

Это последняя лекция из цикла семейной программы.

На предыдущих лекциях мы в основном говорили о химической зависимости как о болезни и ее последствиях для семьи. Мы описывали преимущественно симптомы и процесс заболевания, а также болезненные изменения, возникающие у членов семьи при наличии в этой семье алкоголика и/или наркомана. Но среди нас есть люди, родственники которых заканчивают лечение в нашем Центре, и их, естественно, волнует: а чего же ждать от своих алкоголиков (наркоманов) после выписки, что такое выздоровление, как себя правильно вести, что будет со мной и моей семьей, как реагировать, если алкоголик (наркоман) будет употреблять, как не допустить срыва у химически зависимого человека и у себя, как жить по-новому и так далее?

Ваши волнения и тревога понятны и объяснимы. Во-первых, любое изменение, даже к лучшему, - это стресс. Впереди незнакомая ситуация. К новизне еще надо приспособиться. До этого мы жили в стрессе другого рода и мечтали о счастливой жизни, которая наступит сама собой, когда наш алкоголик (наркоман) перестанет употреблять. В своем счастье мы уповали на трезвость зависимого человека, и в этом была наша ошибка и проблема, которая, как нам сейчас известно, называется созависимостью. Поверьте, что она эта созависимость, руководит вашими мыслями и сейчас. Во-первых, ваша тревога о будущем подсказана вашей болезнью, созависимостью, и это естественно. Невозможно вылечиться за один день, невозможно вылечиться за четыре лекции и даже за четыре группы Ал-Анон. Слишком долго мы находились в мрачном плену алкоголизма и/или наркомании, чтобы в одночасье привыкнуть к мысли о свете, свободе, радости, душевном покое, не говоря уже о том, чтобы в них утвердиться. А некоторые люди, близкие алкоголикам и наркоманам, даже в мечтах отказывают себе в благополучии какого-либо рода, полагая, что не имеют права быть довольными своей жизнью, имея близкою человека, страдающего зависимостью. Они еще не поняли сущности выздоровления. Выздоровление не в том, чтобы стать безоблачно счастливыми, не в том, чтобы перестать навсегда испытывать боль и проблемы, а в том, чтобы научиться справляться с болью и проблемами, не обвиняя в них других людей и не ставя свое душевное равновесие в зависимость от окружающих.

**Выздоровление - это процесс, а не событие.** На него требуется время. Мешает старая реактивная модель поведения, старые страхи, пошатнувшиеся нервы и здоровье. Представьте, что вы долго вели машину по плохой и опасной дороге и находились в страшном напряжении. И вот вы выезжаете на хорошую трассу, встаете в нужный ряд, но старый отрицательный опыт заставляет вас сохранять напряжение и тревожность какое-то время, пока не произойдут стабильные изменения. Но если вы будете сохранять прежнюю тревожность и постоянно дергаться, то можно навлечь и аварию» не говоря уже о том, что постоянно будете нервировать спутников.

Но у проблемы есть и другая сторона: вы ехали и долго ждали хорошей дороги. Выехали и расслабились. Но ведь и на хорошем шоссе могут подстерегать опасности, даже там все ровно требуется внимание и хорошая реакция. Иными словами, выздоровление - это восстановление внутреннего равновесия на фоне изменившихся обстоятельств; гибкость в сохранении стабильности.

Итак, 1) выздоровление - это процесс; 2) это процесс избавления от старых стереотипов поведения, мышления, чувствования; 3) процесс выздоровления проходит ряд этапов; 4) он начинается с личного выздоровления каждого члена семьи, и лишь на основе этого выздоровления может поправиться вся семейная система.

Чтобы хорошо понять процесс выздоровления, нужно сначала уяснить проблему, признать, что мы больны. Здоровому человеку не надо выздоравливать. Ему требуется лишь поддерживать свое состояние. В нашем случае мы *должны знать врага в лицо*. Иначе говоря, от чего нам надо избавляться, что попытаться изменить.

Мы пытаемся изменить *свои взгляды, мысли, чувства и поведение*. Все эти вещи взаимосвязаны, и изменения в одной сфере влекут за собой изменения в других. Когда мы

меняем свои взгляды и установки, меняются наши мысли, поведение и чувства. Точно также меняются наши взгляды в результате изменений в чувствах и поведении. Например» если мы считали и продолжаем считать, что наше благополучие и благополучие всей семьи зависит от трезвости алкоголика (наркомана), то мы можем испытывать глубокое разочарование, горечь и обиду из-за того, что это благополучие не настанет автоматически вместе с трезвостью. Мы плачем, нервничаем, упрекаем алкоголика (наркомана) в наших бедах. А теперь посмотрим, как будут развиваться события, если мы изменим установку: мы начинаем верить, что благополучие всей семьи зависит как от нашего личного благополучия, так и от благополучия каждого ее члена. У нас больше нет нереалистических ожиданий, мы не разочаровываемся в других, предоставляя им идти своим путем, и начинаем активно заниматься собой. Мы не плачем и не упрекаем. Мы ищем решение проблемы для себя, живем и даем жить другим, испытывая при этом радость перемен, чувство благодарности и надежду.

Таким образом, нам нужно изменяться, расти, обретать собственный душевный покой и мужество. Причем это необходимо всем членам семьи. Позже мы рассмотрим, что нужно алкоголику и/или наркоману. Главному пособнику. Герою, Козлу отпущения. Потерянному ребенку. Шуту для личного выздоровления. Нужды членов семейной системы имеют различия, объединяет их необходимость 1) научиться различать, что мы можем изменить, и что мы не можем изменить, 2) развивать веру, необходимую для принятия того, что мы не можем изменить, 3) развивать веру и мужество для творческих, продуктивных перемен, 4) развивать умение изменять то, что мы можем.

Вспомните нашу молитву о душевном покое. Иногда мы останавливаемся на «принятии» и считаем, что мы должны принимать все, как есть, и мы не делаем усилия, чтобы различать, что же можно изменить, а что нельзя. Мы можем так никогда и не развить мужества и умения предпринимать что-то в связи с тем, что мы не должны принимать.

Одна из наиболее важных вещей, которую должны узнать члены семьи зависимого человека, заключается в том, чтобы применить эти (выше перечисленные) шаги (4) в своей жизни, независимо от того, употребляет алкоголик и/или наркоман или выздоравливает. Вы должны узнать, что вы не можете контролировать употребление, а также связанное с ним поведение химически зависимого. Вы не можете изменить того, что происходит в организме алкоголика и/или наркомана, когда он употребляет. Алкоголизм и наркоманию можно контролировать только воздержанием, а воздержание не входит в сферу того, что семья может сделать для зависимого человека.

Однако, вы можете изменить свою реакцию на алкоголизм и/или наркоманию, употребление и связанное с ним поведение. Вы можете изменить реакцию для того, чтобы алкоголизм и /или наркомания не были столь разрушительными для вас.

И вы можете сделать что-то для себя, не что-то по поводу себя, а для себя. Вы можете развивать внутреннюю силу через личный рост, это будет помогать вам эффективно управлять собственной жизнью, и вы можете найти поддержку для укрепления внешней силы.

Иногда простое принятие того, что вы не в силах изменить, вызывает изменения. Это происходит, когда вы позволяете химически зависимому человеку нести ответственность за свою собственную жизнь и, в особенности, за свое употребление.

Нужно знать, ответственность, за какие изменения лежит на вас, а за какие на других. Вы не можете расти за кого-то. Растите за и ради себя.

Иногда нужно пойти на риск, чтобы обрести душевный покой, иногда «мужество изменять» требует риска. Требуется мужество, чтобы рискнуть работой мужа, отказавшись покрывать его перед начальством. Требуется *мужество*, чтобы рискнуть своей гордостью, отказавшись покрывать его перед соседями. Но без этого мужества вы не сможете вызвать позитивные изменения. Требуется вера, чтобы впервые доверить финансы семье алкоголику и/или наркоману в начале его выздоровления. Или же отказаться играть некоторые роли, которые вы взяли на себя, когда зависимый человек был неспособен их выполнять. Но без этой веры выздоравливающий не может расти и прогрессировать в своем выздоровлении.

Вам может быть придется пожертвовать сиюминутным удобством ради долгосрочного выигрыша.

Нужна вера, чтобы «отдать на волю божью». Это Ал-Аноновская фраза, которая применяется в тех случаях, когда мы что-то не можем изменить. Это означает снять свою ответственность за это и перепоручить ее Силе, находящейся вне нас. Требуется истинная вера, чтобы сделать это. Требуется вера в то, что есть Сила, которая может изменить то, что тебе не по силам. Это может означать обращение к врачу или консультанту, или к Богу. Это может означать доверие группе поддержки А.А., А.Н., Ал-Анон или какой-либо лечебной программе.

Но существует и другая разновидность веры - это мужество пойти на риск изменений. Измениться - это тоже рисковать. Точно так же, как супруг (а) употребляющего алкоголика и/или наркомана может столкнуться с необходимостью рискнуть своей гордостью, безопасностью, домом и семьей, чтобы позволить химически зависимому испытать последствия своего употребления, супругу (е) выздоравливающего алкоголика и/или наркомана, может быть, придется пойти на риск, позволив выздоравливающему человеку взять на себя такую ответственность в семье, которую он раньше не принимал на себя.

Чтобы научиться различать, что вы можете изменить, а что нет, можно сделать следующее: возьмите чистый лист бумаги и начертите три колонки. Озаглавьте первую: «Что я могу изменить», вторую - «Что я не могу изменить», и третью - «Что я хочу изменить».

Прежде, чем начнет выздоравливать вся семейная система, должны начать свое выздоровление ее члены (элементы). Близкие алкоголику/наркоману люди должны развить в себе силу личности прежде, чем им удастся убедить его/ее пойти на лечение или способствовать его/ее трезвости и выздоровлению всей семьи как ячейки. Каждый член семьи должен иметь определенный период времени, в течение которого он чувствовал бы себя свободным и в праве сосредоточиться на себе и делать то, что необходимо для его личного выздоровления. Алкоголик (наркоман) мог бы получать помощь в лечебной программе или А.А. (А.Н.), дети могли бы получать помощь в группах Ал-Атин, Ал-Анон или групповой терапии, или в какой-либо образовательной программе. Чтобы обрести или восстановить силу личности, собственные сильные стороны, можно использовать различные способы и приемы. Например, можно научиться 1) решать проблемы (как решать проблемы см. Приложение № 1); 2) научиться делать что-то для себя. Это относится ко всем членам семьи: супругу (е) алкоголика и/или наркомана, детям и самому химически зависимому. Начнем с супруга (и) или самого близкого алкоголику и/или наркоману человека, в нашей терминологии «главного потакателя». Возможно, вы были настолько захвачены проблемами своей жизни и потребностями других людей, что могли и позабыть, как заботиться о своих потребностях и делать для себя что-то конструктивное. Начните с того, что выберите себе вид деятельности, которым вам хотелось бы сниматься регулярно в ближайшем будущем. Это могут быть походы в магазин с подругой или обед с друзьями. Это может быть изучение предмета, интересующего вас. Может быть, вам захочется чему-то научиться, например, шить, играть в теннис, заниматься аэробикой. Возможно, вам нужны тихие периоды уединения, чтобы почитать и подумать. Пообещайте себе начать что-то регулярно делать для себя. Напишите план реализации ваших решений.

Возможно, вы также забыли, как защищать свои собственные права, как сказать «нет» в нужный момент, увидеть, что другие пытаются тебя обмануть. Вам нужно будет позволить себе быть более твердым в признании своих потребностей и не позволять другим людям и ситуациям заставлять вас действовать не в своих личных интересах. Уважение к своим потребностям, правам и ожидание, что другие будут уважать ваши права так же, как вы уважаете их, поможет вам стать сильнее и увереннее. У вас есть право на уважительное обращение, право иметь и выражать свои чувства и мнения, говорить «нет», делать ошибки, сказать: «я не знаю», делать собственный выбор и просить то, что вам нужно.

Конечно же, и у других есть те же права, и насколько вы уважаете права других (чужие права), настолько вы с чистой совестью можете ожидать от них уважения ваших прав.

Частью процесса выздоровления должен явиться *план предотвращения срыва*. Помните, что заболевание члена семьи алкоголика и/или наркомана хроническое, и срывы

возможны. Без постоянного лечения и должной заботы о себе могут вернуться и выйти из-под контроля старые чувства и эмоции, которыми, как вы считали, вы овладели. Нужно иметь план на случай срыва, чтобы предотвратить его.

Срыв - это процесс, охватывающий определенный период времени; он не просто случается. Ему обычно предшествуют определенные предупредительные знаки. Бывают ситуации, которые провоцируют неуправляемое поведение. Вот список предупредительных знаков, которые могут спровоцировать ваш срыв. Этот список составлен выздоравливающими супругами алкоголиков. Определите, какие из них относятся к вам.

1. Крайняя усталость, недостаток отдыха.
2. Проблемы с детьми.
3. Чувство жалости к себе.
4. Недостаточное количество времени, уделяемое себе.
5. Попытка контролировать поведение других людей.
6. Пропуск собраний Ал-Анон.
7. Прекращение личного выздоровления.
8. Обвинение других.
9. Раздражительность.
10. Нерешительность.
11. Несоставление планов (отсутствие планирования).
12. Невыполнение планов.

Можете подумать и добавить другие симптомы. Когда мы определили запускные механизмы срыва, нужно решить, что вы будете делать, чтобы прервать процесс срыва, если вы обнаружите его симптомы в следующий раз. Например, вы установили, что усталость и дефицит отдыха занимают одно из самых важных мест в вашем списке, решите, что вы будете делать в следующий раз, когда обнаружите, что недостаточно отдыхаете и устаете. Возможно, у вас нет выбора. Может быть, ситуация препятствует полноценному отдыху (болезнь ребенка или напряженная семейная ситуация). В таком случае вы можете обратиться за помощью к родственнику или, если это невозможно, вам в это время понадобится дополнительная эмоциональная поддержка. Возможно, разговор с другом, молитва или посещение собрания Ал-Анон могут дать вам дополнительную силу, необходимую, чтобы пережить трудные времена.

Возьмите лист бумаги, перечислите ваши индивидуальные предсрывные сигналы и около каждого напишите, что вы будете делать в следующий раз, когда они обнаружатся.

Вот вкратце, что нужно *«Главному потакателю»* для выздоровления:

1. Снять с себя ответственность.
2. Ощутить свои чувства.
3. Сосредоточиться на себе (своих **желаниях** и потребностях).
4. Осознать свою ответственность перед собой и позволить другим сделать то же.
5. Научиться обращаться со злостью, не впадая в обвинения и не приходя в состояние неуправляемости.

Для удовлетворения этих и других потребностей можно опираться на свои сильные стороны, такие как способность давать подпитку, любить, отдавать.

Теперь о других членах семьи. Каковы потребности *«Семейного героя»* в процессе выздоровления?

1. Научиться просить и принимать то, что **ему** нужно.
2. Научиться принимать поражение.
3. Снять контроль, расслабиться и **дать всему идти** своим чередом.
4. Сосредоточиться на себе, перестать решать и думать за других.

В процессе удовлетворения этих потребностей можно опираться на свои сильные стороны: «Герои», обычно трудяги, и умеют работать, и они знают, как получить то, что им нужно. Для них важно осознать свои потребности, быть честным с собой.

Что нужно «*козлу отпущения*», чтобы прочно встать на путь выздоровления?

1. Прорваться сквозь стену гнева к больному месту, к чувству обиды.
2. Научиться обсуждать, а не бунтовать. Сильные стороны «Козла отпущения», которые помогут в выздоровлении это способность видеть действительность, хорошая интуиция, чувствительность и мужество.

«*Потерянный ребенок*» должен:

1. Выйти из своего одиночества и потянуться к другим.
2. Научиться справляться с одиночеством.
3. Признать, что испытывает боль.
4. Создать новые близкие взаимоотношения. Сила для совершения этих шагов идет от сильных сторон «Потерянного ребенка», то есть его терпения, независимости и творческих способностей.

«*Шуту*» нужно:

1. Принимать на себя ответственность.
2. Рискнуть быть серьезным.
3. Стать уверенным. Реализовать эти нужды можно, опираясь на сильные стороны «Шута» - юмор, умение играть, умение получать удовольствие.

**Алкоголику (наркоману) необходимо для выздоровления:**

1. Выйти за пределы рассудка, перестать все интеллектуализировать.
2. Научиться понимать, как чувствуют себя другие.
3. Стать гибким.
4. Проработать свои проблемы.
5. Никого не обвинять, выражая свой гнев. Силой, за счет которой можно производить эти необходимые изменения, могут быть повышенное осознание своих проблем, порывистость, чувствительность к боли.

О процессе выздоровления алкоголика (наркомана) нужно сказать подробнее, потому что члены семьи часто ожидают, что, как только алкоголик (наркоман) закончит лечение, все будет хорошо. Но существует ряд симптомов химической зависимости, наблюдаемых в трезвости, о которых должна знать семья. Понимание того, что происходит с химически зависимым человеком в трезвости, поможет вам лучше понять и поддержать его. Но, кроме того, это понимание поможет вам строить разумные ожидания. Созависимым очень полезно знать, что процессы в организме алкоголика (наркомана) идут помимо них, и они не властны что-либо изменить, кривя себя и отношения к происходящему. Возможно, знание объективной симптоматики поможет близким людям не принимать некоторые реакции и действия зависимого человека на свой счет.

Те изменения, которые происходят с алкоголиком в трезвости называются подострым синдромом похмелья или, попросту, «сухим похмельем». Этот синдром представляет собой группу симптомов, являющихся результатом неврологических нарушений (мозг и центральная нервная система), которые дают о себе знать и в период выздоровления. «Сухое похмелье» может проявляться на 7-14 день трезвости, оно достигает своего пика интенсивности в течение следующих 3-6 месяцев и может длиться до 2-х лет.

Подострый похмельный синдром (ППС) воздействует на мыслительные процессы, эмоциональные процессы и память. Среди этих симптомов могут быть проблемы с абстрактным мышлением и концентрацией. Алкоголик также становится чувствительным к стрессам. Наблюдается чрезмерное реагирование на стресс и сниженная толерантность к нему.

Интеллект остается в норме. Похоже, что мозговой компьютер барахлит, Нарушения можно исправить, но на это нужно время и некоторые усилия. Парадокс выздоровления заключается в том, что для искривления неврологических нарушений нужно воздержание, но

неврологические нарушения могут препятствовать способности к воздержанию. Это означает, что нужно сделать все возможное, чтобы держать под контролем этот синдром во время выздоровления.

Существует прямая связь между повышенным стрессом и тяжестью подострого похмельного синдрома. Они как бы взаимно усиливают друг друга. Стресс усиливает подострый похмельный синдром и делает его более серьезным, интенсивность подострого похмельного синдрома создаст стресс, который в дальнейшем усугубляет подострый похмельный синдром. Выздоровливающие алкоголики могут научиться определять источники стресса и развивать умение в области принятия решений и решения проблем, что поможет снизить стресс. Соответствующая диета, физические упражнения, регулярность привычек и положительное отношение к жизни играют важную роль в контроле подострого похмельного синдрома. В качестве инструмента для перестройки работы мозга, чтобы он был способен функционировать нормально и снижать уровень стресса, можно использовать расслабление и медитацию. Знания о подостром похмельном синдроме, знание, чего можно ожидать в такие моменты, воздержание от гиперреакций на симптомы повышает способность эффективно действовать соответственно ситуации. Помните, что симптомы подострого похмельного синдрома исчезают при длительном воздержании.

Для родственников алкоголиков полезно знать симптомы подострого похмельного синдрома. Они проявляются циклами. Началом цикла могут быть перепады настроения, раздражительность, трудности со сном и едой или изменение уклада жизни. Это состояние прогрессирует и набирает обороты. Раздражительность доходит до высшей точки, эмоциональный разлад продолжается и то, что начиналось вяло и незаметно, усиливается, усугубляется и становится более интенсивным. По мере роста внутреннего раздражения алкоголик становится очень неудобным в общении, даже склонным к ссорам, а иногда начинает медленно отдаляться от своей семьи. Начинается это исподволь и так медленно, что подчас другим становится заметно, что происходит с зависимым прежде, чем он сам почувствует это. У алкоголика во время этих циклов могут наблюдаться симптомы физического дискомфорта, потеря аппетита и сна. Могут возникнуть боли в суставах, в спине, головные боли, может казаться, что человек заболевает. То же самое может происходить с наркоманами уже после того, как прошли первичные ломки. Примечательно то, что самим алкоголиком эти симптомы могут не осознаваться. Он может и не понимать, что с ним происходит. Алкоголик может пережить даже острый период, и симптомы будут постепенно угасать, но, чтобы это произошло с наименьшими потерями, алкоголику требуется помощь со стороны других людей.

Очень важно, чтобы окружающие поняли и правильно отнеслись к тому, что происходит с алкоголиком.

В среднем алкоголики испытывают первый стресс в период с пятой по седьмую неделю со времени последнего употребления. Если он успешно проходит через этот период, следующий момент может наступить между пятым и седьмым месяцем трезвости. И опять же, если этот период удачно пережит, следующий может быть между одиннадцатым и тринадцатым месяцем трезвости. Исследования показывают, что у большинства зависимых были проблемы именно в эти сроки. Некоторые проходят через все три вспышки, у некоторых они наступают в период с одиннадцатого по тринадцатый месяц. Следует помнить, что наиболее естественным для алкоголика выходом из стресса, может быть возвращение к пьянству, и знание того, что происходит, может помочь и зависимому, и всей семье.

Если выздоравливающий алкоголик (наркоман) хочет сохранить трезвость, ему необходимо создать новый стиль жизни. Образ жизни, в центре которого было употребление, не будет способствовать сохранению трезвости. У зависимого человека должен измениться уклад жизни, появиться новые друзья, новые способы проведения досуга и отдыха, новые развлечения. Он должен найти новое место в семье и научиться новым способам общения.

Изменения, даже положительные, могут привести к срыву. Выздоровливающий алкоголик (наркоман) сталкивается сразу с большим количеством перемен. Большинство специалистов по химической зависимости не рекомендуют производить крупные изменения

в жизни без крайней необходимости в течение первого года трезвости, как, например, переезд, перемена работы, изменения, связанные с получением образования, женитьба и так далее.

Для необходимых изменений, наступающих с трезвостью, очень важна поддержка семьи.

Лишь после того, как члены семьи всерьез сосредоточатся на личном выздоровлении в течение определенного периода времени, они смогут ощутить готовность сосредоточиться на выздоровлении семьи как системы. Полное выздоровление каждого является результатом здоровой семейной системы.

Система - это ряд частей, которые работают вместе ради определенного результата. Изменения в одной части влияют на баланс всей системы. Что произошло в семье с химической зависимостью? Химическая зависимость нарушила равновесие семейной системы, и члены семьи попытались установить новое равновесие вокруг алкоголизма (наркомании). Когда части семейной системы выздоровели, назревает необходимость перебалансировать всю систему вокруг выздоровления.

Это не легко. Много изменилось во время болезни. Изменились семейные правила и стали работать на благо алкоголика (наркомана). Возможно, появились некоторые правила, которые помогали справляться и уживаться с употреблением. Например, появились такие:

- не шумите, когда отец дома, чтобы не расстраивать его,
- не говорите об употреблении,
- не говорите маме, что папа употреблял.
- не ожидайте слишком много, чтобы не разочаровываться,
- не задавайте вопросов,
- не выражайте чувства, а то последует наказание.

Это были негласные правила, но они поддерживали функционирование хоть и нездоровой, но семьи. Теперь необходимы новые, здоровые правила для выздоравливающей семьи, такие как прямое общение, реалистичные ожидания, обмен чувствами, а не обвинениями.

Во время болезни изменились семейные роли. Возможно, члены семьи поменяли/1. ролями, чтобы сохранить семью в то время, когда части ее системы, стали давать сбой. Возможно, мать работает на двух работах, а отец дома, так как не может удержаться на работе. Старший ребенок готовит, убирает и заботится о других детях (потому что один родитель пьет, а другой парализован болью).

Изменились и семейные ритуалы. Вся деятельность семьи перестроилась, что приспособиться к употреблению. Изменилось время трапез, укладывания спать, проведение праздников и отпусков, досуг, традиции, ежедневные ритуалы - изменилось все, потому что все это находилось под воздействием поведения употребляющего алкоголика (наркомана) или в результате неопределенности, царящей в семье, которая тоже является производной употребления.

Изменилось и общение между членами семьи. Если центром всей семейной жизни стал алкоголизм (наркомания), то о чем говорить, кроме алкоголизма (наркомании), прямо или косвенно? Скорее всего, вы не говорили о нем прямо, может быть, сознательно и не думали о нем. Но вы думали и говорили о поведении и ситуациях, являющихся результатом химической зависимости. Общение приняло характер обвинения или защиты.

Вербальное общение, возможно, сошло на нет, потому что каждый боялся говорить о том, что он на самом деле чувствует. То общение, которое было, имело целью самозащиту каждого из членов семьи. Нужно было выживать.

Теперь вам надо изменить и перестроить правила, роли, ритуалы. Вы не можете вернуться к тому, что было, к старому докризисному поведению. Это может быть для вас самой трудной преградой. Некоторые из членов семьи могут захотеть вернуть прежние правила, роли и ритуалы. Другие могут предпочесть сохранить все так, как есть. Ни то, ни другое не будет продуктивным. Вы все изменились, и вы не можете вернуться назад. Вы не можете сохранить все, как есть, потому что правила, роли и ритуалы, направленные на сохранение семейной системы, построенной вокруг болезни, не могут работать на систему,

построенную вокруг здоровья. **Но сильные стороны, которые использовались для сохранения системы, могут использоваться в выздоровлении.**

Выздоровливающему алкоголику (наркоману) нужно, и обычно он сам хочет, вернуться к своим семейным обязанностям. Другие члены семьи могут не захотеть этого по нескольким причинам. Возможно, им спокойнее самим выполнять эти обязанности. Или должно пройти время, прежде чем они поверят, что на самом деле могут положиться на алкоголика. Возможно, у детей, которые взяли на себя взрослые роли, чувство самооценности и ощущение себя личностью зависит от играемой ими взрослой роли и им предстоит работать над этими и подобными проблемами выздоровления.

## **Приложение № 1**

### **РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ**

В тот период, когда вы были парализованы кризисом алкоголизма (наркомании) в вашей семье, вы потеряли способность решать проблемы без того, чтобы ощущать огромную тревогу и стресс. Знание того, как решать проблемы, приобретение умений и навыков в этой области дает вам уверенность и мужество справляться со своими жизненными проблемами по мере их возникновения. Нижеследующий стандартный процесс решения проблем может оказаться вам полезным.

#### **ШАГ 1: ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ:**

Во-первых, вам необходимо определить, что вызывает трудность? В чем проблема?

#### **ШАГ 2: РАЗЪЯСНЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ:**

Будьте конкретны и исчерпывающи. Является ли эта проблема настоящей, или же в ее основе лежит более глубокая проблема.

#### **ШАГ 3: ОПРЕДЕЛЕНИЕ АЛЬТЕРНАТИВ:**

Какие у вас есть варианты решения этой проблемы? Перечислите их и запишите, чтобы они были у вас перед глазами. Попытайтесь записать, по крайней мере, пять возможных разрешений. Это дает вам больше возможностей для выбора наилучшего решения, а также альтернативные решения, если ваш первый вариант не сработает.

#### **ШАГ 4: ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КАЖДОЙ АЛЬТЕРНАТИВЫ:**

Каковы возможные результаты каждой из альтернатив? Задайте себе следующие три вопроса: «Что *самое лучшее* может произойти, если я предпочту эту альтернативу?», «Что *самое худшее* может произойти?», «Что, скорее всего, произойдет в результате этого выбора?»

#### **ШАГ 5: РЕШЕНИЕ:**

Какой из вариантов приведет к наилучшему результату и выглядит наиболее разумным выбором для разрешения этой проблемы? Примите решение на основании имеющихся у вас альтернатив.

#### **ШАГ 6: ДЕЙСТВИЕ:**

Когда вы остановились на определенном решении проблемы, вам нужно составить план его реализации. Составление плана является ответом на вопрос: «Что я собираюсь делать по этому поводу?» План является путеводной картой для достижения желаемой цели. Долгосрочные цели достигаются через постановку и достижение краткосрочных целей. Шаг за шагом.

#### **ШАГ 7: ПРОДОЛЖЕНИЕ:**

Выполняйте свой план и оценивайте его действенность.

## **Приложение № 2**



## САМОЗАЩИТА И ПЛАНИРОВАНИЕ КРИЗИСА

Когда живешь с алкоголиком (наркоманом), неожиданное становится ожидаемым. Вам нужно спланировать, как защитить себя и своих детей в непредвиденных ситуациях, которые могли бы травмировать физически и эмоционально. Очень важно иметь план на случай кризиса или неожиданности.

Знаете ли вы, что предпринять, чтобы защитить себя и детей, если ваш алкоголик (наркоман) разбушевался? Что вы сделаете? Уйдете, вызовете милицию, позовете друга (подругу), надежно запретесь в комнате? Как ваш план на этот случай защитит вас от физического насилия?

Знаете ли вы, как обеспечить финансовое благополучие семьи, если возникнет необходимость отделиться от алкоголика (наркомана)?

Знаете ли вы, чего ожидать от милиции, если вы вызовете их в чрезвычайной ситуации? Будет ли в вашем распоряжении транспорт в случае чрезвычайного положения?

Знаете ли вы свои юридические права в случае развода, физической угрозы, в случае возникновения финансовых проблем, в случае деструктивного поведения алкоголика (наркомана), за которое вы могли бы быть привлечены к ответственности?

Знаете ли вы врача, который понимает вашу домашнюю ситуацию и который мог бы оказать помощь в случае необходимости?

Знаете ли вы лечебное заведение, куда вы могли бы обратиться за помощью в случае необходимости, если алкоголик (наркоман) попросит о помощи в лечении?