

СТАДИИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

В данной лекции нам предстоит познакомиться с процессом выздоровления от химической зависимости, узнать этапы или стадии этого процесса, определить, какие задачи необходимо решать на каждой стадии, наметить план своих дальнейших действий.

Начнем с вопроса: что такое выздоровление?

Представим личность человека в виде круга, который состоит из следующих сфер: физической, умственной, эмоциональной, социальной, духовной. Химическая зависимость - это болезнь, вызывающая потерю контроля над употреблением алкоголя и других наркотиков. В свою очередь это ведет к проблемам во всех сферах жизни человека. В процессе выздоровления алкоголик или наркоман проходит этапы от разрушительной зависимости к полноценному физическому, психологическому, эмоциональному, социальному и духовному здоровью. Выздоровление - это наполненная смыслом, комфортная жизнь, в которой нет места необходимости употребления химических веществ. Чистота и трезвость - это больше, чем только восстановление разрушенного. Это новый образ жизни, способствующий непрерывному процессу личностного роста. Процесс выздоровления ни для кого не совершается за один день, это процесс длительный, проходящий через определенные этапы или стадии. Эволюционная модель выздоровления подразумевает рост через движение и изменения. Это последовательные усилия овладеть новыми умениями и навыками. Мы можем выздоравливать, начав с простого воздержания и достигнуть наполненной смыслом, комфортной трезвости.

Процесс выздоровления базируется на ряде понятий:

1. Выздоровление - это долгосрочный процесс»
2. Выздоровление требует полного воздержания от алкоголя и других наркотиков.
3. Существуют базовые принципы, управляющие процессом выздоровления, к которым относится программа 12 шагов»
4. Чем лучше мы понимаем и принимаем эти принципы, тем легче нам выздоравливать.
5. Одно лишь понимание не ведет к выздоровлению» Необходимо использовать новые знания в жизни.
6. Успех в выздоровлении зависит от того, как человек справляется с теми задачами (проблемами), которые встречаются на его пути без употребления наркотиков или алкоголя

Процесс выздоровления проходит через ряд стадий,

Переходная стадия

На этой стадии человек осознает, что у него есть серьезные проблемы в связи с употреблением химических веществ. Он осознает, что дальше так жить нельзя.

Стадия стабилизации

Признание факта своего заболевания, принятие ответственности за свое выздоровление, признание необходимости что-то делать.

Стадия раннего выздоровления.

Происходит процесс внутренних перемен. На этой стадии мы учимся комфортно чувствовать себя в трезвой жизни. Физическая тяга проходит. Мы начинаем все больше узнавать о природе заболевания. Мы обретаем способность решать проблемы без употребления химических веществ. Заканчивается эта стадия, когда мы начинаем на практике применять то, что мы узнали, работая по программе 12 шагов.

Стадия среднего выздоровления.

На этой стадии происходит переоценка отношений в семье, с друзьями, возмещение ущерба, нанесенного нам и другим в прошлой жизни. Заканчивается эта стадия, когда появляются стабильность и баланс в образе жизни.

Стадия позднего выздоровления.

Стадия позднего выздоровления решает три важные задачи:

- 1). Определение проблем, которые возникли во взрослой жизни, как результат воспитания в дисфункциональной семье.

2). Избавление от комплексов, которые появились до того, как развилась химическая зависимость.

Стадия поддержания трезвости и чистоты.

Этот период сопровождается личностным ростом, ежедневной работой по программе выздоровления.

Посмотрим на таблицу, определяющую задачи на каждой стадии выздоровления.

Название стадии	Основные задачи
1. Переходная.	Отказ от попыток контроля над употреблением наркотика-
2. Стабилизация.	Восстановление организма от последствий употребления.
3. Раннее выздоровление.	Внутренние изменения. Изменение нашего мышления, чувств, поступков относительно употребления*
4. Среднее выздоровление.	Внешние изменения. Восстановление ущерба, нанесенного нашему образу жизни.
5. Позднее выздоровление.	Преодоление детских комплексов и недостатков.
6. Поддержание трезвости.	Сбалансированная жизнь. Личностный рост и развитие.

Рассмотрим более подробно, как на каждой из стадий происходят изменения, как меняется био-психо-социо-духовная модель личности человека.

Стадия 1. Переходная стадия.

Основной вопрос на этом этапе: «Я болен или нет?». Отвечать на этот вопрос в одиночку не стоит. На этой стадии мы можем проходить через попытки временного воздержания с тем, чтобы потом уже «контролировать» употребление, через анализ своих убеждений: «у меня нет такой проблемы, ведь сейчас, я не употребляю...», «теперь я знаю, какие будут последствия и я не буду употреблять...», «я справлюсь с этим сам», для того, чтобы выздороветь, необходимо изменить позицию: с позиции «со мной все в порядке» - на позицию «я - химически зависимый человек», «я - алкоголик», «я - наркоман». Нам необходимо принять помощь других людей. Заканчивается эта стадия, когда мы признаем необходимость помощи и обращаемся за ней.

Стадия 2. Стадия стабилизации.

На этой стадии основное внимание уделяется физическому выздоровлению от синдрома абстиненции. Уходят проблемы со сном, с памятью; появляется ясность мышления; осознание своих чувств. В период низкого уровня стресса симптомы абстиненции менее выражены. Если уровень стресса увеличивается, то синдром возвращается. Эмоции становятся либо реактивными, либо замершими вовсе, теряется ясность мышления: «Мозг уходит на обеденный перерыв». Многие принимают последствия долгосрочной абстиненции (подострого похмельного/абстинентного синдрома) за психические расстройства.

Лечение симптомов долгосрочной абстиненции.

1. Посещать группы АА и АН.
2. Общаться со своим спонсором.
3. Использовать лозунги программы 12 шагов: «Первым делом - главное»; «Позвони своему спонсору «до» а не «после»; «Жди чуда» и другие.

4. Заполнить свое время мероприятиями.
5. Организовать сбалансированное 3-х разовое питание.
6. Уделять достаточно времени для отдыха и сна.
7. Заниматься физическими упражнениями»
8. Изучать техники работы со стрессом.

Перейдем к психическому здоровью. Основная задача психического исцеления на стадии стабилизации - это перестать испытывать мысленную озабоченность употреблением химического вещества. Тяга - серьезная проблема этого периода. Употребление наркотиков разрушило мозг до такой степени, что им владеют саморазрушительные мысли. Тяга возникает как результат таких мыслей. Чтобы понять природу этого явления, необходимо осознание источников формирования тяги, Это может быть результатом действия следующих факторов:

1. Эйфорические воспоминания об употреблении

(синдром «старых и добрых времен»).

2. Навязчивые мысли о возможности употребления вещества.
3. Неспособность и неготовность разбираться со своими проблемами.
4. Освобождение от чувства ответственности за свое выздоровление.
5. Компульсивность, непреодолимое влечение, необдуманные поступки.

Избежать этого можно, если воссоздать историю болезни во всех ее деталях. Это объективное, критическое отношение к периоду употребления. Алкоголик или наркоман рассказывает свою историю на группах, тем самым разрушая действия этих факторов и приобретая опыт решения своих проблем, вместе с тем создает свою историю выздоровления.

Мы убеждаемся, что симптомы абстиненции можно преодолеть, приходим к убеждению, что жизнь налаживается. Если следовать принципам 12-шаговой программы, то озабоченность, навязчивые мысли, компульсивное поведение уходят. Мы начинаем верить, что выздоровление возможно. Мы все больше интересуемся природой нашего заболевания, но работы впереди еще очень много. Это показатель того, что мы готовы вступить в следующую стадию выздоровления.

Стадия 3. Раннее выздоровление.

На этой стадии выздоровления основная роль отводится «Пониманию и принятию», т.е. меняются отношения, взгляды и понятия относительно употребления. Меняется наше понимание зависимости и той роли, которую зависимость играет в нашей жизни. На стадии раннего выздоровления акцент делается на коррекцию образа мыслей, ассоциирующихся с нашей зависимостью.

В чем заключается проблема с мышлением? В иррациональных мыслях, неуправляемых чувствах, пораженческих, саморазрушительных поступках.

В преодолении этих проблем помогает работа по 12 -шаговой программе.

На стадии раннего выздоровления мы усваиваем словарь, необходимый для понимания и описания того, что произошло, и что необходимо делать для поддержания позитивных изменений, начинаем изучать нашу зависимость и что необходимо делать, чтобы оставаться трезвыми и чистыми. На этом этапе предполагаются два вида изменений: в сфере чувств. убеждений, мотивации и изменения в процессе понимания законов и принципов зависимости. Мы можем судить о том, что наше понимание адекватно, если мы в состоянии доказать другим, что мы - химически зависимые люди, когда нас пытаются убедить в обратном. Принятие химической зависимости - это способность вспоминать и думать о том, что происходило в период нашего употребления, не испытывая при этом боли. Это эмоциональный процесс освобождения от чувств стыда, вины и боли, накопленных нами в период употребления. Многие выздоравливающие годами несут эти негативные ощущения. То есть, они могут жить комфортно, но когда они начинают говорить о своем прошлом, чувства вины и стыда вновь возвращаются. Многие из нас пытаются справиться с этими чувствами, стараясь не вспоминать о событиях, вызвавших эти чувства, и на какое-то время это помогает, но в конце концов чувства боли, стыда и вины вновь возвращаются. Освободиться от этих болезненных чувств задача

эмоционального выздоровления на этой стадии. Болезненные чувства являются следствием травмирующих воспоминаний, о которых мы отказываемся говорить. Мы часто отмахиваемся от фактов, считая эти события незначительными и бессмысленными. Мы можем говорить себе: «Я же тогда был пьян или под действием наркотика. Зачем сейчас терзаться, когда я трезвый и чистый». Однако то, что произошло, имеет долгосрочные эмоциональные последствия. Боль как будто записывается и регистрируется в нашем подсознании, и в дальнейшем какая-либо ситуация может привести в действие механизм памяти, и тогда болезненные чувства возвратятся к нам. Болезненные воспоминания сохраняются, несмотря на попытки подавить их в своем сознании, и каждый раз, когда они всплывают, у нас возникает привычка блокировать их. К сожалению, это не решает проблемы окончательного воспоминания и болезненные чувства будут возвращаться вновь и вновь.

Рассмотрим четыре способа освобождения от этих воспоминаний:

1. Слушать истории других людей.
- 2. Рассказывать свои истории**
3. Участвовать в психотерапевтическом процессе.
4. Работать по 12 - шаговой программе, особое внимание» обращая на шаги с 4 по 7.

Стадия 4.Среднее выздоровление.

На стадии среднего выздоровления мы переходим к внешним изменениям, начинаем восстанавливать те сферы жизни, которые были разрушены нашей зависимостью. На этой стадии большое внимание уделяется нашему социальному здоровью. Это нелегкий процесс, но, если мы упорно продолжаем работать, мы сможем привнести в нашу жизнь новый смысл, цель и счастье. Если на стадии раннего выздоровления фокус внимания был направлен на то, чтобы оставаться чистыми и трезвыми, т.е. мы жили программой «одного дня», осваивая умения и навыки, необходимый для поддержания трезвости, то на стадии среднего выздоровления мы обращаем фокус своего внимания на образ жизни, который не всегда приносит нам удовлетворение. Основная проблема этого периода - преодоление «пораженческого настроения». Нас обескураживает открытие, что внутренние изменения - это не окончание процесса выздоровления, а только начало фундаментальных изменений в нашей жизни. В этот период перед нами встает основной вопрос - вопрос выбора: строить новый образ жизни по принципам 12-шаговой программы или избегать каких-либо изменений в жизни. Те, кто имеет мужество двигаться вперед, готовы столкнуться с реальностью. Они готовы обрести цель и смысл в жизни и трезвости. Чтобы сделать верный выбор, нам необходимо: во-первых, твердое убеждение в том, что восстановление разрушенного в прошлом возможно, а также возможно построение новой, лучшей жизни; во-вторых, нам также необходимо верить в то, что за изменения надо платить, но изменения стоят этой цены.

Как только мы обретаем веру в то, что сбалансированная жизнь возможна, мы можем сделать выбор - двигаться вперед. На этой стадии выздоровления мы выходим из роли «жертвы». У нас есть выбор.

Задача этой стадии выздоровления - «возмещение ущерба». И хотя мы не виноваты в наличии у нас заболевания, но мы ответственны за свое выздоровление, а процессе этой работы неоценимыми помощниками являются 8-й и 9-й шаги программы.

Сбалансировав нашу жизнь, мы начинаем получать радость жизни во всех сферах: физическое здоровье, психологическое здоровье, которое характеризуется ясностью мышления» возможностью логично рассуждать, управлять чувствами и эмоциями, возможностью определять, что мы чувствуем, и возможностью выражать эти чувства соответствующим образом другим людям. Мы способны искренне оценивать себя: «Кто я? Чего я заслуживаю в жизни?» В социальной сфере мы учимся функционировать в семейных, интимных отношениях, общаться с друзьями. Мы учимся справляться с «взлетами» и «падениями» в каждодневной жизни. Удовлетворение от работы дает ощущение цели и смысла. Мы развиваем отношения с Высшей Силой. Учимся доверять самому себе в достаточной мере для того, чтобы принять последствия своих решений.

Стадия 5. Позднее выздоровление.

Ее основной Задачей является освобождение от проблем детства. Те из нас, кто вырос в здоровой семье, проходят стадию позднего выздоровления быстро, без осложнений» Для тех, кто вырос в дисфункциональной семье, этот процесс оказывается более трудным. Типичнее проблемы позднего выздоровления:

1. Неумение решать свои личные Проблемы, хотя аналогичные «чужие» решаются.
2. Неумение управлять чувствами. Большинство из нас или «отключают» чувства в стрессовой ситуации, или реагируют реактивно, бурно, гиперчувствительно.
3. Ригидность привычек. Нежелание менять свое поведение.
4. Потребность заботиться о других и спасать других.
5. Потребность вписываться в общую массу, делать то, что от нас ожидают другие.
6. Потребность умиротворять других. «Мир любой ценой».
7. Потребность в вызывающем поведении, нарушении правил.
8. Потребность обвинять других в наших собственных проблемах.

Специальных шагов для решения этих Проблем нет. Лишь косвенно 4-й и 5-й шаги касаются этих проблем. То, что необходимо сделать на стадии позднего выздоровления, это:

- 1) признание наличия проблем детства и их идентификация;
- 2) получение знаний о семейной модели;
- 3) восстановление истории детства;
- 4) установление связи между проблемами детства и проблемами взрослой жизни;
- 5) изменение образа жизни.

Когда эта работа завершена, мы переходим к заключительной, шестой стадии - **стадии поддержания трезвости и чистоты**. Эта стадия длится всю жизнь. На этой стадии идет работа по формированию высококачественного образа жизни. Продолжается процесс роста и развития. Если мы вышли на этот этап, это не означает, что у нас нет трудностей. Работа по их преодолению продолжается с использованием 12 -шаговой программы.

Выздоровление - это процесс изменений. Изменение себя может превратиться в увлекательное путешествие. В этой лекции был показан опыт многих выздоравливающих от химической зависимости, и вы можете воспользоваться им.

