет на терапию и начнет оздоравливать семейную систему первым – сам зависимый или его близкие, исходя из того же принципа системности. Наркоман или алкоголик может преодолеть свое зависимое поведение в более короткий срок и с совершенно иным качеством жизни в новой среде, созданной для него его же семейной системой.

Мы убеждены в том, что каждая семья обладает значительным *воспитательным потенциалом*, который складывается из совокупности материальных и духовных, объективных и субъективных условий жизнедеятельности семьи и ее возможностей. Основываясь на данном убеждении, мы выстраиваем схему коррекции воспитательного потенциала семейной системы зависимых от ПАВ.

Среди главных причин снижения воспитательного потенциала семьи в случае наркотизации и алкоголизации можно выделить скудность взаимоотношений или их отсутствие, высокую занятость родителей и близких членов семьи, жесткие требования или отсутствие требований к участнику семейных отношений, проницаемые или непроницаемые границы семейной системы, трансформацию гендерных отношений и родительских ролей.

На основе исследования этих причин и строится программа коррекции и развития всей семейной системы, в которой будет выздоравливать наш зависимый после фундаментального этапа реабилитации.

Программы нашего Психологического центра построены на мотивационной работе, без какого-либо принуждения, работа в терапевтической группе становится удовольствием и увлечением – как для нас, специалистов, так и для тех, кто обращается к нам за помощью. Для каждого участника программы находятся свои «ключи» и индивидуальный подход.

Терапевтическая группа – это место, где можно безопасно и экологично расти из эмоционально-зависимого поведения, тренировать свои навыки, пробовать, ошибаться, корректировать свое понимание ситуаций, свою позицию и свое поведение. В наших занятиях мало теории и очень много практики – занятия динамичные и увлекательные, и каждый участник находит в них для себя ответы на свои наболевшие вопросы.

Терапевтическая группа в нашем центре совершенно бесплатна для зависимых и их родственников, и мы с коллегами всегда рады новым участникам – людям, которые хотят расти и менять свои взгляды на зависимость и созависимость, искать пути их преодоления, для того чтобы быть счастливыми, несмотря и вопреки такому серьезному заболеванию.

ГЛАВА 4. ЛИЧНОСТНЫЙ ВЕКТОР

Почему мы так подробно рассматриваем особенности проявления зависимости и характерные признаки этого заболевания? Для того чтобы эффективно противостоять созависимости, необходимо четко представить себе общую стратегию и ключевые направления действий, увидеть в новом ракурсе знакомые проявления болезни.

Суть этой стратегии заключается в том, чтобы, прежде всего, выработать правильное понимание проблемы и изменить свое отношение к ней, затем изменить модель своего поведения и в результате всех этих перемен начать выздоравливать индивидуально и всей семьей. Поэтому первоочередные задачи консультантов нашего Психологического центра – познакомить родителей с тем, что представляют собой зависимость и созависимость, рассказать о признаках созависимости и предложить определить, какие из характерных симптомов присутствуют у них самих. Это эффективно помогает членам семьи зависимого *осознать свою причастность* к проблеме, а консультанту – мотивировать их на предстоящую трудную работу.

На первом занятии внимание уделяется *личностному вектору развития*, исследованию Я-концепции участников.

Развитие практических навыков во время выполнения упражнений, которому на занятии уделяется значительная часть времени, дает возможность членам семьи и близким зависимого наглядно представить, насколько их жизнь направлена на других людей, как мало внимания они обращают на самих себя и заботятся о себе, осознать различие между Я-реальным и Я-желаемым. Возможность подумать о своих собственных потребностях, предоставляемая в упражнении, зачастую вызывает удивление и трудности, но является началом пути к самому себе.

Психология зависимого поведения

Резюмируя сказанное ранее о зависимости, обозначим *основные психологические черты личности зависимого* от ПАВ человека и особенности его поведенческих реакций.

Отказ от ответственности

Больные алкоголизмом и наркоманией стараются не брать на себя ответственность – если они не принимают решения, то они и не сделают ошибки. Эта черта была свойственна им и до возникновения зависимости. В их жизни сложилось так, что с детства все решения за них принимали родители – что есть, какую рубашку надеть, чем заниматься, с кем дружить и т. д. До такой степени часто, что выражение естественных родственных чувств и заботы сформировало психологическую зависимость от родителей.

Стремление избежать ответственности и принятия решений ведет к употреблению вещества как простому средству ухода от реальности. Но алкоголь или наркотик не могут разрешить проблемы психологической зависимости, а только способствует ее усилению. В добавление к зависимости от родителей возникает новая – зависимость от психоактивного вещества.

Эмоциональная незрелость

Когда индивидуум начинает употреблять алкоголь или наркотики, он останавливается в своем развитии и взрослении. По паспорту ему может быть 30, 40, 50 лет, а по эмоциональному уровню он остается на подростковой ступени. Когда алкоголик хочет выпить, он ведет себя практически как ребенок, желающий лакомства.

Низкая толерантность к фрустрации

Толерантность – это способность к терпимости. Фрустрация – психическое состояние, которое возникает в результате крушения личных надежд, невозможности достижения поставленных перед собой целей. Обычно фрустрация выражается в подавленном настроении, напряжении, тревоге. Обычная, нормальная жизнь постоянно сталкивает нас с многочисленными фрустрациями, которые приходится испытывать и преодолевать.

Зависимый человек не может терпеть даже самые незначительные неудачи, не может долго находиться в состоянии фрустрации. Говоря метафорически, у алкоголика короткий фитиль – он быстро загорается и быстро взрывается. И никогда нельзя предугадать, что может вывести такого человека из равновесия.

Неумение выражать свои чувства

Алекситимия – это затруднение понимания и вербализации собственных эмоций и настроений, как и эмоций других людей. Это также один из симптомов неблагополучия психики, характерный для больных алкоголизмом и наркоманией.

Исследования психологов показывают, что алекситимия типична для больных зависимостью, т.к. они гораздо больше сфокусированы на внешних событиях, нежели на внутренних переживаниях. Зависимый человек склонен к конкретному, логическому мышлению при недостатке эмоциональных реакций. Данная особенность психики может привести к чрезмерному прагматизму, невозможности самоопределения и целостного представления собственной жизни, дефициту творческого отношения к ней, а также проблемам в коммуникациях и конфликтам в межличностных отношениях.

На вопрос: «Как вы себя чувствуете?» зависимые и члены их семей обычно отвечают: «Нормально». А на вопрос: «Что вы чувствуете?» они, как правило, затрудняются сформулировать ответ. Вещество оказывает на них растормаживающее действие.

Вне состояния, вызванного воздействием ПАВ, зависимый может никак не проявлять свои чувства, потому что он просто-напросто не умеет этого делать. Требуется работа, навыки, усилия, чтобы выразить, прожить и разрешать свои чувства. Подавление и вытеснение эмоций происходит не осознанно для него, автоматически: было больно – он зажался. В качестве таких зажимов работает мышечное напряжение.

Один алкоголик на консультации говорил, что чувствовал себя «живым трупом в трезвости и по-настоящему живым, когда выпивал». И это вполне логично, ведь алкоголь снимал мышечное напряжение и давал ему возможность испытывать и выражать эмоции.

Низкая самооценка

Как бы внешне ни выглядел человек, больной зависимостью, в глубине души он ничего хорошего о себе не думает. Он не относится к себе как к достойному человеку, не ощущает собственной ценности. Употребление ПАВ позволяет ему легко изменить ситуацию в противоположную сторону. Низкая самооценка всегда тягостна, поэтому у зависимого от алкоголя возникает желание залить горькое чувство новой порцией спиртного. Он беспомощен перед властью психоактивного вещества, так же, как и его жена перед самим заболеванием.

Перфекционизм

Перфекционизм (от англ. perfect – совершенный, безупречный) – это такая психологическая особенность, которая толкает человека к достижению совершенства любыми средствами. Это жизнь без права на ошибку, преувеличенно завышенная планка требований к самому себе и окружающим.

Алкоголики часто бывают перфекционистами. Если алкоголик задумал что-либо сделать, то эта задача должна быть решена не как-нибудь, а самым наилучшим образом. Если же нельзя исполнить задуманное наилучшим образом, алкоголик может вообще отказаться что-либо предпринимать для достижения цели.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.