

# УРОК «ПРОФИЛАКТИКА СРЫВА»

КОНСУЛЬТАНТ ПО ЗАВИСИМОСТИ ЕВГЕНИЙ ХЛЕБОДАРОВ

# ФАЗА 1: ВНУТРЕННИЕ ИЗМЕНЕНИЯ:

- Внешне у меня всё обстоит неплохо, но я прибегаю к старым способам мышления и обращения с чувствами, из-за которых мне на самом деле худо. Наиболее распространённые признаки надвигающегося срыва:

# 1-1 УСИЛЕНИЕ СТРЕССА:

- Я начинаю чувствовать большее напряжение, чем обычно. Иногда это вызвано проблемой или ситуацией, которую легко увидеть. В других случаях причиной являются небольшие проблемы, из-за которых стресс медленно накапливается со временем.

# 1-2 ИЗМЕНЕНИЯ В МЫШЛЕНИИ:

- Я начинаю думать, что программа реабилитации уже не так важна для меня, как раньше. Иногда всё идёт так хорошо, что, как мне кажется, не нужно затрачивать много усилий на работу по программе. В других случаях у меня возникают такие проблемы, которые программа выздоровления вроде бы не помогает решать, и я говорю себе: «Так стоит ли стараться?»

## 1-3 ИЗМЕНЕНИЯ В ЧУВСТВАХ:

- У меня появляются неприятные чувства, которые мне не нравятся. Иногда я пребываю в эйфории, как будто всё идёт по-моему, хотя я знаю, что на самом деле всё не так. Потом это сменяется депрессией, как будто у меня ничего не получается. Я знаю, что такие колебания настроения не означают для меня ничего хорошего.

# 1-4 ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ:

- Я начинаю по-другому вести себя. Внешне я выгляжу и говорю так, как будто всё ещё обстоит хорошо, но в глубине души я знаю, что не занимаюсь программой выздоровления так, как занимался ей раньше, и что-то идёт не так.

## ФАЗА 2: ОТРИЦАНИЕ:

- Я перестаю обращать внимание на других и честно говорить им то, что я думаю и чувствую. Наиболее распространённые признаки надвигающегося срыва:

## 2-1 БЕСПОКОЙСТВО О СЕБЕ:

- Я испытываю тревогу по поводу изменений, происходящих в моём мышлении, чувствах и поведении. Эта тревожность приходит и уходит, обычно, я чувствую её недолго. Иногда я начинаю бояться, что не смогу выздоравливать дальше, но мне не хочется об этом думать.

## 2-2 ОТРИЦАНИЕ ФАКТА СВОЕГО БЕСПОКОЙСТВА:

- Я пытаюсь справиться с этой тревожностью, прибегая к старым, самопораженческим способам думать и действовать. Я начинаю обманывать себя по поводу происходящего и пытаюсь убедить себя, в том, что всё хорошо, когда на самом деле это не так. Иногда я верю собственной лжи самому себе, и мне удаётся забыть о проблемах и на какое-то время почувствовать себя лучше. Как правило, лишь по прошествии некоторого времени я замечаю, что обманывал себя. Только размышляя и рассказывая о ситуации спустя какое-то время, я способен увидеть, как плохо мне было, и что я отрицал эти чувства

## ФАЗА 3: ИЗБЕГАНИЕ И САМОЗАЩИТА:

- Я стараюсь избегать всех и всего, что заставляет меня честно признать, как изменились мои мысли, чувства и поведение. Если мне говорят об этом прямо, я обороняюсь и не слушаю того, что мне пытаются сказать другие. Наиболее распространённые признаки надвигающегося срыва:

# 3-1 ВЕРА В ТО, ЧТО Я УЖЕ ГОТОВ

- Я убеждаю себя в том, что мне не нужно тратить много энергии на программу выздоровления, потому что я никогда не сорвусь. Я не спешу говорить об этом людям, участвующим в моей программе реабилитации, поскольку знаю, что такой разговор будет мне неприятен. Я говорю себе, что это не их дело.

## 3-2 СОСРЕДОТОЧЕНИЕ НА ДРУГИХ, А НЕ НА СЕБЕ:

- Я сдвигаю фокус собственного внимания с себя и начинаю больше беспокоиться о выздоровлении других, чем о своём собственном. Я про себя даю оценки своим друзьям, супруге, другим выздоравливающим. Если только другие прямо не вынуждают меня, - я держу эти оценки при себе. Кроме того, я пытаюсь «переводить стрелки» и критикую их.

## 3-3 САМОЗАЩИТА:

- Я не хочу делиться с другими тем, что я думаю и делаю, так как боюсь, что меня будут критиковать или противоречить мне. Я чувствую испуг, сержусь и пытаюсь обороняться, когда мне задают вопросы или указывают мне такие стороны в моём выздоровлении, которые мне не хочется видеть. Я обороняюсь даже тогда, когда никакой обороны не требуется

## 3-4 КОМПУЛЬСИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

- Я начинаю прибегать к разным видам компульсивного поведения для того, чтобы отвлечься от чувства тревоги. Я зацикливаюсь на старых, негибких, способах мышления и действия. Я пытаюсь контролировать разговор тем, что или слишком много говорю, или, наоборот, постоянно молчу. Я начинаю работать больше, чем мне нужно, и перегружаю себя разными видами деятельности. Я склонен действовать, как врач, по отношению к другим, но неохотно говорю о своих личных проблемах. Я избегаю простого, неформального общения с людьми, если не могу контролировать ситуацию.

## 3-5 ИМПУЛЬСИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

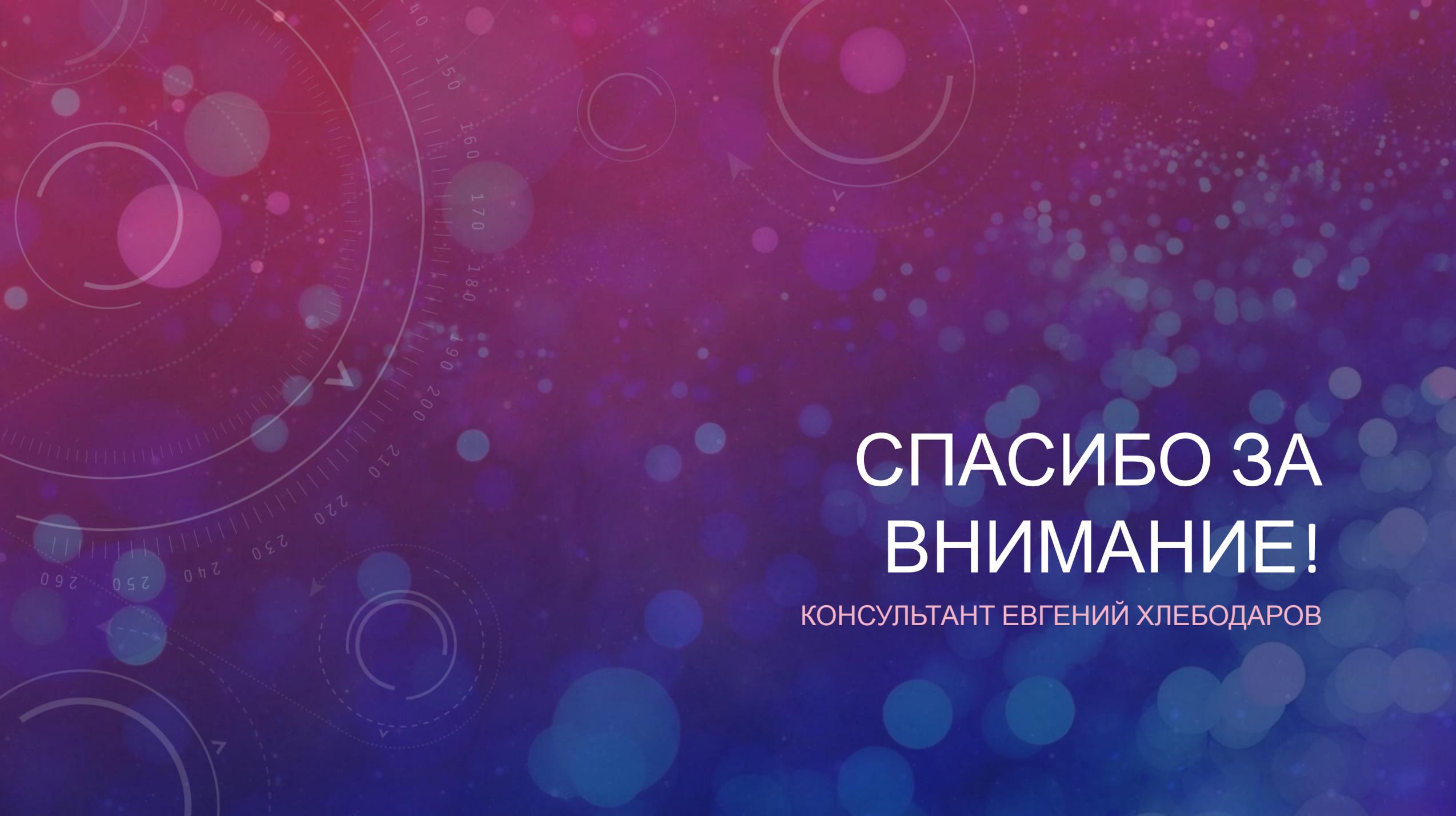
- Я начинаю сам создавать себе проблемы, плохо продумывая свои действия и импульсивно совершая необдуманные поступки. Обычно это происходит в стрессовых ситуациях. Иногда я чувствую себя плохо по своей вине, но ищу себе оправданий и обвиняю других людей в своих проблемах.

## 3-6 ОДИНОЧЕСТВО:

- Я начинаю проводить всё больше времени наедине с собой, потому что с другими мне неуютно. Обычно у меня находятся предлоги и причины для того, чтобы уйти от общения с людьми. Я начинаю чувствовать себя одиноко. Вместо того чтобы преодолеть одиночество, пытаюсь общаться с людьми, я со всё большей навязчивостью стараюсь делать все сам.

## ФАЗА 4: НАРАСТАНИЕ КРИЗИСА:

- Я начинаю проводить всё больше времени наедине с собой, потому что с другими мне неуютно. Обычно у меня находятся предлоги и причины для того, чтобы уйти от общения с людьми. Я начинаю чувствовать себя одиноко. Вместо того чтобы преодолеть одиночество, пытаюсь общаться с людьми, я со всё большей навязчивостью стараюсь делать все сам.



# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

КОНСУЛЬТАНТ ЕВГЕНИЙ ХЛЕБОДАРОВ