

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УТВЕРЖДАЮ
Первый заместитель Министра
_____ Д. Л. Пиневиц
« _____ » _____ 2013 г.
Регистрационный номер № 023-0313



МЕТОД
СЕМЕЙНО-ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ АЛКОГОЛЬНОЙ
ЗАВИСИМОСТИ У МОЛОДЕЖИ
Инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК:

Государственное учреждение «Республиканский научно-практический
центр психического здоровья»

АВТОРЫ:

Важенин М.М., Шупенько М.И.

Минск, 2013

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ
Первый заместитель министра

_____ Д.Л. Пиневиц
17.03.2013
Регистрационный № 023-0313

**МЕТОД СЕМЕЙНО-ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ АЛКОГОЛЬНОЙ
ЗАВИСИМОСТИ У МОЛОДЕЖИ**

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК: ГУ «Республиканский научно-практический
центр психического здоровья»

АВТОРЫ: М.М. Важенин, М.И. Шупенько

Минск 2013

Настоящая инструкция по применению (далее — инструкция) разработана с целью повышения качества и эффективности лечения алкогольной зависимости у молодежи, значительного снижения количества рецидивов, улучшения внутрисемейных взаимоотношений у молодых пациентов за счет применения разработанного «Метода семейно-групповой психотерапии алкогольной зависимости у молодежи».

Инструкция рассчитана на врачей психиатров-наркологов, врачей-психотерапевтов, клинических психологов (далее — специалистов).

Лечение может выполняться в стационаре и амбулаторных условиях.

Область применения: наркология, психотерапия, психиатрия, реабилитация.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, РЕАКТИВОВ, СРЕДСТВ, ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ

1. Музыкальный центр с набором релаксационных и других музыкальных программ для проведения групповой разминки.

2. Психологические тесты для проведения экспериментально-психологического исследования.

3. Наличие 7–12 мягких стульев или кресел для проведения групповых занятий с пациентами и их родственниками.

4. Удобное отдельное помещение, достаточной площадью (20–30 м²).

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

1. Лечение алкогольной зависимости у молодежи и профилактика возможных рецидивов у молодых пациентов с алкогольной зависимостью.

2. Использование материалов исследования в учебном процессе при подготовке специалистов.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ

1. Грубые нарушения когнитивных функций.

2. Психотические формы психических и поведенческих расстройств.

3. Наличие проявлений синдрома отмены алкоголя.

4. Выраженные органические поражения головного мозга.

5. Посттравматическая и алкогольная энцефалопатия.

6. Расстройства личности, состояние декомпенсации.

7. Повышенная судорожная готовность.

8. Сопутствующие соматические заболевания в фазе обострения.

9. Острые инфекционные заболевания.

ТРЕБОВАНИЯ К ПОМЕЩЕНИЮ, В КОТОРОМ ПРОВОДЯТСЯ ЗАНЯТИЯ

Чтобы создать ощущение безопасности и психологического комфорта у молодых пациентов при проведении психотерапии, кабинет должен быть одним и тем же, не просматриваемым, площадью около 20–30 м², чтобы вместить минимум 12–14 пациентов, помещение должно быть по-домашнему уютным, с достаточной

изоляция от шумов, иметь хорошую вентиляцию и необходимую комнатную температуру.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДА СЕМЕЙНО-ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У МОЛОДЕЖИ

Исходя из этиологии и патогенеза развития алкогольной зависимости у молодежи целесообразным считается сочетанное применение семейной и групповой психотерапии при лечении данной патологии.

Разработанный метод семейно-групповой психотерапии состоит из нескольких последовательных этапов, преследующих различные лечебные цели.

Первый этап лечения — стационарный. Стационарные условия позволяют повысить интенсивность занятий и в короткое время добиться нужного результата, на что в амбулаторных условиях требуются месяцы; стационарное лечение полностью возвращает пациенту трезвость, что ограничено возможно в амбулаторных условиях.

Второй этап — поддерживающая психотерапия, осуществляемая в амбулаторных условиях — этот этап продолжает и закрепляет формирование трезвого образа жизни у пациентов.

Третий этап — противорецидивный или консультативный, необходимый для предупреждения рецидивов, проводится на «группах встреч» в амбулаторных условиях.

Для выполнения поставленной цели необходима преемственность в работе: стационар – амбулаторные службы – реабилитационные службы.

СТРУКТУРА СЕАНСА МЕТОДА СЕМЕЙНО-ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Пациенты, как и их родственники, приглашаются в специально оборудованный кабинет, удобно располагаются на мягких стульях или креслах для групповых занятий. На первом занятии обсуждается общий план занятий, их очередность, ожидаемые результаты, дается плановое домашнее задание. Следующие сеансы начинаются с обсуждения домашних заданий и тематических дискуссий, запланированных специалистом. Обсуждаются и изменения в состоянии, которые произошли за время, прошедшее после предыдущей встречи.

В начале занятий возникают вопросы о времени и частоте занятий, предполагаемом результате, другие технические моменты, которые непонятны пациентам. Проводится разъяснительная работа. Далее осуществляется анализ выполненного домашнего задания. Выбирается тема для обсуждения. Разбираются не все, а 1–2 выбранные пациентом, родственниками либо психотерапевтом проблемные алкогольные темы или ситуации.

По выбранным ситуациям проводится дискуссия и коррекция выявленных когнитивных искажений, вырабатываются рациональные суждения и новые трезвые стратегии поведения. Все это фиксируется в дневнике, заведенном пациентом, чтобы затем осуществить реальное «вбрасывание» в проблемную алкогольную ситуацию с альтернативными формами мышления и поведения.

Занятие заканчивается релаксацией с представлением проблемной ситуации в альтернативном трезвом варианте. Обсуждаются результаты проведенной релаксации. Дается плановое домашнее задание.

В конце занятия обязательно уточняются возникшие вопросы и правильность понимания пациентом домашнего задания.

Назначается время и место следующей встречи.

СИСТЕМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ, ИХ СОДЕРЖАНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕТОДА СЕМЕЙНО-ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Занятия с созависимыми родственниками проводятся в группе составом 7–12 человек с частотой 2–3 раза в неделю, продолжительностью 60–90 мин (в зависимости от сложности занятия). Программа занятий рассчитана на 12 встреч.

Занятия с молодыми пациентами с алкогольной зависимостью проводятся также в группе и идут параллельно с группой родственников с частотой 3–5 раз в неделю, продолжительностью 60–90 мин (в зависимости от сложности занятия), количеством 12–14 сеансов, выполняющих последовательно этапы предложенного метода.

Занятия с пациентами проводятся в промежуток времени с 9-00 до 13-30, это время является для пациентов наиболее продуктивным, в других случаях в любое удобное для пациентов время.

Занятия с созависимыми родственниками проводятся в вечернее время с учетом их профессиональной занятости, параллельно с занятиями с пациентами.

Для применения метода семейно-групповой психотерапии разработаны определенные темы работы и их последовательность в работе с пациентами и их родственниками.

Психотерапевтическая групповая работа с созависимыми родственниками. Темы занятий могут варьировать в зависимости от потребностей группы, их интереса к тем или иным сторонам проблемы алкогольной зависимости. Обсуждение темы включает разнообразные виды психотерапевтических методов.

Занятие 1. Тема: «Распознавание и отреагирование чувств».

Цель занятия — научиться на практике в группе определять собственные чувства, видеть, как много сходного между членами группы в переживании отрицательных эмоций, и на примере одного из чувств понять, как можно отреагировать это чувство неразрушительно для себя и других.

Упражнение.

1. Перечислите 1–2 из своих страхов, с которыми Вы сталкивались сегодня?
2. Как эти страхи ограничивали Вашу жизнь сегодня?
3. Что Вы можете сделать, чтобы уменьшить свои страхи? Что мы можем делать со своими страхами? Здесь суммируется опыт участников группы. В резюме такого рода можно включить следующее:

- мы можем выбросить из своего лексикона негативные слова и фразы типа «Я ничего не могу поделать с собой...»;
- изучать программу 12 шагов;
- сбалансировать свою жизнь;

- расширить зону комфорта, идя на риск;
- упражняться в технике расслабления.

Домашнее задание.

1. Опишите свои чувства на текущий момент в дневнике. Прочитайте, что хлынуло на вас, когда «открылись шлюзы».

2. Найдите доверенного человека, которому можно все рассказать. Подходящим собеседником может быть тот, кто будет держать все в тайне, хорошо вас слушать, принимать вас такой, какая вы есть и который не будет стремиться вас спасать. Теперь поменяйтесь ролями и сами станьте таким слушателем. Опишите свои чувства в дневнике.

3. Упражняйтесь в медитации. Одна из возможных медитаций на сегодня: сегодня я буду помнить, что чувства — важнейшая часть моей жизни. Я буду открытой для моих чувств в моей семейной жизни, в дружбе, на работе. Я позволю себе испытывать любые чувства и не буду судить себя за это. Люди могут лишь провоцировать те или иные чувства, но все чувства принадлежат мне. Я — истинная(ый) хозяйка(ин) своих чувств.

Занятие 2. Тема: «Контролирующее поведение».

Цель занятия — показать неэффективность контролирующего поведения и мотивировать участников терапии на отказ от него.

На этом занятии можно обсудить некоторые из нижеприводимых вопросов:

1. Сколько времени вам потребовалось, чтобы осознать неэффективность контролирующего поведения?
2. Сближает ли вас с членами семьи контролирующее поведение?
3. Вы не устали чувствовать себя ответственной(ым) за всех и все?
4. Осознаете ли вы, что ваша энергия безгранична?
5. Как реагируют другие на ваш контроль?
6. Не усматриваете ли вы связи между контролирующим поведением и своим хроническим чувством неудовлетворенности жизнью?
7. Как бы вы могли конструктивно использовать свои способности и свою силу?
8. Ощущаете ли вы себя в глубине души сильной? Ваша беспомощность лежит лишь на поверхности?

В процессе обсуждения вышеприведенных положений следует подвести дискуссию к выводу о негативных последствиях контролирующего поведения, которое заключается в том, что оно:

- мешает нам чувствовать;
- мешает видеть реальность;
- приводит к напряжению во взаимоотношениях;
- блокирует доверие;
- блокирует отдачу и получение любви.

Контролирующее поведение имеет следующие характеристики:

1. Это — инстинктивная реакция, в основе которой лежит чувство бессилия. Из-за сомнения в своих чувствах контролирующий человек не делает того, чего он хочет; хотел попросить помощи — не попросил, хотел сказать «нет» — сказал

«да». В основе лежит ложное верование в то, что удовлетворять свои желания и нужды — нехорошо.

2. Контролирующее поведение — это привычка. В голову не приходит мысль, что есть выбор и других форм поведения.

3. Практика контролирующего поведения приводит созависимых к умозаключениям, от которых они чувствуют себя еще хуже (например, «я никому не нужна»).

4. Созависимые получают то, чего добиваются — негативного внимания. Другие игнорируют созависимых, что усиливает низкую самооценку.

Домашнее задание.

1. Напишите список потребностей, которые вы начали удовлетворять.

2. Когда вы не можете удовлетворить свои потребности сами, рискнете ли вы просить об этом надежных людей?

Занятие 3 Тема: «Отстранение».

Цель занятия — понять необходимость с любовью отстраниться от человека с химической зависимостью или от проблемы и обсудить, как это можно сделать.

Такая задача пугает созависимых, поскольку они часто путают здоровую заботу о своих близких, любовь к ним, с чрезмерной вовлеченностью в проблему химической зависимости.

Как достигается отстранение? Для этого необходимо три условия: четкое осознание своих проблем, желание изменить привычный ход собственных реакций и немного практики. Главное — желание попробовать.

В созависимости, как во всей психической сфере человека, все взаимосвязано. Если участники групповой психотерапии научились видеть собственные потребности, им легче достичь отстранения.

Если невозможно с любовью отстраниться, то можно, как временный прием, практиковать отстранение в гневе. Необходимо лишь стремиться к отстранению. Помогают достичь отстранения релаксация, концентрация внимания на своем дыхании, а также практически все виды концентрации на своих потребностях. Побездельничать — это тоже может иногда быть удовлетворением своих потребностей. Главное — перенести фокус на себя.

Домашнее задание.

1. Есть ли в вашей жизни проблема или человек, о которых вы чрезмерно тревожитесь? Напишите об этом.

2. Что может случиться, если вы отстранитесь от того человека или от той проблемы? Помогало ли до сих пор делу ваше состояние, в котором присутствовали тревога, одержимость, навязчивые мысли о проблеме, попытки контролировать?

3. Если бы в вашей жизни не было той проблемы или того человека, то что бы вы делали сейчас?

4. Потратьте несколько минут на то, чтобы представить, как вы живете собственной жизнью, несмотря на нерешенную проблему.

Занятие 4. Тема: «Акция-реакция».

Цель занятия — показать на примерах из жизни присутствующих, что многие их чувства, мысли и действия возникали лишь как реакция на больного

химической зависимостью в ответ на что-то. Необходимо стремиться от реакции к акции, т.е. к действиям, идущим от себя.

Примеры реакций:

«Когда мой муж страдает от похмелья, у меня тоже голова болит. Его тошнит и меня тошнит»; «Особенно сильно я реагировал на кризисы», «Я прочитала в статье, что 60% дочерей алкоголиков выходят замуж за алкоголиков. Я была одной из таких женщин. Я испытала сильное возмущение, гнев на автора, как будто меня лично оскорбили. Это была автоматическая реакция, без участия логики»".

Они теряют свое право думать, чувствовать и вести себя в собственных интересах.

Реагирование обычно не помогает. Кризисные реакции у созависимых входят в привычку. Они реагируют так потому, что думают — что случилось, не должно было случиться, не должно быть такого положения вещей, какое есть. Им необходимо показать, что они не должны так сильно всего бояться и не должны терять свое право на спокойствие, не обязаны так серьезно и так близко к сердцу принимать все на свете. На занятии мы обращаем внимание на пусковой момент реакции.

Созависимым следует решить, что теперь, т. е. после успокоения и принятия реальности, необходимо сделать. Предложите следующие варианты в виде вопросов:

Вам необходимо извиниться?

Хотите ли вы пустить все на самотек?

Требуется ли вам поговорить с кем-либо по душам?

Необходимо ли вам принять еще какое-то решение?

Домашнее задание.

1. Является ли ваша реакция на кого-то или на что-то тем поведением или тем чувством, которое вы избрали бы, если у вас был бы выбор?

2. Используйте навыки отстранения от того события или того человека, которые вас беспокоят больше всего.

3. Какого рода деятельность помогает вам чувствовать себя спокойно и комфортно?

Занятие 5. Тема: «Границы».

Цель занятия — научиться различать наряду с внешними границами и внутренние, упражняться в навыках отстаивания собственных границ и соблюдения границ другого.

Осторожно, не делайте заявлений, которые вы не выполните. Кто же будет после этого вас серьезно воспринимать? Не грозите разводом, если не собираетесь разводиться.

Домашнее задани

1. Сделайте своей привычкой в общении с членами семьи мысленно брать свою ушную раковину между большим и указательным пальцами и слегка наклонять голову к говорящему. Тем самым вы сумеете удерживать свои границы в хорошем функциональном состоянии, вы будете слушать говорящего, а не пускать автоматически в ход реакции гнева, стыда и прочие орудия защиты.

2. Вообразите свои внутренние границы в виде кольчуги, которая имеет дверцу на груди. Дверца открывается изнутри только вами. Никто снаружи не может ее открыть.

3. Мысленно повторяйте про себя следующее утверждение о другом человеке: «Все, что ты чувствуешь, о чем ты думаешь и что ты намерен делать в настоящий момент, все это — в большей мере обусловлено твоим прошлым, твоей личностью и в меньшей мере тем, что я сказала или сделала, если, конечно, я тебя не оскорбила».

Теперь повторите это утверждение применительно к себе: «Все, что я чувствую...»

Занятие 6. Тема: «Родительская семья».

Цель занятия — поработать над незавершенными делами нашего детства, т. е. над родительскими наставлениями, которые следует критически пересмотреть и простить родителям обиды.

В каждой семье есть «горячие точки». Это необходимо иметь в виду, чтобы в подходящее время их отработать.

Если семья постоянно возвращается к одному и тому же вопросу, обсуждая его с напряжением, значит, этот вопрос и есть «горячая точка».

Если семья не может говорить о каком-то вопросе (алкоголизм, суицид, родственник в тюрьме, нежелательная беременность), то это тоже «горячая точка».

Для улучшения взаимоотношений с родителями очень полезно собрать побольше информации о них. Это важная часть собственного «Я» созависимых, в данном случае взрослых детей.

Если мы, созависимые, начинаем перестройку взаимоотношений, то мы и отвечаем за поддержку эмоциональной близости. Иначе мать или отец будут чувствовать себя отвергнутыми, обиженными, а дочь — тревожной и виноватой. И тогда обе стороны подсознательно захотят вернуться к старым взаимоотношениям.

Домашнее задание.

Чтобы избежать эмоциональной дистанции, необходимо:

- задавать вопросы об интересах родителя, его деятельности;
- расспрашивать о прошлом.

Возможно, ранее созависимая дочь строила взаимоотношения с отцом не прямо, а в союзе с матерью. Мать всегда кажется ближе, отец — дальше. А между матерью и отцом был конфликт.

Групповую дискуссию необходимо подвести к главному выводу: если мы простим родителей, мы исцелимся сами от значительной части груза, мешавшего нам жить в мире с самим собой. Но простить не так просто. Одного намерения мало. Это не однократное действие, а целый процесс.

Занятие 7. Тема: «Самооценка».

Цель занятия — выработка навыков адекватной самооценки. Здоровая самооценка — это внутренний опыт нашей собственной ценности, осознание как бы изнутри того факта, что мы имеем достоинство. Наше человеческое достоинство — это нечто отдельное от того, что мы делаем, как мы выглядим и что говорят другие люди о нас и делают для нас.

У созависимых самооценка резко снижена, однако часто они выглядят самонадеянными, надменными. Фасад псевдовеличия им необходим для сокрытия истинного и горького чувства, вызванного низкой самооценкой.

Воспользуйтесь следующими позитивными утверждениями:

Я — важный человек для себя.

Я нравлюсь себе такой, какая есть.

Мне нравится, как я делаю...

Я духовно расту каждый день.

Я люблю проводить время сама с собой.

Я могу сделать все, что намечу. Я всегда готова ставить себе новые цели.

Домашнее задание.

1. Опишите ситуации, которые провоцируют у вас такое чувство, будто вы менее **ценной(ным)**, чем другие.

2. Опишите ситуации, в которых вы обращались с другими грубо, жестко либо неделикатно из-за того, что чувствовали себя более **ценной(ным)**, чем они.

3. Сделайте вывод, что вы не более **ценная(ный)**, чем другие, но и не менее **ценная(ный)**, чем другие, и прекратите сравнивать себя с другими.

Занятие 8. Тема; «Избавление от психологии жертвы».

Цель занятия — увидеть негативные последствия жертвы и отказаться от нее. Жертва распознается по скорбно-мучительному выражению лица и заявлениям: «Ах, я бедняжка», «Если бы только мой муж не пил (не изменял мне, не был бы так груб со мной и т. д.), я была бы счастлива», «Это неважно, как я себя чувствую, лишь бы им (детям, родителям) было хорошо», «Своей жизнью я не жила, я всю себя отдала».

Избавление от психологии жертвы. Необходимо взять на себя ответственность за свою настоящую и будущую жизнь. Перестать обвинять других в своих несчастьях. Научиться говорить другим, что тебе нужно, не перекладывая на них чувство вины.

Профилактика психологии жертвы заключается в том, чтобы не пытаться заниматься спасением других, отказаться от роли спасительницы.

Домашнее задание.

1. На листочке бумаги напишите все, за что, как вы считаете, несете ответственность в семье, на работе, с друзьями. Затем подготовьте список того, что составляет чью-то ответственность, т. е. членов семьи, сотрудников, друзей. Если у вас с мужем есть общая ответственность, например ведение домашнего хозяйства, выразите долю каждого в процентах. Возможно, вы удивитесь, как много ответственности вы берете на себя и как мало оставляете ее другим.

2. Проанализируйте, как ваша жизнь проходит по граням замкнутого треугольника.

Занятие 9. Тема: «Да, мы умеем думать».

Цель занятия — показать, что созависимые умеют думать, прогнозировать будущее и принимать решения, способствующие построению здоровых отношений.

Следующие предложения могут помочь нам обрести уверенность в своих умственных способностях:

1. Дай хоть немного покоя своему разуму. Посмотри на проблемы отстраненно. Успокойся, а потом решай.

2. Попроси друга помочь тебе все обдумать. Проси дать тебе правильную мысль, нужное слово и действие. Но учти, что друг ждет, что ты сделаешь свою часть.

3. Перестань тратить время на ненужную тревогу, навязчивое обдумывание пьянства, на постоянное размышление об ощущении себя жертвой.

4. Подпитывай свой разум. Давай уму информацию. Собирай сведения о своих проблемах, побольше узнавай о химической зависимости, об отношениях в семье. Вначале собери факты, рассортируй их, пусть они улягутся, а потом прими правильное решение.

5. Подпитывай свой ум здоровыми мыслями. Погружайся в деятельность, которая дает тебе положительные чувства. Читай книги по психологии, медитации. Назови что-нибудь такое, что позволяет тебе сказать: «Я могу» вместо того, чтобы говорить «Я не могу».

6. «Распрямай» свой ум. Расширяй свои контакты с миром, узнавай новое, посещай занятия.

7. Прекрати говорить плохо о своем уме. Даже в шутку не называй себя «Идиоткой», никогда не говори «Я глупая».

8. Используй свой ум. Принимай решения. Высказывай их. Не позволяй другим принимать за тебя решения, в этом случае ты — жертва. И не твое это дело принимать решения за других взрослых. Тогда ты — спаситель(ница).

Домашнее задание.

1. Кто принимает важные решения за вас? Как вы себя чувствуете, когда важные решения за вас принимают другие и когда вы сами принимаете важные решения?

Занятие 10. Тема: «Умение хоронить свои потери».

Цель занятия — ознакомить группу со стадиями процесса отреагирования на утрату и обсудить на примерах из жизни присутствующих продуктивные и непродуктивные стороны этого процесса.

Мы все сталкиваемся с различными утратами в разных областях жизни. Оплакивание утрат, процесс отреагирования на печальное событие может быть как здоровым, так и нездоровым. Через переживание утраты мы можем достичь большей ясности восприятия действительности.

Во время групповой психотерапии можно сделать письменно следующее упражнение реагирования на утраты: Идентифицируйте одну из ваших существенных утрат.

1. Опишите, как вы пережили или все еще переживаете эту утрату (включите свои мысли, чувства, поведение, а также кто или что выступало в качестве поддержки).

2. Опишите, чему вы научились или учитесь сейчас в результате пережитого опыта.

Домашнее задание.

1. Переживаете ли вы сами сейчас или кто-то из ваших знакомых утрату чего-то значительного? В какой стадии процесса отреагирования, по вашему мнению, находитесь вы, или ваш знакомый человек?

Занятие 11. Тема: «Ставим свои собственные цели».

Цель занятия — отработка такого навыка, как умение ставить себе цели. Навыку постановки целей могут помочь следующие правила:

1. Превращай все в цель. Если у тебя проблема, ты не обязана всегда знать, как ее решить. Однако пусть решение проблемы станет твоей целью. Превращай свои желания в цели. Хочешь что-то изменить в себе — ставь цель.

2. Забудь все свои многочисленные «я должна», «я должен». Довольно контролировать свою жизнь на каждом шагу. Поставь перед собой цель избавиться от 75% долженствования.

3. Пиши цели на бумаге. Есть какая-то магическая сила в написании наших планов. Записанная цель фокусирует наше внимание, способствует лучшей организации. Запись как бы точно направляет энергию на цель.

4. Живи свободно, не превращайся в раба или рабыню своей цели. Пусть события протекают естественно. Не нажимай, не торопи, не тревожься каждую минуту. Не обязательно даже каждый день помнить о своей цели» достаточно время от времени ее осознавать.

5. Делай, что можешь, для осуществления цели, каждый день понемногу. Не все сразу. Не упускай своего шанса. И верь, что в нужное время назначенное произойдет.

6. Ставь себе цели регулярно, по мере возникновения потребности. Когда возникает проблема, то возникает и новая потребность. Тогда решение проблемы ты превращаешь в цель и добавляешь ее к старым целям. Когда чувствуешь себя очень неуверенно, можно ставить себе и такую цель — пройти через кризис.

7. Веди учет целей, которых ты достиг, или достигла. Вычеркни достигнутое, поздравь себя и поблагодари судьбу, если это имеет для тебя значение. Ты достигнешь уверенности в себе, станешь доверять себе и обретишь ритм жизни.

8. Будь терпеливой(вым). Доверься себе в том, что в нужное время твоя цель осуществится. Не спеши вычеркивать ее из списка только потому, что цель еще не достигнута.

9. Начни сегодня. Если у тебя нет цели, поставь себе цель ее сформулировать.

Домашнее задание.

1. Напишите как можно больше целей для себя. Учтите при этом свои желания, проблемы, требующие разрешения, перемены в себе.

2. Пересмотрите список характеристик созависимости и поставьте себе целью изменить те из них, которые представляют проблему для вас.

Занятие 12. Тема: «Я имею право».

Цель занятия — способствовать укреплению такой системы ценностей, в которой законным является самопринятие.

Это заключительное занятие укрепляет веру в себя, оставляет участников в оптимистическом настроении. Вначале обсуждаем то, что мы себе длительное время не позволяли, запрещали, и формулируем новое отношение к вопросу в виде утверждения «Я имею право». Примерный список прав:

1. Я имею право сказать «нет» всему, к чему я не готова, или тому, что для меня опасно.
2. Я имею право на все мои чувства.
3. Я имею право ошибаться.
4. Я имею право менять свою точку зрения.
5. Я имею право быть более здоровой, чем те люди, которые меня окружают.
6. Я имею право никак не объяснять и не оправдывать свое поведение,
7. Я имею право делать выбор, а не только терпеть и выживать.
8. Я имею право прекратить беседу, если собеседник унижает меня.
9. Я имею право устанавливать границы и быть эгоистичной.
10. Я имею право заботиться о себе, какими бы не были окружающие обстоятельства.

Домашнее задание.

Продолжать список своих прав.

Предложенная программа выздоровления от созависимости не является завершённой. Она может быть началом изменений и помощи в личностном росте, в котором, естественно, нет конечного пункта. Путь к преодолению созависимости показан на групповых занятиях, обобщающих коллективный опыт чувств созависимых. Наш опыт показал, что эти темы оказались полезными для созависимых, которые, имея их список на руках, отмечали бы собственное продвижение к цели.

СОДЕРЖАНИЕ ГРУППОВОГО КУРСА СЕМЕЙНО-ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ МОЛОДЫХ ПАЦИЕНТОВ С ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ АЛКОГОЛЯ

Групповой курс семейно-групповой психотерапии с молодыми пациентами, зависимыми от алкоголя, представлен следующими последовательными занятиями.

Занятие 1 — знакомство, вхождение в контакт, определение целей и задач группы, групповых норм и правил.

Занятие 2 — определение проблем, стоящих перед пациентами, причин их пребывания в наркологическом стационаре.

Занятие 3 — информационное: патофизиологические механизмы формирования зависимости от алкоголя, «образа развития заболевания и его последствий».

Занятие 4 — «анозогнозическое»: преодоление группового сопротивления и индивидуальных механизмов психологической защиты в признании болезни.

Занятия 5–14 — непосредственно психокоррекционные.

К пятому занятию группа становится сплоченной и переходит в следующую, третью рабочую фазу — фазу собственно психотерапевтических изменений. Для реализации этих целей используются различные психотерапевтические приемы.

Примеры объективного опровержения утверждений из приведенного ниже списка. *Убеждения* — декларируются отдельным пациентом. *Опровержения* — вырабатываются группой.

Занятие 5

Убеждения: «Я не несу ответственности за употребление алкоголя»; «К частому (систематическому) употреблению меня привели негативные чувства (гнев, страх, тревога, печаль, тоска и т. д.)».

Опровержение: зависимость от алкоголя носит физиологический характер, но поведение, приводящее к зависимости, т. е. систематическое употребление алкоголя, вызывается психологическими причинами. Принятие алкоголя — произвольное поведение. Ничто ни снаружи, ни внутри не вынуждает тебя к этому. Ты делаешь это сам(а). Ты сам(а) выбираешь алкогольный напиток, сам(а) покупаешь его, сам(а) выпиваешь. Ни желание, ни рефлекс, ни необходимость, ни эмоция, ни болезнь не может заставить сделать это. Все эти факторы могут склонять к употреблению алкоголя, но в конечном итоге именно ты говоришь «да, я выпью», что запускает весь процесс. Только ты несешь ответственность за свое поведение.

Занятие 6

Убеждения: «Чуть-чуть алкоголя (пара кружек пива, пара стопок и т. п.) мне только на пользу»; «Капля алкоголя еще никому не вредила».

Опровержение: ты действительно выпиваешь по «чуть-чуть»? И как часто? Когда последний раз было так, чтобы ты выпил(а) каплю? Все начинают с малого, но заканчивают большим.

Занятие 7

Убеждения: «Я могу остановиться в любой момент при помощи одной только силы воли»; «Я могу справиться с употреблением алкоголя лучше, чем другие»; «Немного самодисциплины — и я всегда смогу перестать употреблять алкоголь»; «Я могу перестать выпивать в любой момент без посторонней помощи, если буду очень стараться».

Опровержение: когда у человека есть зависимость, у него в голове звучат одновременно две мысли: одна предостерегает его от употребления (можно называть это инстинктом самосохранения, позитивным началом и т. п.), другая — говорит, что нужно выпить. Человеку с зависимостью очень сложно противостоять этой второй мысли, она давит на него снова и снова, пока он не сдастся и не выпьет. А чем чаще он уступает этой второй мысли, тем сильнее она на него давит.

И наоборот, чем чаще он может ей противостоять, тем слабее она будет. Но если зависимость уже есть, человек должен будет противостоять этой мысли до конца жизни и всегда контролировать себя.

Занятие 8

Убеждения: «Я уверен, что, выпив, никогда не потеряю над собой контроль»; «Если я достаточно хорошо постараюсь, я всегда смогу себя контролировать».

Опровержение: алкоголь воздействует на те участки головного мозга, которые отвечают за эмоции и поведение. В результате воздействия алкоголя на эти зоны мозга ты перестаешь себя контролировать — фактически ты даже не будешь пытаться это делать. Алкоголь на какое-то короткое время исказит твоё видение себя самого и окружающего мира, что приведет к неправильному неадекватному поведению. Не важно, насколько ужасным или глупым это может

казаться тебе сейчас, но ты можешь сделать буквально все, будучи пьяным, и провести потом много времени, пытаясь исправить то, что натворил.

Занятие 9

Убеждения: «Алкоголь мне необходим для того, чтобы как следует повеселиться»; «Чтобы не чувствовать себя плохо, лучший способ — выпить»; «Испытывать опьянение приятно»; «Алкоголь нужен мне, чтобы чувствовать себя более уверенно»; «Я лучше справляюсь с жизненными ситуациями, если выпиваю».

Опровержение: информация о биологических механизмах и психологическом смысле употребления алкоголя. Когда человек использует алкоголь для того, чтобы решить жизненные проблемы, он, таким образом, не справляется с ними (это лишь иллюзия), а удовольствие, полученное от употребления алкоголя, является суррогатом настоящего жизненного успеха.

Когда человек выпивает, он не борется, не преодолевает сложности, не наносит удар. Он делает прямо противоположное — бежит от проблем. Алкоголь — это неправильный, незрелый и трусливый способ встречи с жизнью, который никак не связан с преодолением проблем, развитием личности и успехом в жизни.

Занятие 10

Убеждения: «Алкоголизм — просто дурная привычка»; «От алкоголизма можно вылечиться»; «Вы не можете сказать мне об алкоголизме ничего такого, чего бы я не знал»; «Если в какой-то момент я и не смогу остановиться, то все равно ничего страшного не произойдет?».

Опровержение: патофизиология зависимости, механизмы формирования зависимости и сущность болезни.

Психодраматические техники и ролевые игры (используются, начиная с 5-го занятия, более активно — на 7–8-м занятии).

Занятие 11

«Золотая рыбка». Обязательно участие каждого участника группы. Каждый участник перед группой делает короткое сообщение на тему: «Какие три желания я попросил бы выполнить золотую рыбку, попадись она мне в руки». Обсуждение включает в себя ответы на вопросы: «Легко ли было выбрать три желания? Не остались ли какие-либо желания забытыми? Может ли ваши желания выполнить кто-либо другой, помимо золотой рыбки?», «Можете ли вы сами что-либо сделать для выполнения ваших желаний?».

Имеет смысл тщательно фиксировать высказанные участниками желания для последующего анализа. Записи используются при выполнении дальнейших упражнений.

Занятие 12

«Остров мечты». Участники группы получают следующую инструкцию: «Мы все находимся на чудесном тропическом острове, где есть все, чего только можно желать: пальмы и песок, фрукты и море, горы и журчащие ручьи, трава и солнце».

Поищите для себя на этом острове место для наслаждения, займите его и наслаждайтесь жизнью. Если вам чего-либо не хватает для счастья — обращайтесь ко мне. У меня есть все, чего только не пожелаешь.

Расскажите по очереди, чем Вы занимаетесь, что позволяет Вам чувствовать себя счастливым, что у Вас есть, попросите, если Вам чего-либо не хватает.

Занятие 13

Ролевые игры. Разделите группу пополам, образуя два круга один внутри другого. По сигналу ведущего участники внешнего круга движутся по часовой стрелке, а внутреннего — против часовой стрелки.

По сигналу участники останавливаются и поворачиваются лицом к соответствующему партнеру в другом круге. Находящиеся во внешнем круге играют роли «соблазнитель», активно уговаривают выпить тех, кто находится во внутреннем круге.

Соответственно находящиеся во внутреннем круге должны приложить максимум усилий для отказа. Участники спонтанно продолжают ролевую игру в течение 3 мин, затем в течение 2 мин делятся с партнерами мыслями и чувствами относительно своего опыта.

По сигналу руководителя группа опять начинает движение, затем по сигналу останавливается и повторяет процедуру выбора партнеров. На этот раз участники во внутреннем круге играют роли «противников пьянства», старающихся объяснить вред употребления алкоголя участникам из внешнего круга. Через 3 мин участники прекращают игру и делятся впечатлениями.

Занятие 14

Моя трезвая жизнь. Изменение патологического поведения. Самый действенный способ изменить патологическое поведение при алкогольной зависимости — не употреблять алкоголь.

Обсуждая эту тему в группе во время краткосрочных занятий, не следует ориентировать пациентов на контролируемое употребление спиртного, более действенным и верным с точки зрения современной концепции алкогольной зависимости является ориентация на полный отказ от алкоголя.

В группе каждый составляет индивидуальный список, что принесет ему трезвость. Затем группа обсуждает каждый список и в конце занятия вырабатывает общий список возможных положительных изменений в жизни при наличии трезвости.

Список распечатывается и раздается каждому участнику группы — как руководство к дальнейшим действиям.

На этом заканчивается стационарный этап семейно-групповой психотерапии, и участники группы договариваются о месте и времени дальнейших встреч для проведения поддерживающего этапа семейно-групповой психотерапии.

СТРУКТУРА СЕАНСА ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ СЕМЕЙНО-ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Возможен индивидуальный, коллективный или групповой методы работы с пациентами и их родственниками с частотой 1 раз в 1–2 недели, продолжительностью 60–90 мин (в зависимости от сложности занятия), от 5 до 10

сеансов, выполняющих последовательно этап закрепления полученных результатов.

Встречи проводим в удобное для пациентов время. В течение периода поддерживающего психотерапевтического лечения пациенты ведут дневники, в которых фиксируются возникающие во время поддерживающего этапа алкогольные проблемы. Возникшие проблемы обсуждаются и разрешаются сеансом групповой психотерапии.

Обсуждаем список желаний и приятных занятий. Полученный результат закрепляется сеансом релаксации. Даются дальнейшие инструкции. Проводится анализ и при необходимости коррекции медикаментозной терапии, назначенной на активном этапе лечения.

СТРУКТУРА ПРОТИВОРЕЦИДИВНОГО СЕАНСА СЕМЕЙНО-ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Применяют индивидуальный, коллективный или групповой методы работы с молодыми пациентами, страдающими алкогольной зависимостью, и их родственниками, встречи — 1 раз в конце каждого месяца, в течение 3–6 последующих месяцев.

Продолжительность встреч 60–90 мин (в зависимости от сложности занятия). Эти встречи выполняют последовательно консультативный этап метода, необходимый для профилактики возможных рецидивов. Встреча состоит из отчета пациентов и их родственников о прошедшем месяце.

Разбираются и решаются возможные возникшие алкогольные проблемы. Проводится завершение лечения, даются необходимые рекомендации. На последнем занятии проводится завершение применения метода, подводятся итоги и заключительное экспериментально-психологическое исследование. Даются необходимые рекомендации на будущее.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ИЛИ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Частым случаем при семейно-групповой психотерапии является отсутствие эффекта при выполнении домашнего задания в момент вбрасывания в проблемные алкогольные ситуации.

В этом варианте вместе с пациентами возвращаемся к дневниковым записям, на групповой дискуссии обсуждаем возникшие проблемы и вырабатываем конструктивное решение.

Иногда пациенты недооценивают сложность домашнего задания, в таких случаях эти проблемы выносятся на групповое обсуждение, при помощи которого вырабатываются альтернативные формы рациональных представлений и модели адекватного трезвого поведения, после чего домашнее задание выполняется повторно. Далее проводится закрепление материала в сеансе релаксации и экологическая проверка в домашних условиях, что, как правило, дает положительный результат и появляется возможность двигаться дальше, последовательно разбирая более сложные алкогольные ситуации.

Другой вариант — это невыполнение порученного домашнего задания и попытка пациента солгать, что быстро обнаруживается, устраняется при групповой дискуссии, и психотерапевтический процесс продолжается дальше.

Занятия выполняются согласно выработанному плану. Не переходим к следующему заданию, если предыдущее не выполнено полностью, и состояние пациента не соответствует требуемым стандартам.

Ошибочным также является и то, что довольно часто разбираются алкогольные проблемы, которые у членов группы не являются проблемными, в таких случаях предлагается другая тема для группового обсуждения. Такие ситуации исключаются из списка при повторном анализе проблемных алкогольных ситуаций.

Пациенты, как и их родственники, довольно часто пропускают занятия, особенно на втором и третьем этапе лечения. В таких случаях активно вызываем их по телефону или через других пациентов и даем дополнительное домашнее задание, далее обсуждаем на группе его исполнение и лечебный процесс продолжается дальше без производственных потерь.