

Маршрут выздоровления

1



Стадии выздоровления

2

Стадия	Продолжительность
Расставание	1 -2 недели
«Медовый месяц»/ раннее воздержание	4 недели/Месяц
«Стенка»/ дальнейшее воздержание	3-3,5 месяца
Приспособление	От 18 недель/ от 4 месяцев и дольше

Расставание

- ▶ Длится 1-2 недели
- ▶ Тяга и депрессия
- ▶ Низкая энергия, нарушения сна, повышение аппетита, трудности с концентрацией внимания
- ▶ Во время абстиненции клиент дезориентирован и очень утомлен. Чувствует утрату контроля и непонимание того, что с ним происходит. В этот период необходимо очень жесткое руководство.

Стадия 1: Расставание

4

- ▶ Физическая детоксикация
- ▶ Приступы тяги
- ▶ Депрессия/тревожность
- ▶ Низкая энергия
- ▶ Раздражительность
- Изнеможение
- Бессоница
- Страхи/паранойя
- Проблемы памяти и внимания
- Повышенный аппетит

РАССТАВАНИЕ

Цели этапа расставания

5

Для выздоравливающего:

- ▶ Прерывание употребления
- ▶ Освоить приемы избегания срыва
- ▶ Узнать о природе развития болезни и разрушительного воздействия наркотиков

Для семьи

- ▶ Принять решение включиться в процесс выздоровления
- ▶ Осознать что зависимость - болезнь

РАССТАВАНИЕ: факторы срыва

- ▶ Власть тяги
- ▶ паранойя
- ▶ депрессия
- ▶ Нарушения сна
- ▶ Отсутствие режима дня
- ▶ «Ловушки» и провокаторы
- ▶ Страх перед синдромом абстиненции

Стадия 1: Расставание- структура

7

Разработка структуры своего дня

- ▶ Помогает избегать того, что возможно
- ▶ Конкретизировать концепцию «одного дня»
- ▶ Снижение тревоги
- ▶ Противодействие образу жизни употребляющего
- ▶ Закладывание основы длительного выздоровления

Стадия 1: Расставание- Блоки структуры

8

Восстановление здоровья	Занятия для отдыха
12-шаговые группы	Учеба
Спорт	Общение с выздоровливающими
Распорядок дня	Упражнения
Работа	Семейная терапия
Духовные занятия	Работа по программе

Стадия 1: Расставание- Ловушки распорядка дня

- ▶ Нереалистичность
- ▶ Дисбаланс
- ▶ Навязанность
- ▶ Отсутствие поддержки близких
- ▶ Выходные, болезни
и другие сбои



Стадия 2: раннее воздержание (медовый месяц)

- ▶ Длится около 4 недель (16-45 дней)
- ▶ Растут энергия, энтузиазм и оптимизм
- ▶ На этой стадии часто появляется ощущение, что уже вылечился
- ▶ В этот период тяга ослабляется, настроение улучшается, энергия восстанавливается, возвращается уверенность и оптимизм. Часто клиенты чувствуют, что проблемы закончились, и становятся незаинтересованными и отвлекаются. Не ощущая явной нужды в лечении многие клиенты могут вернуться к алкоголю и другим наркотикам и прервать посещение терапевтических занятий.

Стадия 2: раннее воздержание (медовый месяц)

11

- ▶ Рост энергии и оптимизма
- ▶ Чрезмерная уверенность
- ▶ Трудно сосредоточиться
- ▶ Продолжение проблем с памятью
- Беспокойство о прибавке веса
- Острые чувства
- Перепады настроения
- Употребление других ПАВ
- Неспособность расставить приоритеты
- Небольшая паранойя

МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

Стадия 2: Цели «медового месяца»

Для выздоравливающего:

- ▶ Улучшить физическое состояние
- ▶ Определить личные «ловушки» и предвестники срыва
- ▶ Направленные усилия чтобы продолжать не употреблять

Для семьи

- ▶ Работать на поддержку выздоровления
- ▶ Осознавать и прекращать провоцирующие взаимодействия

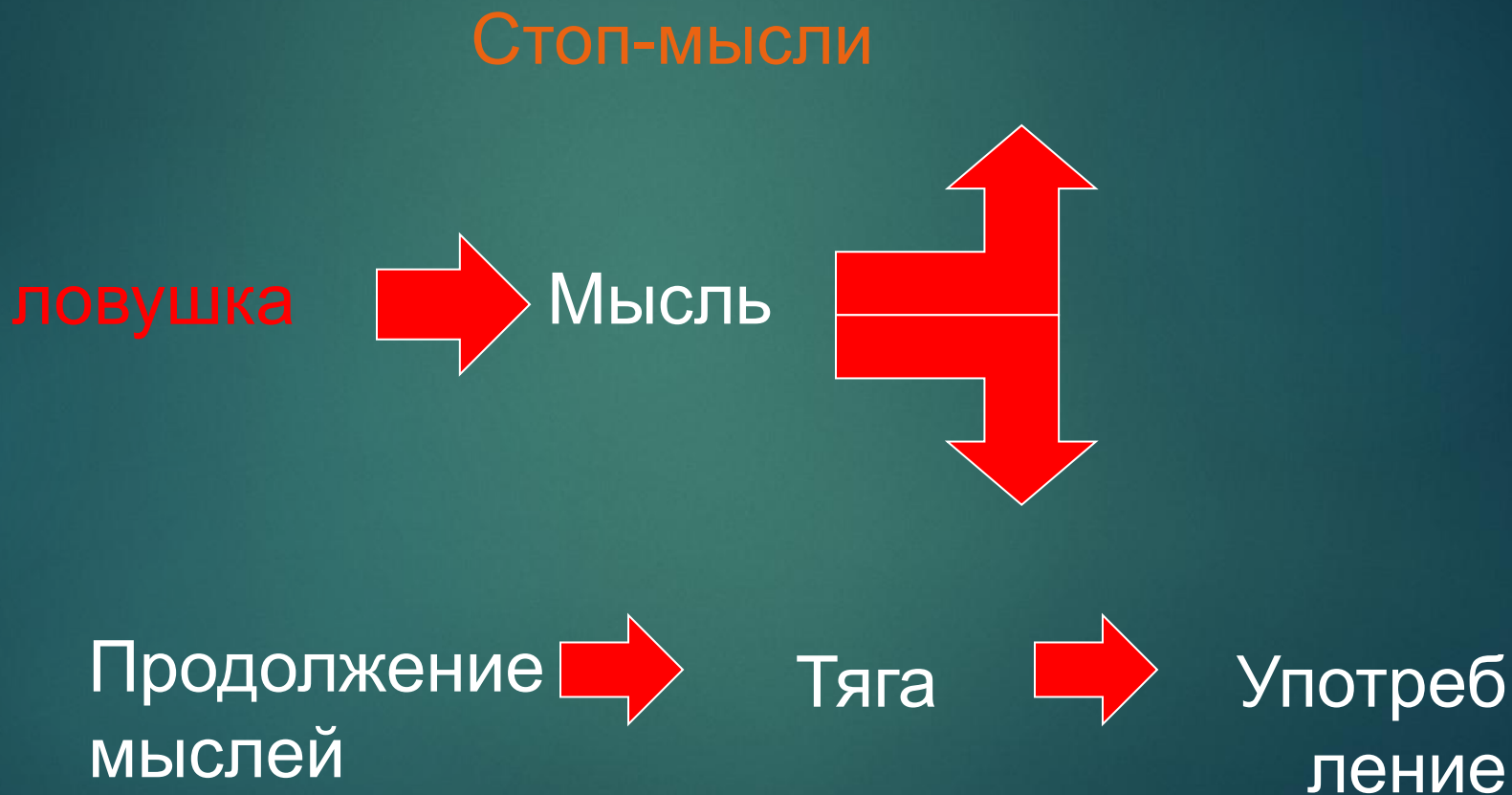
Стадия 2: факторы срыва

13

- ▶ “Трудоголизм”
- ▶ Сбои в структуре (включая лечение)
- ▶ Чрезмерная уверенность
- ▶ Употребление алкоголя или «неважных» наркотиков
- ▶ Неспособность расставить приоритеты
- ▶ Сопротивление изменениям поведения
- ▶ Периоды паранойи

Стадия 2: Раннее воздержание

Ловушки и Стоп-мысли





Стадия 2: Опасные зоны (ловушки)

Ловушками могут служить

- ▶ Люди
- ▶ Места
- ▶ Вещи
- ▶ Периоды времени
- ▶ Эмоциональное состояние

Стадия 2: ЛОВУШКИ-ЛЮДИ

- ▶ Употребляющие друзья
- ▶ Отсутствие близких
- ▶ Голоса употребляющих/дилеров
- ▶ Сексуальные партнеры
- ▶ Люди, обсуждающие употребление



Стадия 2: Ловушки-места

18

- ▶ Дом торговца (дилера)
- ▶ Бары и клубы
- ▶ Употребление по соседству
- ▶ Старая работа
- ▶ Определенные места на улице
- ▶ Любые места связанные с употреблением



Стадия 2: Ловушки-вещи

19



- ▶ Аксессуары употребления
- ▶ Деньги
- ▶ Фильмы про наркотики, алкоголь
- ▶ Сексуально возбуждающие журналы/фильмы
- ▶ Определенная музыка
- ▶ Алкоголь, «неважные» наркотики

Стадия 2: Ловушки-время

20

- ▶ Пустое время
- ▶ После работы
- ▶ Выходные
- ▶ Вечеринки
- ▶ Периоды стресса
- ▶ Получка
- ▶ Вечера пятницы-субботы



Стадия 2: ЛОВУШКИ-ЭМОЦИИ

21

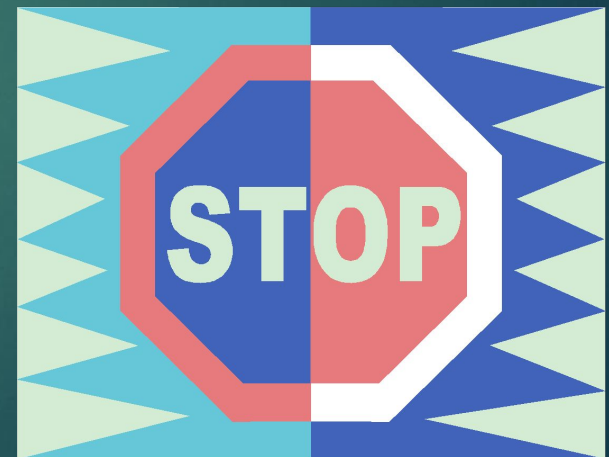
- ▶ Тревога
- ▶ Депрессия
- ▶ Скука
- ▶ Страх
- ▶ Сексуальное перевозбуждение или лишение
- ▶ Утомление
- ▶ Гнев
- ▶ Разочарование
- ▶ Беспокойство по поводу набора веса



Стадия 2: СТОП-МЫСЛИ

22

- ▶ Учиться распознавать мысли об употреблении
- ▶ Применять управляемое воображение
- ▶ Щелкнуть по носу
- ▶ Расслабление
- ▶ Позвонить кому-то



Стадия 2: Безопасные занятия

23

- ▶ Упражнения
- ▶ 12-шаговые группы
- ▶ Новые хобби/отдых
- ▶ Духовные занятия
- ▶ Есть/спать
- ▶ Фильмы не про наркотики
- ▶ Запланированные/отслеженные мероприятия



Техники консультанта

24

- ▶ Пред-намерение, Намерение и Решимость
- ▶ Консультант ведет клиента к осознанию, принятию преодолению амбивалентности и отрицания,
- ▶ Приемы: конфронтация, интервенция и принуждение.
- ▶ Зачастую они недооцениваются или игнорируются или чрезмерно применяются

Конфронтация

25

- ▶ Чтобы увидел то, что не видит/не признает
- ▶ Цель: пробить защиту
- ▶ Опасность – повысить тревожность, избегание ответственности и отрицание.
- ▶ Помогает проявить чувства (+ и -)
- ▶ а) клиент становится честнее
- ▶ Клиент точнее и адекватнее строит отношения с другими

Неэффективная конфронтация

1. Психологическое оскорбление
2. Формальность, жесткость
3. Применяется до установления контакта
4. Не сопровождается помогающими воздействиями
5. Повторяется несмотря на отсутствие позитивных изменений

Эффективная конфронтация

1. Снимает защиты от осознания разрушительного влияния употребления.
Против импульсивности
2. Со стороны равных лучше чем от авторитетов
3. Показывает, что зависимость подавляет индивидуальность

Эффективная конфронтация

- ▶ 4. Сначала воздержание и изменение
алкогольного/наркоманского
поведения а потом личностные
изменения
- ▶ 5. Настаивать чтобы клиент взял на
себя ответственность за поведение
саморазрушительное и
направленное на употребление
- ▶ Обычный без терминов язык

Рекомендации к конфронтации

- ▶ 1.Реалистичная обратная связь, «зеркало», как это выглядит со стороны (а не про дефекты характера)
- ▶ 2.Полезнее когда говорится эмпатически, как проявление заботы и уважительным тоном.
- ▶ 3.Описывает что вы наблюдали, без намеков долгих объяснений, истолкований, советов и критики
- ▶ 4.Проявление вашей заботы об опасном саморазрушительном поведении клиента, при возможности – с приведением схожего вашего поведения

Интервенция

30

- ▶ 1. Не проводится один—на-один
- ▶ Цели ставятся заранее и реализуются
- ▶ Фокус на конкретных фактах очевидных конкретных и не обсуждаемых
- ▶ Создавать атмосферу заботы и заинтересованности
- ▶ Подготовить надежную структуру лечения
- ▶ Подготовить последствия в случае отказа

Принуждение

- ▶ Учет этики, законности, практичности

Стадия 3: Стенка (дни 46-120)

- ▶ Длится от 12 до 16 недель
- ▶ Самый трудный этап выздоровления
- ▶ Депрессия и раздражительность
- ▶ Трудно сконцентрироваться
- ▶ Мало энергии и утрата энтузиазма
- ▶ уменьшения удовольствия от жизни, утрата сексуальных побуждений и возвращение нарушений сна. Клиентам кажется что так будет всегда. Это период возвращения сухой ломки, Пост Абстинентного Синдрома.
- ▶ Высокий риск срыва

Стадия 3: Цели «Стенки»

33

Для выздоравливающего:

- ▶ Поддерживать стабильное воздержание ото всех видов наркотиков
- ▶ «Ремонтировать» важные отношения
- ▶ Развивать систему поддержки выздоровления вне реабилитационной программы
- ▶ Осознавать опасные эмоции и справляться с ними

Для семьи

- ▶ Определять когда нужно восстанавливать отношения
- ▶ Искать способы заполнить собственную жизнь
- ▶ Практиковать навыки здорового общения

- ▶ Продолжение изменений образа жизни
- ▶ Гнев и депрессия
- ▶ Изоляция
- ▶ Приспособление семьи
- Позитивы воздержания
- Эмоциональные перепады
- Неяное мышление

СТЕНКА

**Возвращение тяги и
старого поведения**

Стадия 3 факторы риска

35

- ▶ Усиление эмоций
- ▶ Сбои поведения
- ▶ Уменьшение способности испытывать удовольствие
- ▶ Низкая энергия/усталость
- ▶ Вторичные наркотики
- Сбои структуры
- Межличностные конфликты
- Утрата мотивации
- Бессоница и паранойя
- Оправдание срыва

Стадия 4: привыкание/приспособления

- ▶ (дни 121-180) 18 недель или дольше
- ▶ После прохождения Стенки приходит ощущения большого облегчения, возвращения того, ради чего лечились. Клиенты успешно прошедшие стадию привыкания начинают приспосабливаться к новому образу жизни, заново понимая что такое «нормально»
- ▶ Выздоровливающий и его семья начинают возвращаться к более нормальному образу жизни
- ▶ После продолжительного воздержания выздоравливающий и его семья начинают работать над семейными эмоциональными и психологическими проблемами что укрепляет семью

Стадия 4: Цели «Приспособления»

37

Для выздоравливающего:

- ▶ Отслеживать составляющие успешного выздоровления
- ▶ Осознавать предвестники срыва и готовить на них ответы
- ▶ Определять новые роли в здоровых отношениях с людьми
- ▶ Ставить цели для нового образа жизни после завершения реабилитационной программы

Для семьи

- ▶ Принять ограничения необходимые для жизни с выздоравливающим
- ▶ Развивать личный здоровый сбалансированный образ жизни
- ▶ Отслеживать в себе предвестники срыва к прежнему поведению
- ▶ Быть терпеливым в процессе выздоровления

Стадия 4: приспособление

- ▶ Чувства достижения
- Продолжение изменений в отношениях/образа жизни

приспособление

Поддержание
сбалансированн
ой жизни

Принятие
выздоровления
как дела жизни

Отслеживание
предсестников
срыва

Рассмотрение
глубоких проблем
которые могут
всплыть

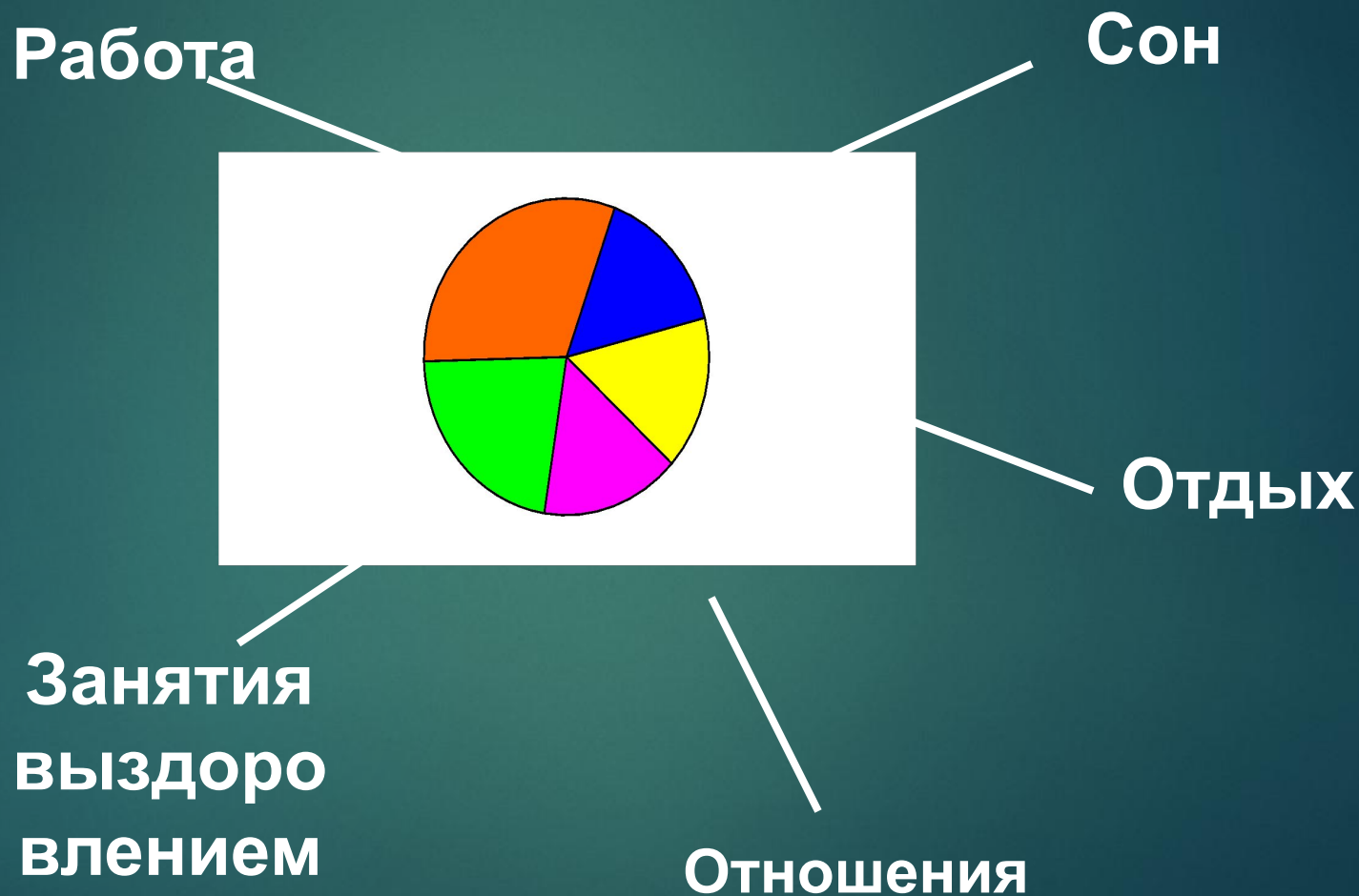
Стадия 4: факторы

Срыва

- ▶ **Употребление:** Вторичные наркотики и алкоголь
- ▶ Утрата бдительности к предвестникам срыва, чувство что излечился
- ▶ Утрата жесткости структуры
- ▶ Утрата настроения на выздоровление
- ▶ Борьба против признания что выздоровление – процесс на всю жизнь
- ▶ Сбои на эмоциональных проблемах

Баланс приспособления

40



Стадия 5: завершения (от 181 дня и далее)

- ▶ Достижение 6-месяцев трезвости сопровождается переключением с освоения новых навыков к отслеживанию предвестников срыва, поддержанию сбалансированного образа жизни и развитию новых сфер жизненных интересов. Для некоторых клиентов требуется дополнительное внимание к личностным проблемам или проблемам отношений (личностный рост).

Опасные зоны для срыва выздоровливающего

42

- ▶ Друзья употребляющие
- ▶ В окружающей среде: Напоминания об употреблении
- ▶ Серьезная тяга
- ▶ Тяжелые периоды воздержания – поста абстинентные синдромы - (период Стенки)
- ▶ Связь между наркотиками и сексом
- ▶ Скука

Опасные зоны для срыва семьи

43

- ▶ Страх что выздоравливающий вернется к употреблению
- ▶ Страх оставаться в одиночестве
- ▶ Отсутствие личных целей и интересов
- ▶ Неспособность передать ответственность выздоравливающему

Оправдание употребления

44

Зависимый мозг пытается найти кажущуюся рациональной причину, подталкивающую к срыву.

Оправдание употребления: *вынудили другие люди*

- ▶ мои близкие употребляют...
- ▶ Со мною было все в порядке пока он(а) не принесла домой ...
- ▶ Я хотел еще раз повидаться с друзьями и они предложили мне немного ...

Оправдание срыва: *особая причина*

- ▶ Мне нужно было похудеть ...
- ▶ У меня не было сил без ...
- ▶ Я не мог веселиться без ...
- ▶ Жизнь слишком скучна без ...
- ▶ Не могу общаться с людьми без ...

Оправдание срыва: *самопроверка*

- ▶ Хотел проверить, каково после воздержания.
- ▶ Я уже сильнее и могу повидаться с друзьями.
- ▶ Нужны были деньги и я решил что могу только продать, не употребляя.
- ▶ Хотел посмотреть, смогу ли остановиться после маленькой дозы.
- ▶ Хотел проверить, смогу ли отказаться.
- ▶ думал, что могу только выпить, не употребляя.

Оправдание срыва: *ВИНОВАТ НЕ Я*

- ▶ Я был подавлен.
- ▶ Поссорился с женой.
- ▶ Родители «достали».
- ▶ Мне изменил любимый человек.
- ▶ Погода была ужасной.
- ▶ Хотел лишь разок глотнуть/затянуться ...

Оправдание срыва: *мне было плохо*

49

- ▶ Трезвая жизнь не лучше....
- ▶ Навалилась депрессия ...
- ▶ Неприятности на работе меня довели ...
- ▶ Мне стало так жалко себя ...
- ▶ Выздоровление слишком тяжелая штука.

Срыв: Вторичные наркотики и алкоголь

Употребление алкоголя и других ПАВ может привести к срыву на тяжелые наркотики из-за

- ▶ Негативное влияние на мозг
- ▶ Провокация тяги на тяжелые наркотики
- ▶ Конфликт с философией 12 шагов
- ▶ нарушение воздержания
- ▶ Влияние на новое поведение

КОНЕЦ