

## НЕУПРАВЛЯЕМОСТЬ.

Эта лекция посвящена второй части Первого Шага Программы, в которой пойдет речь о потере контроля над жизнью. Потеря контроля ясно видна, когда наркоман в состоянии опьянения совершает поступки, которые будучи трезвым не совершил бы, или не выполняет свои планы, обязательства и обещания. Это могут быть как страшные и опасные поступки (например - аварии), так и вполне обыденные (заснул с сигаретой).

Утрата контроля касается не только поведения, но и всех сторон жизни. С развитием болезни наркоман теряет контроль над всеми сферами жизни, не замечая этого, не давая себе в этом отчет.

Возможно эта лекция поможет вам глубже прочувствовать Первый шаг – самую сложную его часть, касающуюся неуправляемости.

Далее мы будем рассматривать, каким образом проявляется неуправляемость в различных сферах жизни – в конкретных событиях и в качественных изменениях жизни в целом.

### **1. Физическая неуправляемость или утрата контроля над телом.**

У человека под воздействием наркотиков и алкоголя замедляются и становятся менее точными нормальные реакции, в стереотипных действиях возникают ошибки. Быстрее всего нарушается координация движений, что проявляется в походке, неточности движений, невнятности речи. Теряется чувство пространства и времени, сужается зрение, искажается цветное зрение.

Примерами физической неуправляемости могут быть: непопадание в замочную скважину, падения, передвижение на автопилоте, проблемы со сном, изменение веса и т.д.

А что происходит с телом и здоровьем по мере развития химической зависимости? Химическая зависимость – первичное заболевание, то есть ни какое другое заболевание в большинстве случаев не является причиной возникновения химической зависимости. Но сама наркомания порождает целый спектр заболеваний и поражает пищеварительную, сердечно-сосудистую, иммунную, нервную и прочие системы организма. Страдает печень, сердце, возникает гастрит и т.п. к поражениям нервной системы относятся: абстинентный синдром, провалы в памяти, бредовые состояния, проблемы со сном...

Наркотик прочно входит в обмен веществ и, с одной стороны отравляет и разрушает тело, а с другой стороны организм уже просто не может работать без него.

## **2. Финансовая неуправляемость.**

Эта сфера жизни, в которой очень легко увидеть неуправляемость. Потеря вещей в состоянии опьянения, продажа вещей как своих так и чужих, вынесенные из дома аппаратура, золото, постоянное влезание в долги – и все равно денег не хватает. Потеря работы, учебы, упущенные возможности.

Добавьте сюда стоимость наркотиков, возможных откупов от милиции и стоимость лечения, и вы увидите, во сколько обходится вам ваше употребление.

## **3. Неуправляемость в деловой сфере и образовании.**

Это прежде всего ухудшение качества работы или учебы, прогулы и опоздания, принятие неверных решений. Небрежное или даже просто невыполнение своих домашних обязанностей.

Важные для вас встречи проваливаются, так как у вас либо нет сил, либо вы мечетесь в поисках наркотика, либо просто забываете о них в состоянии опьянения.

Социальная деградация происходит с разной скоростью, но она неминуема, ведь наркотик просто не оставляет вам времени и желания на что-либо еще, кроме него.

## **4. Неуправляемость в социальной сфере (в общении с людьми).**

Для начала давайте посмотрим, как изменился круг вашего общения. Общаетесь ли со своими прежними друзьями если они не употребляют наркотики? Какими из прежних интересов и увлечений вы продолжаете заниматься? А кем или чем пожертвовали ради употребления?

К этому виду неуправляемости относятся ссоры и скандалы с друзьями, уход от них, а особенно от тех, кто осуждает ваше пристрастие к наркотикам или пытается помешать вам. Попадания в милицию, необычное или агрессивное поведение.

В широком смысле с развитием болезни у любого человека изменяется круг общения: происходит «вымывание» трезвых людей и замена их такими же употребляющими. Человек начинает избегать компаний, где нет наркотиков, и тем более тех людей, которые осуждают или прямо или косвенно пытаются помешать употреблению. Уходит интерес к прежним увлечениям, они просто становятся ненужными и неинтересными.

Часто отношение к людям становится высокомерным, пренебрежительным. Причем если вначале употребления это вызвано неким чувством превосходства, ощущением обладания «запретного» знания, недоступного другим, то впоследствии это своего рода компенсация чувства неполноценности, находящегося в глубине души.

Химически зависимый человек окружает себя такими же больными людьми настолько плотно, что не видит других и начинает думать, что весь мир таков.

## **5. Неуправляемость в семейной жизни.**

О неуправляемости в семейной жизни химически зависимые люди часто вспоминают и говорят гораздо менее охотно, чем о другом. Это и понятно, так как за время болезни они причиняют своим близким очень много боли. Семейные взаимоотношения также разрушаются.

В семейной сфере к неуправляемости относятся невыполнение обещаний и обязательств, данное жене, мужу или родителям. Оскорбления и скандалы или просто равнодушное отношение к своим родным. Обман, шантаж и вымогательство денег на наркотики. Даже если всего этого нет, наркомания одного так или иначе сказывается на всех членах семьи.

Уходят близость, доверие, ощущение надежности и безопасности. Копятся обиды, гнев и страх. Возможно ваша семья отказывалась от вас или выгоняла вас из дома. Или ваши близкие начинали стесняться вас. Возможно ваша семья влезла в долги, чтобы оплатить ваше употребление или лечение. Люди становятся чужими и враждебными друг другу.

Стена отчуждения становится все толще и приходит время, когда члены семей чувствуют безнадежность восстановить что-либо.

Семья разваливается . Достаточно редко среди зависимых людей встречаются люди, еще сохранившие семью.

## **6.Эмоциональная неуправляемость.**

С развитием болезни у химически зависимых людей эмоции как бы «разбалтываются» и становятся слишком сильными по сравнению с воздействием, в ответ на которое они возникают. Если в состоянии опьянения основное чувство – покой, похожий скорее на равнодушие, то в отсутствие наркотика – повышенная раздражительность, доходящая до агрессии, или отчаяние. (МАЯТНИК ЧУВСТВ)

Эмоции часто опережают интеллект, и химически зависимый сначала импульсивно действует, а потом вынужден защищаться от чувства вины. В результате происходит усиление неприятных чувств, и жизнь в восприятии больного становится еще чернее. (СХЕМА употребление – чувство вины – употребление)

Кроме этого заметно снижается количество вообще испытываемых эмоций.

## **7.Духовная неуправляемость.**

В духовном плане основное страдание химически зависимого человека состоит в том, что он предает сам себя, совершая поступки, которые не соответствуют его личным нравственным нормам. И страшнее всего то, что со временем эти нормы все снижаются.

В широком смысле слова из жизни уходят вера, надежда, любовь. Эмоциональный фон становится безрадостным, формируется негативное мышление. Человек ощущает себя «плохим», «грешником» и мир людей вокруг себя тоже ощущает плохим и враждебным.

Таким образом страдают все сферы жизни химически зависимого человека. Все большая часть жизни управляется наркотиком и подчинена употреблению.

«Наркоман – лицо, чье пристрастие к наркотикам вызывает постоянные и все усиливающиеся проблемы в любой области жизни».

