

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**



**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель Министра

Е.Л. Богдан

«07» сентября 2020 г.

Регистрационный № 113-1120

**МЕТОД АРТ-ТЕРАПИИ ЛИЦ С СИНДРОМОМ ЗАВИСИМОСТИ ОТ  
АЛКОГОЛЯ**

инструкция по применению

**УЧРЕЖДЕНИЕ-РАЗРАБОТЧИК:** государственное учреждение  
«Республиканский научно-практический центр психического здоровья»

**АВТОРЫ:** к.м.н., доцент Григорьева И.В., Адамчук Т.А.

Минск, 2020

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель министра

\_\_\_\_\_ Е.Л. Богдан  
07.12.2020  
Регистрационный № 113-1120

**МЕТОД АРТ-ТЕРАПИИ ЛИЦ  
С СИНДРОМОМ ЗАВИСИМОСТИ ОТ АЛКОГОЛЯ**

инструкция по применению

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

АВТОРЫ: канд. мед. наук, доц. И. В. Григорьева, Т. А. Адамчук

Минск 2020

В настоящей инструкции по применению (далее — инструкция) изложен метод арт-терапии лиц с синдромом зависимости от алкоголя с (МАРТ), который может быть использован в комплексе медицинских услуг, направленных на медицинскую реабилитацию синдрома зависимости от алкоголя.

Инструкция предназначена для врачей – психиатров-наркологов, психотерапевтов, других врачей-специалистов, психологов организаций здравоохранения, оказывающих медицинскую помощь пациентам с алкогольной зависимостью в амбулаторных и/или стационарных условиях и/или условиях отделений дневного пребывания.

## **ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, РЕАКТИВОВ, СРЕДСТВ, ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ**

Торонтская алекситимическая шкала (TAS-20) (G. Taylor, 1985); опросник уровня субъективного контроля (УСК, 1984); дневник библиотерапии; дневник фильмотерапии; мультимедийная система: воспроизведение релаксационных музыкальных программ, аудиокниг и фильмов для групповой психотерапии и психокоррекции; 7–12 мягких стульев для участников групповых занятий; отдельное помещение площадью 20–30 м<sup>2</sup>.

## **ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ**

Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением алкоголя. Синдром зависимости (МКБ-10: F10.2).

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ**

Грубые нарушения когнитивной сферы, мешающие контакту с пациентом.

## **ОПИСАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА**

### **Подготовка пациента к участию в МАРТ**

Определить уровень алекситимии и субъективного контроля для учета в индивидуализации реабилитационных мероприятий, оценки эффективности до и после МАРТ.

Ознакомить пациента с правилами МАРТ: необходимость ведения дневников и ежедневное самостоятельное выполнение заданий, обеспечение конфиденциальности, безопасности, определение границ ответственности, определение количества терапевтических сессий, возможность прекращения МАРТ.

### **Проведение МАРТ**

МАРТ реализуется поэтапно, рассчитан на 30 ч, состоит из 12 модулей, включающих 30 занятий, от 60 до 90 мин каждое. Занятия проводятся два раза в неделю в течение реабилитационного периода. Основная форма работы — психокоррекционный тренинг в группах от 8 до 12 человек. Перед началом работы формулируются правила для участников МАРТ. В МАРТ включены и индивидуальные формы работы.

Каждый модуль состоит из тематической и практической части. Использование в каждом модуле МАРТ разных подходов позволяет преодолеть сопротивление зависимых лиц.

Клинико-психологические особенности пациента оцениваются с помощью TAS-20 и опросника УСК до и после МАРТ.

Торонтская алекситимическая шкала (приложение 1) в адаптации психоневрологического института им. В. М. Бехтерева состоит из 26 утверждений. Теоретическое распределение результатов возможно от 26 до 130 баллов, алекситимический тип личности получает 74 балла и выше, отсутствие алекситимического типа личности набирает 62 балла и ниже.

Опросник уровня субъективного контроля (приложение 2) в адаптации психоневрологического института им. В. М. Бехтерева состоит из 44 утверждений, включает оценку 7 шкал: общая интернальность: максимальное значение показателя — 44, минимальное — 0 баллов; высокий показатель соответствует высокому уровню УСК, низкий — низкому уровню УСК; интернальность в области достижений: максимальное значение — 12, минимальное — 0; интернальность в области неудач: максимальное значение — 12, минимальное — 0; интернальность в семейных отношениях: максимальное значение — 10, минимальное — 0; интернальность в производственных отношениях: максимальное значение — 8, минимальное — 0; интернальность в области межличностных отношений: максимальное значение — 4, минимальное — 0; интернальность в отношении здоровья и болезни: максимальное значение — 4, минимальное — 0.

Методы МАРТ представлены в таблице 1.

Таблица 1. — Методы, используемые в МАРТ

Методы	Направленность	Результат
Библиотерапия	Целенаправленный подбор произведений с максимальным сходством ситуаций, в которой находится человек с зависимым от алкоголя поведением, сочетается с простыми, доступными и применимыми на практике путями выхода из зависимого поведения	Прочтение художественной и информационной литературы позволяет пациенту связать свой жизненный опыт с сюжетом, достигнуть глубокого понимания своих жизненных трудностей и увидеть новые способы решения своих проблем
Фильмотерапия	Просмотр тематических фильмов позволяет встретиться зависимым лицам со своими трудностями в более безопасной и психологически комфортной обстановке с меньшим ощущением угрозы и сопротивления; соотнести фильм с имеющейся жизненной ситуацией, связанной с зависимостью от алкоголя	Способствует пониманию роли характерологических особенностей в развитии зависимого поведения. Благодаря интеграции опыта преодоления трудностей героями фильма идет активизация поиска выхода из зависимого коридора
Образные метафоры	Номинативные, образные, когнитивные, и генерализирующие метафоры создают перенос смыслового значения эмоции или определенного качества зависимых лиц на бессознательный уровень, включая язык символического мышления	Включает присоединение ресурсных качеств для осознания и преодоления механизмов психологической защиты

Притчи	Используются для превенции нарушений духовной сферы зависимых лиц, способствуют осознанному переживанию положительных уроков выхода из различных «неудачных» обстоятельств через осознаваемое сравнение своей личной истории с персонажами притчи, выбором положительного жизненного сценария	Активизация экзистенциальных ресурсов позволяет пересмотреть влияние роли зависимого поведения в своей жизни и найти действенные альтернативы
Направленная визуализация	Используется для коррекции нарушений в эмоционально-волевой сфере с эффектом наполнения бессознательной сферы положительными образами, создающими ощущение безопасности	Активный доступ к положительным эмоциям нивелирует воздействие негативных эмоций, закрепляя эмоциональные реакции жизненной трезвости
Техника праймингового программирования (ТПП)	Использование ТПП помогает представить слово или картинку, осуществляющих необходимую «подсказку», семантически/ассоциативно связанную с выбранным для реализации целевым стимулом. Позволяет создать эффект предшествования и сознательно и бессознательно фиксировать установки зависимых от алкоголя лиц на мотивацию выздоровления	Создается предпосылка работы с внутренними «нормами» (о себе, других и своей зависимости), осуществляется «перезапись» мотивации, формируется интерес к себе, трезвости и жизненной востребованности
Сказка	Сказка включает процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Способствует регулированию самооценки, неосознаваемых деструктивных внутриличностных установок и пассивной жизненной позиции через интеграцию со сказочными героями и их трансформационный потенциал	В безопасной обстановке происходит отреагирование тяжелых эмоциональных состояний, раскрывается собственный позитивный потенциал, задействуются необходимые ресурсы сказочных героев
Методика «Кайдзен» — «Принцип минуты в эффекте домино» (ПЭД)	Происходит непрерывное совершенствование в ежедневном выполнении осознанных физических действий в течение 1 мин. Внутреннее сравнение в ПЭД разобщенной позы тела с согласованной и центрированной приводит к интеграции и приоритету выбора телесной согласованности. Происходит освобождение от чувства вины, появляется уверенность в своих силах, повышается самооценка	Шаги ПЭД снижают тревогу перед большими объемами внутренней работы, стимулируют рациональное и творческое мышление, открывают перспективу восприятия различных вариантов достижения поставленной цели. Интеграция новых телесных образов способствует приобретению телесной уверенности в способности самостоятельно преодолеть жизненные сложности

Структура МАРТ представлена в таблице 2.

Таблица 2. — Структура МАРТ

Ограничивающие убеждения	Изменение системы убеждений	Цель и задачи индивидуальной работы	Количество сеансов, технологии
1 модуль ТПП «Реши сейчас, кем ты станешь завтра»			
«Я не алкоголик, потому что пью, как все. Я в любой момент могу остановиться сам»	«Я признаю зависимость, пассивную жизненную позицию, признаю, что моя жизнь зашла в тупик, и я перестал ей управлять. Я полностью подчинен своей зависимости»	Цель: идентификация зависимого поведения с помощью метафор. Задачи: 1. Определение структуры арт-терапевтического подхода, обеспечение безопасности, определение границ ответственности, количества терапевтических сессий. 2. Установление доверительных коммуникативных отношений с пациентом. 3. Использование метафоры для наглядного представления о внешней локализации контроля пациента в своем дезадаптивном поведении	3 сеанса 1. Метафора «Три слона держат землю». Создание группового договора. 2. Упражнение «Земля на трех слонах». 3. Сказка «Цепь»
2 модуль ТПП «Мой внутренний голос направляет меня по правильному пути»			
«Я выпиваю, чтобы расслабиться и отвлечься от проблем, забыть о них вообще»	«Я пришел к убеждению, что понимание истинных потребностей и собственные действия помогут вернуть мне осознанность и здравомыслие»	Цель: осознание зависимого жизненного сценария (ЖС), актуализация возможных перемен. Задачи: 1. Проведение проективных методик. 2. Определение дезадаптивных зон. 3. Выявление доминирующих компонентов деструкции в ЖС. 4. Нахождение «мишеней» для психокоррекции	4 сеанса 1. Метафора «На красном светофоре». 2. Притча «Мудрец и филин». 3. Проективная методика «Дерево с человечками». 4. Проективная методика «Картограмма»
3 модуль ТПП «Выход есть всегда»			
«Всем на меня наплевать, никто не хочет мне помочь, некому довериться»	«Я принимаю решение активно участвовать в изменении своего ЖС, ориентированного на выход из зависимого коридора»	Цель: преодоление ригидности, рентных установок и «алкогольной миопии» у пациентов. Задачи: 1. Осознание заблокированной потребности в самоактуализации. 2. Активизация скрытых ресурсов. 3. Повышение самооценки пациента для преодоления «синдрома выученной беспомощности».	2 сеанса 1. Визуализация метафоры «Стойкость зубра». Рисунок зубра. 2. Легенда «Почему у зубра есть горб?». 3. Притча «Кем еще я мог стать?»

		4. Построение нового ЖС. 5. Интеграция нового опыта	
4 модуль ТПП «Открывая дверь — верь! Закрывая — действуй!!!»			
«Все считают меня безнадежным, слышу от окружающих только упреки»	«Я глубоко и искренне исследовал себя с нравственной точки зрения»	Цель: осмысление основных жизненных ценностей, осознание взаимосвязи зависимого поведения с деструктивными интроектами, причинами блокировки или утраты истинных жизненных ценностей. Задачи: 1. Осознание деструктивных интроектов. 2. Поиск заблокированной потребности, необходимой для достижения здорового образа жизни. 3. Нахождение путей построения нового ЖС	3 сеанса 1. Метафора: «Жизненный кинотеатр». 2. Упражнение Оригами «домик» = пирамида Маслоу. 3. Упражнение «Волк и семеро козлят». 4. Методика «ПЭД»
5 модуль ТПП «Я здесь, чтобы победить незнание»			
«Я во всем прав, меня незаслуженно обвиняют, когда на самом деле я поступаю правильно»	«Я разобрался в причинах своих ошибочных суждений об ответственности и долге перед близкими людьми и обществом»	Цель: работа с деструктивными, разрушающими личностными качествами. Задачи: 1. Активизация ресурсов для достижения освобождения от зависимости, стигматизации. 2. Обеспечение функции защиты и поддержки для преодоления проблем сепарации–индивидуализации и перехода к автономии	2 сеанса 1. Метафора: «Собака сверху и собака снизу». 2. Упражнение «Ресурсы черствого Пряника». 3. Методика «ПЭД»
6 модуль ТПП «Сила Врожденного Потенциала есть в каждом»			
«После выхода из ЛТП люди будут относиться ко мне с предубеждением, и мне трудно будет справиться с этим одному»	«Я полностью признаю свою зависимость от алкоголя. Я беру на себя ответственность за свою жизнь. У меня есть силы, чтобы справиться со своими проблемами»	Цель: декларирование новых жизненных ценностей и осознание взаимосвязи зависимости с причинами их утраты или блокировки к ним доступа. Поиск конструктивных форм поведения в сложных жизненных ситуациях. Задачи: 1. Обучение конструктивным формам поведения в сложных жизненных ситуациях. 2. Преодоление имеющегося сопротивления путем его легализации	3 сеанса 1. Метафора «Маяк в океане». 2. Упражнение «Защитный контейнер перерождения». 3. Упражнение «Стакан Ясности». 4. Упражнение «Парус». 5. Методика «ПЭД»
7 модуль ТПП «Меняться легко, когда определен смысл»			
«Я не хуже других. На меня	«Я вижу свои недостатки,	Цель: формирование и интеграция новых, конструктивных форм	2 сеанса 1. Метафора

наговаривают. Выпиваю с сослуживцами, чтобы не испортить отношения отказом»	которые мешают мне быть полноценным участником в жизни общества»	поведения. Задачи: 1. Повышение уровня осознания собственного сопротивления к переменам. 2. Выработка трезвой, здоровой, устойчивой жизненной позиции. 3. Составление списка опасных конфликтных ситуаций и их последовательная проработка	«Технология чистой воды». 2. Упражнение «Символ зависимости, расставание с ним». 3. Упражнение «Маска кривых зеркал и озеро Искренности». 4. Методика «ПЭД»
8 модуль ТПП «Рожденный помогать всегда выигрывает»			
«Меня не за что обвинять. Я никому не причиняю вреда. Я всем помогаю «просто так»	«Я составил список всех тех способов своего привычного реагирования на проблемы, желаю научиться находить компромисс и осознаю необходимость изменения своего поведения»	Цель: понимание и распознавание собственных чувств. Поиск экологических способов отреагирования эмоций без нанесения ущерба себе и окружающим. Задачи: 1. Обучение методам распознавания чувств. 2. Обучение экологическим реакциям на имеющиеся сложности и проблемные ситуации	2 сеанса 1. Метафора «Формула Счастья». 2. Упражнение «Шкатулка желаний». 3. Сказка «Слепой Циклоп». 4. Упражнение «Подарок в моей жизни». 5. Методика «ПЭД»
9 модуль ТПП «Сила в Контакте и Единстве»			
«Я никому ничего не должен. Я ни в чем не виноват, это традиции у нас такие»	«Я принес свои извинения тем людям, к кому был несправедлив»	Цель: конструктивное взаимодействие с окружающими и установление собственных границ, соответствующих общепринятым нормам и правилам. Задачи: 1. Составление списка людей, с которыми ранее сложились конфликтные отношения. 2. Восстановление прерванных и обновление существующих отношений со значимым окружением, оказание им необходимой помощи и поддержки	2 сеанса 1. Метафора «Мост трезвости». 2. Упражнение «Линии конфликта». 3. Упражнение «Сеть поддержки». 4. Методика «ПЭД»
10 модуль ТПП «Я — Вселенная, как и Я — часть Вселенной»			
«На меня все давят. Ко мне просто придираются»	«Я продолжаю самоанализ, когда допускаю ошибки, сразу признаю это»	Цель: формирование навыков адаптивного поведения и наработка стратегии управления стрессом в сложных жизненных	2 сеанса 1. Игровая метафора «Равновесие кита».

		ситуациях. Задачи: 1. Конструктивное отреагирование негативного опыта. 2. Исследование своих жизненных стратегий	2. Упражнение «Светофор». 3. Упражнение «Шапка командира». 4. Методика «ПЭД»
11 модуль			
ТПП «Когда я определяю ошибки своими уроками, тогда знания станут моими друзьями»			
«Я уже ничего не смогу изменить. Мне не надо восстанавливать психическое и духовное здоровье. Когда я пью, чувствую себя здоровым»	«Путем ежедневных небольших изменений я стараюсь улучшить свои отношения с окружающими и получать новый, здоровый жизненный опыт»	Цель: реимпринтинг жизненной истории и формирование позитивного жизненного сценария. Задачи: 1. Формирование Я-концепции; усиление состояния личностного «Я» пациента. 2. Формирование позитивных коммуникативных моделей поведения, самопомощи и взаимопомощи	2 сеанса 1. Метафора «Что посеешь, то пожнешь». 2. Сказка «Теремок». 3. Упражнение «Активный камертон». 4. Притча «О двух деревьях». 5. Методика «ПЭД»
12 модуль			
ТПП «Я ценю то, что я делаю, и ценным становится то, чего я достигаю»			
«Никакой пользы от моего изменения не будет, потому что никому до меня нет дела»	«Достигнув положительных изменений, я стараюсь нести весть об этом другим зависимым от алкоголя людям и применять эти принципы во всех своих делах»	Цель: работа с новыми ценностными (трудовыми, семейными, эмоциональными) ориентирами. Задачи: 1. Активизация мотивационной сферы и новых ценностных ориентаций. 2. Выработка эффективных моделей семейного и самовоспитания. 3. Создание конструктивного и экологического будущего	3 сеанса 1. Метафора «Прыжок дельфина». 2. Упражнение «Навигатор маршрута». 3. «Формулы позитивного мышления». 4. Упражнение «Талисман». 5. Упражнение «Сила Благо Дарю». 6. Методика «ПЭД»

### Критерии оценки эффективности проведения МАРТ

1. Формирование у пациента внутреннего локуса-контроля личности в различных сферах жизнедеятельности.
2. Актуализация субъективно переживаемой степени осмысленности жизни: степени осознания имеющейся аддиктивной концепции жизни и изменение на концепцию жизненной трезвости.
3. Преодоление алекситимии: способность идентифицировать чувства и телесные ощущения, возникающие при эмоциональном возбуждении; желание

обсуждать свои чувства с другими людьми; включение процесса воображения; ориентация на внутренние стимулы в процессе когнитивной проработки информации.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ ИЛИ ОШИБОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ И ПУТИ ИХ УСТРАНЕНИЯ**

При применении МАРТ важно соблюдать принцип добровольного информированного согласия. При принудительном применении метода возможен обратный эффект. Недостаточная мотивация пациента может снижать эффективность МАРТ. Пациенты в процессе арт-терапии могут проявлять спонтанное самораскрытие творческой активности, сопровождающееся сильными эмоциональными всплесками с повышенной ранимостью, которая при сохранении деструктивных стереотипов поведения может позволить им отклониться от правил работы и демонстрировать протестные формы к изменению своего поведения, проявляющиеся агрессией и провокацией. Устранение возможно при проведении отдельных индивидуальных краткосрочных психокоррекционных вмешательств. В процессе обсуждения предлагаются возможные варианты решения возникших проблемных вопросов.

**Торонтская шкала алекситимии,  
валидизированный русский вариант (TAS-20)**

Выразите свое согласие или несогласие с каждым из следующих утверждений этой шкалы, обведя соответствующую цифру. Против каждого утверждения обводите только один ответ: обведите 1, если Вы **СОВЕРШЕННО НЕ СОГЛАСНЫ**; обведите 2, если Вы **ОТЧАСТИ НЕ СОГЛАСНЫ**; обведите 3, если Вы не можете решить, согласны Вы или не согласны (**НИ ТО, НИ ДРУГОЕ**); обведите 4, если Вы **ОТЧАСТИ СОГЛАСНЫ**; обведите 5, если Вы **СОВЕРШЕННО СОГЛАСНЫ**

	Совершенно не согласен	Отчасти не согласен	Ни то, ни другое	Отчасти согласен	Совершенно согласен
1. Мне часто бывает трудно разобраться, какое чувство я испытываю	1	2	3	4	5
2. Мне трудно подбирать верные слова для своих чувств	1	2	3	4	5
3. У меня бывают такие ощущения в теле, в которых не могут разобраться даже врачи	1	2	3	4	5
4. Я легко могу описать свои чувства	1	2	3	4	5
5. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто о них рассказывать	1	2	3	4	5
6. Когда я расстроен, я не знаю то ли мне грустно, то ли я испуган, то ли злюсь	1	2	3	4	5
7. Ощущения в моем теле часто вызывают у меня недоумение	1	2	3	4	5
8. Скорее, я предпочту, чтобы все шло своим чередом, чем буду разбираться, почему вышло именно так	1	2	3	4	5
9. У меня бывают чувства, которые я не могу точно назвать	1	2	3	4	5
10. Очень важно отдавать себе отчет в своих эмоциях	1	2	3	4	5
11. Мне трудно описывать, какие чувства я испытываю к другим людям	1	2	3	4	5
12. Люди советуют мне больше говорить о своих чувствах	1	2	3	4	5
13. Я не знаю, что творится внутри меня	1	2	3	4	5
14. Часто я не знаю, почему я злюсь	1	2	3	4	5
15. Я предпочитаю разговаривать с людьми об их повседневных делах, а не об их чувствах	1	2	3	4	5
16. Я предпочитаю смотреть легкие,	1	2	3	4	5

развлекательные программы, а не психологические драмы					
17. Мне трудно раскрывать свои самые сокровенные чувства, даже близким друзьям	1	2	3	4	5
18. Я могу чувствовать близость к другому человеку, даже когда мы молчим	1	2	3	4	5
19. При решении личных проблем я считаю полезным разобраться в своих чувствах	1	2	3	4	5
20. Поиск скрытого смысла в фильмах или пьесах мешает получать удовольствие от них	1	2	3	4	5

## Опросник уровня субъективного контроля (УСК, 1984)

Настоящая методика направлена на исследование парциальных шкал локуса контроля.

Одной из важных интегральных характеристик самосознания, вызывающих чувство ответственности, готовность к активности и переживание «Я», является качество личности, получившее название локуса контроля. Существуют два крайних типа локуса контроля: интернальный и экстернальный. В первом случае человек убежден, что происходящие с ним события зависят от его личностных качеств и являются закономерным итогом его собственной деятельности. Во втором случае человек уверен, что его успехи и неудачи — это результат внешних сил. Любой индивид занимает определенную позицию на континууме, задаваемом этими полярными типами локуса контроля.

**Инструкция:** Ответьте, пожалуйста, на каждый пункт опросника, используя одну из градаций 7-балльной шкалы:

Полностью не согласен	-3	-2	-1	0	1	2	3	Полностью согласен
	_____							

Вопросы	Варианты ответов						
1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека	3	2	1				
2. Большинство разводов происходит потому, что люди не захотели приспособиться друг к другу	-3	-2	-1	0	1	2	3
3. Болезнь — дело случая. Если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь	-3	-2	-1	0	1	2	3
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим	-3	-2	-1	0	1	2	3
5. Осуществление моих желаний зависит от везения	-3	-2	-1	0	1	2	3
6. Бесполезно прилагать усилия, для того чтобы завоевать симпатию других людей	-3	-2	-1	0	1	2	3
7. Внешние обстоятельства (родители и благосостояние) влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов	-3	-2	-1	0	1	2	3
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной	-3	-2	-1	0	1	2	3
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность	-3	-2	-1	0	1	2	3
10. Мои отметки в школе чаще зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий	-3	-2	-1	0	1	2	3
11. Когда я строю планы, то я в общем верю, что смогу осуществить их	-3	-2	-1	0	1	2	3
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий	-3	-2	-1	0	1	2	3
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства	-3	-2	-1	0	1	2	3

14. Если люди не подходят друг другу, то как бы ни старались наладить семейную жизнь они все равно не смогут	-3	-2	-1	0	1	2	3
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими	-3	-2	-1	0	1	2	3
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители	-3	-2	-1	0	1	2	3
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни	-3	-2	-1	0	1	2	3
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства	-3	-2	-1	0	1	2	3
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности	-3	-2	-1	0	1	2	3
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной	-3	-2	-1	0	1	2	3
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств	-3	-2	-1	0	1	2	3
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать	-3	-2	-1	0	1	2	3
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней	-3	-2	-1	0	1	2	3
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле	-3	-2	-1	0	1	2	3
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают	-3	-2	-1	0	1	2	3
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье	-3	-2	-1	0	1	2	3
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого	-3	-2	-1	0	1	2	3
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными	-3	-2	-1	0	1	2	3
29. То, что со мной случается, это дело моих собственных рук	-3	-2	-1	0	1	2	3
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе	-3	-2	-1	0	1	2	3
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не приложил достаточно усилий	-3	-2	-1	0	1	2	3
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего я хочу	-3	-2	-1	0	1	2	3
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам	-3	-2	-1	0	1	2	3
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать	-3	-2	-1	0	1	2	3
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока возникшие вопросы разрешатся сами собой	-3	-2	-1	0	1	2	3
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения	-3	-2	-1	0	1	2	3
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было зависит счастье моей семьи	-3	-2	-1	0	1	2	3
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим	-3	-2	-1	0	1	2	3
39. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу	-3	-2	-1	0	1	2	3

40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все старания	-3	-2	-1	0	1	2	3
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании	-3	-2	-1	0	1	2	3
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя	-3	-2	-1	0	1	2	3
43. Многие мои успехи возможны благодаря помощи других людей	-3	-2	-1	0	1	2	3
44. Большинство неудач в моей жизни произошли от неумения, незнания или лени и мало зависели от везения или невезения	-3	-2	-1	0	1	2	3

**Список рекомендованной литературы и фильмов  
для лиц с синдромом зависимости от алкоголя**

Таблица 1. — Библиография

Название литературного источника	Автор, год издания
1 блок	
Формирующий сценарий трезвого образа жизни	
«Легкий способ бросить пить»	А. Карр, 2007
«Психологические аспекты зависимости»	А. Е. Айвазова, 2003
«Путь выздоровления. План действий для предотвращения срыва»	Т. Т. Горски, 2006
«Анонимные Алкоголики»	Материалы АА, 2011
«Как не пить»	О. Стеценко, 2015
«Алкоголизм»	А. В. Мельников, 2007
«Барьеры»	Г. Клауд, Дж. Таунсенд, 2000
2 блок	
Мотивирующий и способствующий формированию позитивного мышления	
«Все лучшее, что не купишь за деньги»	Ж. Фреско, 2013
«Формирование будущих событий. Практическое пособие по преодолению неизвестности»	И. Штеренберг, 2005
3 блок	
Образовательный и культурно-просветительский	
«Красное и черное»	Стендаль, 1830
«Старик и море»	Э. Хемингуэй, 1952
«Дорогой мой человек»	Ю. Герман, 1961
«Бегущая по волнам»	А. Грин, 1928

Таблица 2. — Фильмография

Название видеоматериала, год выпуска	Длительность
1 блок	
Информационные видео (психопросвещение)	
Видео-лекция «О вреде алкоголя 1», 2012	1 ч 12 мин
Видео-лекция «О вреде алкоголя 2», 2012	1 ч 37 мин
Видеоролик «Как алкоголь влияет на мысли», 2014	2 мин
Видео-лекция «Технология спаивания», 2012	36 мин
Видеоролик «Алкоголь и преступления», 2014	44 мин
2 блок	
Мотивационные ролики и фильмы (кинотерапия)	
Художественный фильм «28 дней», 2000	1 ч 23 мин

Художественный фильм «Когда любви недостаточно: История Лоис Уилсон», 2010	2 ч
Художественный фильм «В трезвом уме и твердой памяти», 1988	2 ч 4 мин
Художественный фильм «Стюарт: прошлая жизнь», 2007	1 ч 32 мин
Фильм «Меня это не касается», 2013	56 мин
Фильм «Секрет», 2006	1 ч 6 мин
3 блок	
Духовно-философские фильмы (кинотерапия)	
Фильм «По соображениям совести», 2016	2 ч 11 мин
Фильм «Август Раш», 2007	1 ч 49 мин
Фильм «Мирный воин», 2006	2 ч
Фильм «Экипаж», 2012	2 ч

## ДНЕВНИК БИБЛИОТЕРАПИИ

Дата ведения дневника с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Здравствуйте, мы рады приветствовать Вас в процессе действенного поля библиотерапии!

Прочтение книг является средством самопознания и помощи в трудной жизненной ситуации. Содержание многих книг положительно воздействуют на мышление человека, дает возможность читателю понять, как другие люди, попавшие в затруднительную ситуацию, смогли с ней справиться.

В процессе действенного поля процесса библиотерапии все участники обретают способность:

1. Выйти на путь самопознания, самореализации и самоактуализации, достичь психологической зрелости.
2. Осознать, что вы не первый человек, столкнувшийся со сложностью зависимого поведения, и есть более чем одно решение данной ситуации.
3. Улучшить понимание своего поведения или мотиваций.
4. Научиться эффективнее справляться со стрессом.
5. Научиться планировать путь действий в решении вопроса зависимого от алкоголя поведения.
6. Начать оптимально действовать и реагировать в конкретной ситуации, избегая слишком агрессивных или, наоборот, слишком слабых эмоциональных реакций.

Дневник по библиотерапии очень полезно вести, т.к. при вдумчивом ведении дневника Вы можете ощутить в себе множество положительных эффектов:

1. Ведение дневника эффективно тренирует память, делая запись, Вам удастся вспомнить ту информацию, которую возможно заметили именно Вы.
2. Вы можете почувствовать, как формируется привычка к осмыслению событий жизни.

Дневник дает возможность посмотреть со стороны на происходящее.

3. Вы можете приобрести полезную привычку записывать мимолетные мысли и идеи, которые могут стать началом или продолжением Вашего перспективного жизненного плана.
4. С помощью ведения дневника Вы можете избавиться от всего негатива, записав мысли на бумаге.
5. Сможете расширить сферу своих интересов и записывать полезную для практического применения информацию.

Ваша работа, отраженная в личном дневнике библиотерапии, является теми простыми шагами, которые помогают преодолеть внутреннюю зависимость от алкоголя и обрести верное направление для постепенного восстановления всех сфер Вашей жизни. Ваше мнение очень важно для получения хорошего результата.

С Вами вместе мы делаем очень важное дело:

во-первых, анализируем качество и ценность специально подобранных для Вас книг. Определяем, насколько эффективно информация из данных книг может помочь проанализировать Ваши жизненные ситуации и разрешить вопросы зависимого поведения;

во-вторых, заполнение дневника позволит структурировать Вашу индивидуальную работу с зависимым поведением, повысить качество нашей работы и улучшить соответствие Вашим потребностям.

Благодарим Вас!

### 1. Название книги: «Легкий способ бросить пить» А. Карр

В стремлении улучшить осознание путей выхода из зависимого поведения мы стараемся найти подходящую информацию для приобретения соответствующих знаний и навыков.

Аллен Карр разработал собственный способ избавления от алкогольной зависимости, известный всему миру как «Легкий способ бросить пить». В книге применен новаторский метод решения проблемы алкоголизма, развенчана иллюзия, рассказывающая о трудностях алкоголизма, изображена жизнь без алкоголя. Показан путь последовательных шагов смены прежних ограничивающих убеждений и введение новых ценностей, которые позволяют получить новые стандарты трезвости и успешности во всех директориях жизни.

Возможно, во время прочтения данной книги Вы уже успели заметить ее привлекательность и уникальность. Предлагаем Вам ответить на следующие вопросы, которые помогут еще раз проанализировать полезную информацию данной книги.

Оцените предложенные утверждения, используя значения от -3 (полностью не согласен) до 3 (полностью согласен).

Полностью не согласен	-3	-2	-1	1	2	3	Полностью согласен
-----------------------	----	----	----	---	---	---	--------------------

1. Приобрели ли Вы ценные знания о том, как справиться с зависимым от алкоголя поведением?							
Я получил помощь относительно методов контроля тяги к приему алкоголя во время и после неблагоприятных ситуаций							
Данные в книге рекомендации показались мне простыми и выполнимыми, поэтому сразу захотелось применить их в реальной жизни							
Я удивлен и рад, что информация из книги полезна и может оказать на меня позитивное влияние							
Эта книга стала для меня началом перспективного жизненного плана, направленного на установление трезвых стандартов и приобретение востребованности в труде							
Я получил помощь в вопросе метода контроля тяги к приему алкоголя во время и после неблагоприятных ситуаций							

<b>2. Насколько успешно Вам удалось использовать указания автора на практике?</b>						
Пользуясь указаниями автора, я действительно стал действовать более эффективно и уверенно в разрешении неблагоприятных ситуаций						
У меня появилась возможность применять данную информацию для включения контроля и предотвращения вреда от действия алкоголя						
Данная книга поспособствовала новому, осознанному взгляду на вопросы, касающиеся контроля собственного поведения						
Правила, на которые ориентирует автор, оказали значимую поддержку для развития собственной независимости от внешних влияний и оценок, способности самостоятельно регулировать поведение и отвечать за него						
<b>3. Какие позитивные изменения произошли после прочтения данной книги?</b>						
У меня появилась возможность пошагово применять данную информацию для предотвращения возникновения тяги						
Я смог использовать информацию из книги для предупреждения неправильной реакции в сложных жизненных ситуациях						
Я осознал, что являлось препятствием к выздоровлению и теперь владею планом по устранению возникающих сложностей						
Книга открывает новые направления мышления и способа действий для достижения поставленных целей, позволяет думать более продуктивно						



Какие ценные знания о том, как справиться с зависимым от алкоголя поведением, Вы приобрели в результате прочтения данной книги?

---



---



---



---

**2. Название книги: «Психологические аспекты зависимости» А. Е. Айвазова**

Наверное, у каждого из нас есть любимый праздник. За последние годы их появилось достаточно много. Один из них — День независимости. Разве есть что-то более ценное у человека, чем независимость? Почему же при этом свободных людей так мало? Более того, с каждым днем становится все больше и больше желающих попасть в какую-нибудь зависимость. Чаще всего человек уже знает или догадывается, от чего он зависим: от кофе, еды, шоколада, азартных игр, сигарет, алкоголя и психоактивных веществ (далее — ПАВ), телевизора, походов по магазинам, своих эмоций, чужого мнения, другого человека. Самое парадоксальное заключается в том, что далеко не каждый стремится избавиться от своей зависимости и даже не желает этого признавать.

Философ Л. А. Сенека сказал: «Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутными». Поэтому важно узнать обо всех проявлениях зависимости, чтобы понять ее и найти выход. Главное помнить, что «свобода не в том, чтобы сдерживать себя, а в том, чтобы владеть собой», писал Ф. М. Достоевский.

Мы предлагаем еще раз вспомнить важную информацию из данной книги и оценить полученный результат от ее прочтения.

Полностью не согласен	-3	-2	-1	0	1	2	3	Полностью согласен
-----------------------	----	----	----	---	---	---	---	--------------------

<b>1. Каким образом информацию из книги «Психологические аспекты зависимости» Вы используете на практике?</b>								
Разобравшись с пониманием психологических механизмов зависимости, у меня появилась возможность сформировать правильное понимание выхода из зависимого поведения								
Я могу использовать информацию из книги для разъяснения неясных моментов, сопутствующих зависимому от ПАВ поведению								
Прочтение книги помогло сориентироваться в направлении выхода из зависимого поведения								
Прочитав книгу, я стал по-новому мыслить и находить такие решения на пути к выздоровлению, о которых раньше не задумывался								
<b>2. Какие положительные изменения произошли после прочтения данной книги?</b>								
Информация книги помогла развить эффективные способы действия благодаря учету особенностей зависимого поведения								
Информация книги помогла справиться с возникающими сложностями преодоления тяги в процессе выздоровления								
Во время прочтения удалось исследовать свои аспекты зависимости от ПАВ, проанализировать и найти осознанный путь к выздоровлению								
Учитывая психологические аспекты зависимости, удалось переоценить и скорректировать свои действия в отношении ситуаций, требующих разрешения								
<b>3. Почему информация из книги «Психологические аспекты зависимости» оказалась полезной для Вас?</b>								
Информация из книги помогла расширить горизонты восприятия и понимания вопроса зависимости от ПАВ								
Книга дала понятные разъяснения влияния ПАВ на любого человека								
У меня появилась возможность понять, что происходит с другими зависимыми людьми								
Теперь я могу взглянуть на аспекты зависимого поведения со стороны и объективно оценить возможные пути выхода из зависимого поведения								

Прочтение данной литературы дало Вам возможность задуматься о тех правилах, которые раньше доминировали и отрицательно действовали на Вас. Какие новые жизненные стандарты, благодаря идентификации с позитивными героями, Вы определяете для себя сейчас? Перечислите их по пунктам:

---

---

---

---

---

---

---

---

## ДНЕВНИК ФИЛЬМОТЕРАПИИ

Дата ведения дневника с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Мы рады приветствовать Вас в процессе действенного поля фильмотерапии!

Просмотр фильмов является средством самопознания и раскрытия внутренних резервов личности, средством эффективной саморегуляции и инструментом восстановления взаимоотношений с самим собой и другими людьми через призму сопоставления себя с героями фильма и теми событиями, которые отражены в сценарии.

В процессе действенного поля фильмотерапии все участники обретают способность:

1. Научиться решать трудные жизненные ситуации и находить в себе больше сил для выхода из негативного зависимого коридора.
2. Пережить разочарование относительно происходящего, утрату потери свободы выбора, имеющихся ограничений жизненного функционирования.
3. Справиться с неуверенностью в раскрытии своего потенциала и обрести новую перспективу в процессе самораскрытия.
4. Увидеть, раскрыть и активизировать свою позитивную внутреннюю силу трезвой жизненной позиции.
5. Побудить себя к активным действиям и изменению своего жизненного сценария.

Ваша работа, отраженная в личном дневнике фильмотерапии является действенным инструментом самопознания и преодоления состояния сомнений и разобщенности, включения осознанности и ясности возможности нового выбора.

Ваше мнение формирует тот видео материал, который на самом деле обладает трансформационной силой трезвого сопоставления, убеждения и решения.

Ведение дневника фильмотерапии создает в Вас множество положительных эффектов:

1. Вы сможете подчеркнуть самые важные детали фильма, переосмыслить сюжет и найти скрытый смысл, важный для Вас.
2. Вы можете почувствовать, как у Вас формируется привычка к сопоставлению видеоматериала с происходящим в Вашей жизни. Вы сможете сопоставить свое поведение и поведение героев, заимствовать у них идеи и поведение, которое покажется Вам полезным для улучшения собственной жизни.
3. Дневник дает возможность посмотреть со стороны на происходящее, сделать акцент на полученных знаниях, интегрировать их и справиться с возникшими жизненными вопросами, требующими немедленного разрешения.

Благодарим Вас!



Отказ зависимого от алкоголя человека является весомым доказательством ценности личности как социально значимого, здорового, трудоспособного человека						
По моему мнению, путь здоровой позитивной жизни без влияния алкоголя оказался верным направлением						
Я знаю, что можно контролировать вопросы собственного здоровья, благополучия семьи, стабильности на работе, зная о вреде алкоголя и его последствиях						

## 2. Название: видео-лекция «О вреде алкоголя 2»

В видео-лекции приведены примеры и аргументированные доводы о вредном влиянии алкоголя на различные системы организма человека. Обосновывается, что человек способен самостоятельно задавать контекст своим эмоциональным переживаниям. Развенчивается миф, что эмоциональная разрядка возможна при помощи алкоголя. Предлагаем Вам ответить на следующие вопросы, которые помогут еще раз проанализировать полезную информацию данного видео.

<b>1. Насколько полезной оказалась для Вас информация данной видео-лекции?</b>						
Информация помогла мне обрести понимание возможности самостоятельного контроля в жизни и принять окончательное решение об отказе от влияния на меня любых ПАВ						
Мне стал понятен реальный вред алкоголя на поведение человека и вследствие этого я приобрел уверенность в правильном выборе для себя трезвых действий в жизни						
У меня появилась возможность применять данную информацию для включения контроля в своей жизни и предотвращения вреда от действия алкоголя						
Теперь я понимаю, что отказ от алкоголя — это большой шаг, который помогает справиться с поставленными целями и получить значимые результаты в жизни						
<b>2. Как информация из видео-лекции «О вреде алкоголя 2» помогла Вам разобраться в своей личной ситуации?</b>						
Мне стало проще решать жизненные задачи, т. к. информация видео-лекции помогла получить полезные ответы на возникающие вопросы						
Примеры, приведенные лектором, помогли убедиться в обоснованных доказательствах негативного влияния ПАВ на человека и межличностные отношения						
Мой взгляд на многие вопросы межличностных отношений стал более осознанным. Думаю, что сложности в общении могут решаться и без участия алкоголя и других ПАВ						
Я убедился, что мне стоит приложить целенаправленные усилия для улучшения качества жизни						
<b>3. Как изменилось Ваше отношение к будущему после просмотра данного видео?</b>						
У меня появилась уверенность, что строить жизненные планы без участия и негативного влияния алкоголя гораздо проще и эффективнее						

Мне будет легче реализовать свои планы, зная особенности вреда алкоголя на все сферы жизни человека						
Мои планы на будущее приобрели конкретную форму благодаря информации видео-лекции						
Я воодушевлен идеей трезвой жизни. Теперь воспринимать окружающую действительность с точки зрения трезвомыслящего человека для меня более привлекательно, чем попасть в «капкан» алкогольной деградации						

### 3. Название: видеоролик «Как алкоголь влияет на мысли»

В представленном материале в простой форме дано сравнение повреждений мозга человека под влиянием алкоголя и проведена параллель, между поломками в работе мозга и нарушениями в программной работе компьютера. Под действием алкогольного опьянения у человека изменяется восприятие окружающей действительности, и мыслительный поток становится расфокусированным, приобретая характеристику диффузности и разобщенности. Мы предлагаем еще раз вспомнить важную информацию из данного видеоролика и оценить полученный результат от его просмотра.

<b>1. Задумывались ли вы когда-нибудь, что алкоголь оказывает сильное влияние на ваши мысли?</b>						
Да, задумывался и особого значения этому не придавал до начала просмотра данного видео						
Только после видеоролика мне удалось получить информацию, которая включила осознанное понимание необходимости серьезных изменений в отношении алкоголя						
Искажающее влияние алкоголя на мыслительный процесс для меня стало очевидным						
Я осознал, что влияние алкоголя на собственные мысли препятствует моему стремлению к независимому и свободному поведению						

### 4. Название: видео-лекция «Технология спаивания»

В видео-лекции представлена взаимосвязь роста потребления алкоголя и возникновения социальных и политических процессов несостоятельности теории «культурного питья» в бывшем СССР. Представлено негативное влияние алкоголя на различные системы органов, в т. ч. нервную систему и психические процессы.

Предлагаем Вам ответить на следующие вопросы, чтобы еще раз проанализировать и закрепить полученный материал.

<b>1. Как Вы думаете, какие позитивные изменения произойдут, когда люди перестанут навязывать алкогольные стереотипы (не выпьешь, будешь белой вороной; не пьешь, значит, слабак)?</b>						
<b>2. Стоит ли употреблять алкоголь, зная, что это приводит к зависимости, возникновению безвольности и слабой позиции в жизни?</b>						
После просмотра фильма я утвердился в мысли, что алкоголь — это способ манипулирования собой и другими						
Информация видео помогла мне осознать, что злоупотребление алкоголем способствует возникновению сложных ситуаций, связанных со здоровьем, законом и отношениями с близкими						
После просмотра данного видео я полностью убедился, что моя жизнь может развиваться в новом направлении и быть свободной от влияния алкоголя и других ПАВ						
Я убежден в правильности решения отказаться от влияния алкоголя на мои волевые, моральные качества, на мотивацию и способность быть активным и востребованным во всех сферах жизни						

### **5. Название: видеоролик «Алкоголь и преступления»**

В фильме представлены реальные истории людей, совершивших преступления в состоянии алкогольного опьянения. Показано осознание ими противоправных действий и их раскаяние. Удачным примером является эксперимент, который показывает влияние алкоголя на агрессивные проявления в поведении человека.

Ответьте на следующие вопросы, ориентируясь на знания, полученные из данного видеоролика.

<b>1. Как можно представить события жизни героев видеоролика без влияния на них алкоголя?</b>						
<b>2. Как думаете, если человек решает отказаться от алкоголя навсегда, какую выгоду он получает?</b>						
Может осознанно принимать решения и контролировать свои действия						
Свободно выстраивать отношения						
Регулировать свое состояние самостоятельно						
Получает возможность найти хорошее рабочее место и стать востребованным и полезным работником						

### **6. Название: фильм «Выход есть»**

В фильме рассказывается о принципах функционирования общества анонимных алкоголиков (далее — АА), раскрываются истории людей, присоединившихся к этому движению. Описываются обстоятельства, которые помогли этим людям осознать наличие проблемы и причину, побудившую обратиться за помощью в программу 12 шагов.

<b>1. Как Вы думаете, каким образом Вы можете найти выход из затруднительного положения, которое создает зависимое от алкоголя поведение?</b>						
Могу обратиться за помощью к специалистам или в группы АА						
Рассказать близким по духу людям, которые также хотят освободиться от зависимости, об имеющихся сложностях преодоления тяги. Совместное обсуждение поможет прийти к необходимым шагам выхода из этой трудной ситуации						
Используя информацию из данного фильма, постепенно учусь и стараюсь сделать все так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить вопрос выхода из зависимого состояния						
Я четко осознаю, что необходимо проявлять настойчивость в преодолении затруднительных положений и стараться сохранить позитивное настроение						
<b>2. Почему вы считаете, что информация из фильма «Выход есть» полезна для Вас?</b>						
Просмотр фильма помог развитию позитивного мышления и уверенности в будущем						
Фильм помог справиться с неуверенностью и обрести новую перспективу в жизни, благодаря примерам людей, таких как я						
Мне удалось переоценить и начать корректировать свои действия по решению запутанных жизненных вопросов						
Я осознал, что информация из фильма помогла мне начать путь к осознаным трезвым изменениям в жизни						

Придумайте и опишите сюжет фильма для человека, жизненная ситуация которого похожа на Вашу. Опишите героев фильма, их жизнь, сложности, с которыми он сталкиваются, и как герои решают эти трудности. Как Ваш фильм поможет ему справиться с трудными вопросами? Какие чувства вызывает Ваш фильм? К каким выводам он приводит?

