



*Новосибирское региональное отделение
Российского благотворительного фонда*

**«НЕТ АЛКОГОЛИЗМУ
И НАРКОМАНИИ»**



**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ В СЕМЬЕ АЛКОГОЛИК
ИЛИ НАРКОМАН**

Новосибирск 2002

Если Вы прочли эту брошюру, не кладите её пылиться на полку, передайте её человеку, который страдает от этой проблемы как и Вы!

Новосибирское региональное отделение Российского общественного благотворительного фонда «Нет алкоголизму и наркомании»

Адрес: ул. Владимировская, 17а

Тел. 77-30-82 в рабочие дни с 15 до 20 час.

Факс 66-20-19

E-mail: lilyanan@mail.ru

Брошюра выпущена на средства Агентства Международного Развития США (USAID) через IREX в рамках Программы поддержки Некоммерческого Сектора «Pro-NGO» и Межрегиональный Общественный Фонд «Сибирский Центр Поддержки Общественных Инициатив»

СОДЕРЖАНИЕ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!	4
КАК ВАМ ЖИВЕТСЯ, РОДСТВЕННИКИ?	5
ВАМ НЕОБХОДИМО:	7
МАТЕРИ И ОТЦУ АЛКОГОЛИКА	8
ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НОВИЧКОВ	10
ПИСЬМО НИНЫ	13
СТИХИ ЧЛЕНОВ ГРУПП АЛ-АНОН	14
КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ (И РОДИТЕЛЯМ)?	15
«ОТПУСТИТЬ»	20
МОИМ БЛИЗКИМ (ПИСЬМО НАРКОМАНА)	21
ПРОГРАММА «СОЗАВИСИМОСТЬ»	22
ПИСЬМО ГАЛИНЫ	23
ПОСЛАНИЕ НАРКОМАНУ, КОТОРЫЙ ПОЧЕМУ-ТО ПРИШЕЛ НА ПРИЕМ	24
ДОМ НА ПОЛПУТИ	27
ДОМ НА ПОЛПУТИ. ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ	28
СПИСОК ГРУПП САМОПОМОЩИ	34

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Новосибирское региональное отделение Российского благотворительного фонда "Нет алкоголизму и наркомании" работает в нашем регионе около трех лет. Работа фонда базируется на 12 шаговой программе Анонимных Алкоголиков. Это наиболее эффективная и универсальная программа помощи людям не только с алкогольной проблемой, но также и наркоманией, созависимостью и многими другими зависимостями. Каждый человек может использовать эту программу, если определит те сферы своей жизни, в которых остается бессильным.

12 шагов - это не религиозная программа, а программа духовного роста. В ней существует понятие Высшей Силы, более могущественной, чем сам человек. Анонимные Алкоголики считают, что о Боге следует знать две вещи: "во-первых, что Он есть, и, во-вторых, что Бог это не я сам". Отдавая сомнения и проблемы Богу, как мы его понимаем, мы перестаем заниматься тем, что от нас не зависит, а начинаем изменять самих себя.

В нашем городе и г. Бердск существуют группы Анонимных алкоголиков и Анонимных наркоманов. Поскольку в настоящее время алкоголизм и наркомания рассматриваются как болезнь всей семьи, поэтому нашим фондом разработана и реализуется программа помощи родственникам алкоголиков и наркоманов "Созависимость". Существуют группы самопомощи для родственников АЛ-АНОН и НАР-АНОН. В Новосибирске работает также группа самопомощи для детей, живущих в семьях с проблемами алкоголизма и наркомании АЛАТИН. Список групп самопомощи Вы найдете на последней страничке.

Наш фонд реализует совместный проект "Дом на полпути" по длительной социореабилитации наркоманов в селе Гусельниково Искитимского района с Региональной общественной организацией "Свободная жизнь". Материалы по этому проекту Вы также найдете в этой брошюре.

В настоящее время наш фонд реализует проект "Выздоровление возможно, финансирование которого осуществляется Агентством Международного Развития США (USAID) через IREX в рамках Программы поддержки Некоммерческого Сектора "Pro-NGO" и Межрегиональный Общественный Фонд "Сибирский Центр Поддержки Общественных Инициатив". В рамках этого проекта работает телефон Доверия по вопросам химической зависимости, программа "Созависимость" (лекции, тренинги, индивидуальные консультации), издается эта брошюра, буклеты, листовки, рассказывающие о проекте.

В заключение хочу поблагодарить наших спонсоров и частных лиц, оказывающих поддержку в нашей деятельности.

Всего Вам доброго, Друзья!

Лилия Волженина

КАК ВАМ ЖИВЕТСЯ, РОДСТВЕННИКИ?

Как Вам живется матери и отцы, жены и мужа, братья и сестры наркоманов и алкоголиков? Вам страшно, одиноко, Вы чувствуете, что Ваша жизнь не удалась? Вы боитесь с кем-нибудь поделиться своим горем? Вы боитесь, что если на работе узнают о Вашей проблеме, Вы можете ее лишиться? Ваши страхи обоснованы. Поэтому Вы скрываете свою проблему столько, сколько можете. Поэтому Вы не можете получить помощь, в которой так нуждаетесь.

Когда мы слышим слово алкоголизм или наркомания, перед глазами видим образ опустившегося человека с сизым носом или бессмысленные глаза наркомана. Но редко, кто задумается над тем, что рядом с этими людьми живут другие люди - родственники алкоголиков и наркоманов и этим людям также нужна серьезная помощь. Из телефонного разговора с консультантом телефона Доверия по вопросам химической зависимости:

Клиент - женщина в возрасте около 50 лет хочет знать признаки употребления наркотиков. В употреблении она подозревает свою дочь 24 лет, причем жалуется на то, что ее дочь неряшлива, не убирает свою комнату, не общается с матерью.

Консультант: Что Вам даст знание факта употребления?

Клиент: Я заставлю ее лечиться.

Консультант: Как? Вы не можете заставить ее убирать свою комнату, хотя очень этого хотите, как же Вы заставите ее идти лечиться?

Консультант в ходе разговора выясняет, что у матери и дочери нет никаких контактов, никакого взаимопонимания. Консультант предложила женщине принять участие в программе для родственников, которая помогает понять проблемы во взаимоотношениях с близким человеком и выработать новые модели поведения. Это может способствовать осознанию алкоголиком или наркоманом своей проблемы и подтолкнуть их решать эту проблему. Как чаще всего развиваются события в таких семьях? Когда родители узнают о том, что ребенок употребляет наркотики, они хватают газеты и начинают искать объявления, которые обещают очень быстро решить проблему наркомании.

Не важна цена, все продадут, займут, для благого дела всем пожертвуют. А потом будут мучаться вопросом: "Как же так, такие деньги уrohала, а все без толку". Ищут другого более толкового доктора и пристают к наркоману: "Пойдем лечиться, пойдем лечиться...". А он огрызается и, нахально говорит Вам: "Ты сама больная, сама и лечись". Ой, как нам обидно, а он прав, как ни странно. Как может здоровый, здравый человек продать свою квартиру, выручив деньги на лечение наркомана и лишив себя и других членов семьи нормальных условий для жизни? Как может здравый человек три раза покупать наркоману дорогую иномарку взамен разбитой им же, надеясь на то, что наркоман будет пользоваться логикой нормального человека не садиться за руль в нетрезвом виде. Может с нами и правда не все в порядке, раз мы делаем такие вещи? Раз мы верим наркоманским байкам о том, что с него сняли дорогую дубленку или норковую шапку, и бежим на барахолку покупать другую вещь не хуже, а даже лучше прежней, ведь нам будет стыдно, если наши знакомые увидят его в не очень престижном виде. Новосибирское отделение Российского благотворительного фонда "Нет алкоголизму и наркомании" уже

около трех лет работает с родственниками алкоголиков и наркоманов, хорошо понимая всю серьезность этой проблемы. Наши клиенты считают, что наша деятельность спасает им жизнь, т.к. существуют такие ситуации, когда родители не видят другого пути, как просто покончить с жизнью - она просто не имеет смысла, когда любимое дитя разрушает себя, оскорбляет и даже бьет родную мать. Нами организован телефон Доверия по вопросам алкоголизма и наркомании, куда могут звонить и звонят как сами больные, так и их родственники. Консультанты телефона Доверия каждому позвонившему дают информацию о той помощи, которую может получить любой человек, решивший справиться с этой проблемой. Однако именно родственники недоумевают: "Для чего мне то ходить в какую-то программу, ведь это не я болен, а он, его и лечите, а я посмотрю, как у Вас получится, какие Вы специалисты". Вот в этом большая проблема. Люди привыкли, чтобы их проблемы решал кто-то другой. "Что я то могу? Ну разве только деньги заработать, и на этом, уж извините, моя миссия считается выполненной".

Нет, так не получится. К болезни алкоголизм и наркомания нужен иной подход. Хотите узнать какой? Приходите на лекции, они проходят каждый вторник в 18 час. по адресу: Проспект Дзержинского 40 Психотерапевтический кабинет.

На лекциях Вам дадут информацию о современных подходах специалистов к проблемам различных зависимостей, расскажут о группах самопомощи, которые существуют в нашем городе для наркоманов, алкоголиков и их родственников и друзей, дадут список этих групп, протянут руку помощи в виде тренинговой программы для родственников "Созависимость". Мы Вам можем предложить очень многое, но что мы слышим очень часто? "Это все хорошо. Но у меня нет на это времени, у меня работа, кто же будет деньги зарабатывать?". Мы знаем, что человеку нужно очень многое, но есть такие вещи, которые человек должен делать лично, а не кто-то вместо него. Если Вы настаиваете, чтобы Ваш близкий решал свою проблему, то и Вы обязаны участвовать в этом процессе, поддерживая его не столько деньгами, сколько пониманием, освоенной Вами линией "жесткой любви", разделением ответственности за собственную жизнь. Это выглядит примерно так: я тебя очень люблю дорогой сынок (дочка, муж, жена...), но я не могу вместо тебя выздоравливать, как бы мне этого ни хотелось. А под выздоровлением понимается очень многое - воссоздание новой личности, которой для жизни не требуется ни наркотик, ни алкоголь. Меняется он, должны меняться и Вы, дорогие родственники. А то что же получается? Вот он здоровый и красивый вернулся после реабилитационной программы в свой дом, а там Вы со своими подозрениями и желанием защитить его от жизненных трудностей, взять часть его проблем на свои плечи. А он что же святой? Быстро сообразит, что ему выгодно, и снова передаст Вам ответственность за свою жизнь и благополучие. А вот этого делать категорически нельзя, потому что за этим последует употребление. Вот так и провоцируют родственники, конечно же из благих побуждений, срыв своего наркомана или алкоголика.

- Вы сами или Ваши родные употребляют алкоголь или наркотики?
- Алкоголь и наркотики сделали их жизнь и Вашу жизнь неуправляемой?
- Ваши попытки контролировать ситуацию не приносят желаемого результата?

Пришло время изменить свою жизнь.

Без помощи справиться с этой проблемой Вам будет трудно.

ВАМ НЕОБХОДИМО:

1. Позвонить по телефону 77-30-82 с 15 до 20 час. в рабочие дни
2. Собрать максимум информации по проблеме химическая зависимость, посетив лекции, которые проходят каждый вторник в 18 час. по адресу: пр. Дзержинского 40 (вход со стороны пр. Дзержинского, на двери надпись "Психотерапевтический кабинет"), проезд на транспорте в направлении сада Дзержинского, остановка Волочаевская

На лекциях Вы узнаете, что такое лечение и реабилитация алкоголика или наркомана, как близкие люди могут помогать и мешать процессу выздоровления больных, почему не только больные, но и их родственники нуждаются в помощи.

3. В случае необходимости получить бесплатную консультацию юриста
Адреса консультационных пунктов:
 - 3.1. ул. Станиславского 26 (вход с торца здания), ост. транспорта "Магазин "Клен" с 15 до 18 час. в рабочие дни;
 - 3.2. ул. Б. Хмельницкого 14/3, 1 этаж, 8 кабинет, ост. транспорта "Стадион Сибирь", о времени работы Вам сообщит автоответчик тел. 46-24-22;
 - 3.3. пр. К. Маркса 24/1 (здание общежития NN№ 2 СибУПК, бывший торговый институт) отдельный вход со двора, станция метро "Студенческая" с 15 до 18 час. в рабочие дни;
4. Посетить семейного консультанта по проблемам химической зависимости. Запись по тел. 77-30-82 с 15 до 20 час. в рабочие дни
5. Начать посещать собрания групп самопомощи
Информацию о работе групп самопомощи можно получить, позвонив по тел. 77-30-82 с 15 до 20 час в рабочие дни.

ВНИМАНИЕ! Список групп самопомощи представлен на последней странице брошюры.

МАТЕРИ И ОТЦУ АЛКОГОЛИКА

Семейные группы Ал-Анон

Что Такое АЛ-АНОН

Семейные группы Ал-Анон - это товарищество жен, мужей, родителей, друзей алкоголиков.

Они встречаются, чтобы помочь и утешить друг друга, чтобы научиться жить несмотря на угнетающие болезни и для того, чтобы подняться духовно посредством изучения «двенадцати шагов» товарищества «Анонимных алкоголиков» (АА)

Изменение отношения к алкоголизму часто вынуждает искать помощи, и редко когда Ал-Анону не удается принести в обеспокоенную семью утешение и надежду.

МАТЕРИ И ОТЦУ АЛКАГОЛИКА

Многие считают, что проблема алкоголизма затрагивает жен, мужей и детей заядлых пьяниц. Но редко кто понимает тяжелое состояние находящихся в замешательстве и страдающих родителей.

Для них уготовано особое страдание - безнадежность, которая еще больше усугубляет их трудности.

Что делать, чтобы просветить и утешить мать, которая вдруг осознала, что дитя вдруг перешло границу беззаботного социального питья и попало в тиски безнадежной болезни. «Что делать, что же делать?» - спрашивает она (он) себя, «Как вернуть своему чаду здоровье, счастье?» Отношение родителей к ребенку представляет собой узел глубоких душевных связей. Это они произвели на свет малыша, наблюдали его первые неловкие шаги, направляли и любили его все эти годы взросления, надеялись и молились за его жизненный успех и счастье. Дитя есть часть жизни родителей

Теперь, когда он стал взрослым, они не имеют права контролировать его. Но установившиеся привычки отмирают с большим трудом, а родители пытаются направлять его, как будто он все еще дитя. И хотя он опять прибегает к маме, когда у него неприятности, всякие попытки контролировать его просто не действуют. Он не смущается, он не признает ее авторитета, игнорирует ее мольбы и упреки. Часто отцовская любовь и гордость затрудняют выздоровление вследствие излишней вседозволенности с его стороны.

Родители прощают, извиняются за него в надежде и вопреки самой надежде на то, что они делают - помогут.

Родители могут занимать оправдательную позицию по отношению к его пьянству думая, что они должны разделять его вину. Это выражается в криках души Что же я не так сделал? Ведь как-то можно было предотвратить? Где-то я промахнулся (ась), иначе он не был бы таким!

Если с вами случилось такое, постарайтесь понять и признать тот факт, что Ваш сын (дочь) болен. Врачи, сотрудники социальной помощи, служители церкви и прочие работники, которые отдают свой труд на оказание помощи алкоголикам, признают алкоголизм болезнью, такой же несомненной и реальной, какими являются , например, диабет, туберкулез.

Если алкоголик, сын или дочь, живет дома, то каждодневные переживания, вызванные алкоголизмом вашего детища, возможно сделали Вас больным. Вы с тревогой прислушиваетесь к неустойчивым шагам на лестничной площадке, к неловкому обращению с ключом в двери. Вы боитесь звонка телефона, который может означать для Вас несчастье или трагедию.

Если он женат и имеет семью, Вас беспокоит, как его пьянство сказывается на жене и детях. Чтобы его семья не лишилась самого необходимого, Вы приносите в жертву свои личные потребности, тем самым принимая на себя ответственность. Некоторые родители заходят так далеко, что даже ставят пьянство в вину супругу (е) алкоголика. Какая бы ни была в доме обстановка, ни муж, ни жена не виноваты. Алкоголик пьет потому, что он болен. Вы можете помочь делу только признав и встретив не дрогнув следующие факты:

- он не может регулировать свои выпивки
- Вы не можете заставить его бросить пить своими придираками, бранью, добротой или порицаниями

Вам нужно будет понять и признать, что у Вас нет больше права критиковать, делать выговоры или требовать от этого взрослого человека что-либо так, как если бы он был Вам посторонним. Лучше всего Вы сможете помочь ему, если убедите себя отстать от него, пусть будет как будет, и положиться на Бога.

Но вы не отстаете и не полагаетесь на бога, когда постоянно ругаете его. Вы не отключились от него, если беретесь отвечать за неприятности, порождаемые пьянством. Вы не отключились, если просите извинения за него. Родителям очень трудно, даже мучительно переносить все это. «Это же моя плоть и кровь», - вопит мать "Как же я могу его бросить? Кто же о нем позаботится, если не я?"

Ответственности Вашей тут нет никакой, никто не виноват. Не стыдитесь его, не возражайте, когда его жена (муж) обращается за помощью в социальную службу или даже в милицию. Разоблачение, неприятности часто приводят к кризису, который вынуждает алкоголика искать помощи. **Когда домашняя жизнь алкоголика ставится под угрозу, он может сделать первый шаг к трезвости.**

То, что Вы считаете Вашей обязанностью, Вашей нежной, трогательной заботой, только отдалает «судный» день. Ваша любовь к нему должна быть достаточно сильной, чтобы побудить его самому разрешить задачу собственного спасения. Он (помните это) - божье дитя, как и Вы.

Вы можете помочь ему, предложив такие средства, как АА или знающего доктора, но только в подходящий момент. Этот момент наступает, когда он действительно в отчаянии из-за своего пьянства, когда признал, что не может контролировать выпивку и что ему нужна помощь.

Когда и воспримет ли он АА - все равно будьте довольны. АА может сделать для Него то, что ни мать, ни отец, ни жена, ни сын или дочь не могут добиться. Члены АА понимают его проблему потому, что она является также их проблемой. Не разделять, а участвовать в его борьбе за трезвость: оставьте, пусть будет, как будет. Не сетуйте, не охайте, если он сорвется раз, другой и даже больше. Его друзья, наставники в АА знают как помочь ему. Отделитесь от его проблем и трудностей, и Вы проявите в отношении Вашего чада

настоящую заботу и сострадание. Вот это и будет проявлением настоящей любви. Дозволительное и снисходительное отношение, даже с самыми благими намерениями, не помогает, а вредит. Как ни странно, но часто оказывается, что алкоголик инстинктивно знает, что своим потворством Вы помогаете ему пить. Когда собственные страдания заставят его самому освободиться от болезни, он будет Вам благодарен за помощь и найдет силы сделать первый шаг.

Не откладывая тот светлый день, когда он снова сможет строить для себя целеустремленную преуспевающую жизнь, в которой он так ужасно нуждается. А тем временем, для того, чтобы подкрепить свои устремления и обрести душевный покой, идите в ближайшую семейную группу Ал-Анона, посещайте собрания, делитесь Вашими переживаниями с другими людьми, которые поймут, потому что живут с теми же проблемами. Там Вы найдете помощь, обретете силу, уверенность и надежду.

Одобрено Всемирной конференцией семейных групп АЛ-АНОН 1971 г.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Семейные группы Ал-Анон - помощь родственникам и друзьям алкоголиков

Мы, члены Ал-Анона понимаем, какие чувства Вы испытываете, придя впервые на собрание. У Вас наверняка возникают вопросы. Нас часто спрашивают о том, что такое группа и что происходит на наших собраниях. Если у вас есть вопросы, не стесняйтесь, задайте их кому-либо из членов группы сегодня или в следующий раз, когда Вы придете. И пожалуйста, приходите еще.

Кто является членами Ал-Анона и почему эти люди пришли сюда?

Члены Ал-Анона - самые разные люди из всех слоев общества, связанные с алкоголиком разными узами. Это жены, мужья, друзья, сестры, братья, дети и родители алкоголиков. Независимо от нашего отношения к проблеме пьянства, мы разделяем общее мнение: мы чувствуем, что на наши жизни оказало глубокое влияние пьянство близкого человека. Мы встречаемся друг с другом, чтобы делиться нашим опытом, силой и надеждой.

Как мне это поможет?

Возможно, Вы услышите о ситуации очень напоминающей Вашу собственную. Даже если Вы и не встретите человека, с такой же точно жизненной ситуацией, Вам все же будут близки те чувства, которые многие из нас испытывают в результате влияния алкоголизма на наши жизни. Каждый из нас по-своему стремится стать таким хорошим человеком, которым он может быть. Этот путь у всех разный, но в Ал-Аноне помощь найдет любой человек, чьей проблемой является алкоголизм близких.

Обязательно ли выступать на собраниях?

Нет. Если Вы предпочитаете просто посидеть и внимательно послушать - пожалуйста. Мы стараемся слушать друг друга с открытой душой. Обычно мы говорим: "Возьмите то, что Вам понравилось и забудьте остальное". На собраниях ведущий предложит желающим выступить и поделиться своим мнением по разбираемой нами проблеме.

Может ли кто-то рассказать, что я присутствовал здесь?

Мы обязаны сохранять анонимность всех членов группы. Мы обращаемся друг к другу по имени или по имени и отчеству; мы не говорим о том, кого мы встретили на группе и не пересказываем то, что услышали на собраниях. Мы оберегаем анонимность всех членов Ал-Анона, Алатина и АА.

Является ли Ал-Анон религиозным содружеством?

Нет. Мы - духовное содружество, но не религиозное. Мы рады принять человека, принадлежащего к любой конфессии или вообще атеиста, и считаем обязательным для себя избегать дискуссий, затрагивающих конкретные религиозные убеждения. Программа Ал-Анона основана на духовной идее. СУТЬ которой состоит в том, что мы можем положиться на помощь Силы, более могущественной, чем наша собственная, в решении на ших проблем и для достижения мира в душе. Мы свободны определять эту Силу по-своему, так, как мы ее понимаем.

Работают ли в Ал-Аноне профессиональные консультанты и врачи?

Ал-Анон предлагает программу самопомощи для выздоровления на непрофессиональной основе.

Может ли Ал-Анон рекомендовать лечебные центры?

Поскольку Ал-Анон - это непрофессиональная организация, мы не даем каких-либо рекомендаций об источниках помощи вне нашего сообщества. Благодаря обмену личным опытом, полагаясь на свою интуицию, члены Ал-Анона учатся справляться со своими конкретными проблемами.

Кто отвечает за группу?

Мы все, но для того, чтобы поддерживать порядок и проводить собрания, мы выбираем руководителей группы, которые несут служение в течение небольших периодов времени, приблизительно от трех месяцев до года. В новых создаваемых группах собрания проводят более опытные члены Ал-Анона. И все мы добровольно помогаем в подготовке чаепития, происходящего после собрания и уборке помещения.

Существуют ли другие группы, подобные этой?

Наша группа одна из многих тысяч групп Ал-Анона и Алатина, работающих более чем в 104 странах по всему миру. Мы связаны друг с другом через Всемирный Центр обслуживания (WSO), расположенный в Нью-Йорке, который действует как банк сбора новых идей и форм служения. В США и Канаде группы создают окружные и районные объединения. Представители групп собираются для обсуждения проблем своих регионов, а также выбирают делегатов на ежегодные Конференции Мировой Службы. В других странах могут быть свои объединяющие структуры, но все группы Ал-Анона имеют связь с WSO.

Сколько все это стоит?

В группах Ал-Анона и Алатина не существует вступительных и членских

взносов. В большинстве групп на собраниях или после них предлагают делать добровольные пожертвования, и каждый кладет ту сумму, которую он может внести. Эти деньги используются для оплаты арендуемых под собрания помещений, для того, чтобы закупить необходимую группе литературу, одобренную Конференцией Ал-Анон, чтобы купить продукты для чаепития, для поддержки местных и всемирного Центров обслуживания.

С чего мне начать?

Мы, члены Ал-Анона, рекомендуем Вам посещать собрания, поговорить до и после собрания и обменяться телефонными номерами с теми, кто Вам симпатичен и кому вы можете довериться и рассказать о своих проблемах. Через какое-то время Вы, возможно, попросите кого-то из опытных членов Ал-Анона быть Вашим спонсором (наставником) - то есть тем человеком, с кем Вы можете продолжать делиться Вашими личными чувствами. В промежутках между собраниями читайте книги, брошюры и журналы, издаваемые в Ал-Аноне. Мы предлагаем Вам дружбу и понимание. Пожалуйста, приходите к нам снова.

Молитва о Душевном Покое

Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.

Сосредоточившись на каждой фразе в этой молитве, Вы сможете увидеть суть и, возможно, найти решение Ваших проблем.

Семейные группы Ал-Анон - это содружество родственников и друзей алкоголиков, которые делятся друг с другом своим опытом, силой и надеждой, чтобы решать общие проблемы. Мы верим, что алкоголизм - это семейная болезнь, и что перемена отношения к нему может способствовать выздоровлению.

Ал-Анон не связан с какой-либо сектой, вероисповеданием, политической группировкой, организацией или сообществом; не участвует в полемике по каким бы то ни было вопросам, не выступает ни за, ни против чего бы то ни было. Членство в нем бесплатное. Ал-Анон - это организация, целиком существующая на добровольные пожертвования своих членов.

У Ал-Анона только одна цель: помочь семьям алкоголиков. Мы помогаем, соблюдая Двенадцать Шагов, давая приют и утешая семьи алкоголиков, понимая и ободряя самих алкоголиков".

** Предлагаемая преамбула к Двенадцати Шагам*

Список литературы, переведенной на русский язык

1. День за днем в Ал-Аноне
2. Алкоголизм семейная болезнь
3. Руководство для семьи алкоголика
4. Двенадцать Шагов и Традиций
5. Дилемма брака с алкоголиком
6. Двенадцать Шагов Ал-Анона

ПИСЬМО НИНЫ

В группу "Созависимость-2" я попала после 3-х месячного знакомства с группой АЛ-АНОН. В АЛ-АНОН все и я тоже приходят с целью: "Как помочь родному алкоголику?". И это конечно после безуспешных самостоятельных усилий по решению этой Проблемы. В мае 2000 г. я дошла до отчаяния, сын пил, дочь кололась, а я ничего не могла сделать не только с их пристрастиями, но и со своими бесконечными мыслями о бессмысленности своей жизни. Раз я бессильна, зачем я живу?

Все другие интересы отошли на задний план, всё стало сопутствующим, а Главная задача не решалась. Посещение собраний АЛ-АНОН немного вселили надежду, но разобраться в программе 12 шагов, поставить всё на свои места не удавалось.

Поэтому с радостью стала посещать занятия группы "Созависимость-2". И надо сказать надежды оправдались. Здесь собрались такие же, как я, и Лилия Михайловна - руководитель.

С её помощью я поняла, что я не совсем уж плохая мать, что не всё в моей власти, и надо направить свои усилия только на то, что можно изменить. А изменить можно только себя. Важно не подстраиваться под требования окружающих, а быть самим собой, заботиться о себе, уважать себя и позволять себе радоваться жизни.

Из гадкого утёнка может вырасти прекрасный лебедь, даже если не мурлыкать и не выгибать спинку. Всё зависит от нас и от наших убеждений.

Постепенно и логично на занятиях я поняла, что моё бессилие перед Проблемой закономерно, что я нахожусь в созависимых отношениях с больными людьми, что только Высшая сила способна помочь мне разумно оценить ситуацию, принять и осуществить разумные решения. Важно не спешить, не мешать окружающим понять неразумность своего поведения.

Я научилась работать с литературой АЛ-АНОНа, находить в ней ответы на проблемные вопросы, снимать эмоциональное напряжение, расслабляться, слушать мнения окружающих и находить в них рациональные зёрна.

Я не всегда ещё благоразумна, иногда эмоции берут верх над разумом, но я уже не дохожу до отчаяния или безнадёжности, я верю, что смогу быть спокойной и даже удовлетворённой жизнью, если буду постоянно работать над собой.

Сожалею, что не получила эти знания 5 - 6 лет назад. Это позволило бы избежать отчаяния от крушения несбывшихся надежд.

Теперь я знаю, что есть программа 12-шагов и группа самопомощи АЛ-АНОН, где при желании я смогу найти опору, поддержку и помощь в самых тяжёлых жизненных ситуациях.

5.12.2000 г.

СТИХИ ЧЛЕНОВ ГРУПП АЛ-АНОН

Брожу в лесу и представляю я деревом себя
Вот ноги как стволы, а руки- ветви, и волосы-
листва.

Так тихо всё кругом, в таком покое,
А я, как дерево больное, скриплю:
Хочу покоя тоже я, хочу покоя!

11.08.97

В новый путь.

Я так долго пыталась понять,
Я искала единственный путь...
Не могла отличить: дать и взять,
Не могла осознать смысла суть...

Обессилела в страшной борьбе,
Тяжким камнем упала на дно,
Мое сердце в печали, в золе,
А в душе только жгучее зло.

Барбарис

Дождь прошёл, сияет солнце,
Барбариса куст умыть.
Каждый листик, как ладошка,
Держит капельку воды.
Куст сверкает, серебрится,
Отвести нет силы взгляд.
Пусть зимой он мне приснится
Когда в окнах снегопад.

15.08.97

Ты в обиде... Коришь меня,
Заливаешь разлуку вином.
Я сдаюсь. Отпускаю тебя!..
Эта мысль будет здоровым зерном!

Улетай! Будь свободен жить,
Как ты хочешь, любимый мой!
Возродиться ль? Собою сорить?
Пусть решает все выбор твой...

Купание в озере

Когда плыву навстречу солнцу,
В прищуре век ловлю волну
Серебряные нити-звонцы
Несут меня в волшебную страну.

16.08.97

Отрекись, распрощаюсь с войной,
Нам обоим - смертельный конец.
Поселю себя в мир и покой.
Неудачницы сброшу венец.

Сотворю чудеса, волшебство,
Поднимусь, распрямлюсь, очнусь!
Я не ангел, не божество;
Но цветет все, к чему прикоснусь!

Очень дорог мне этот путь,
Долгий путь -и такой не простой...
Только он мне не даст утонуть...
Если хочешь, - пойдём со мной!

12 шагов

Мне хорошо под этим небом, укрытым бледной пеленой,
И под глубоким ярко-синим в просвете зелени лесной.
Мне хорошо трусцою бегать по тропке, устланной листвою,
Ну а потом лежать под пледом, уткнувшись в книгу с головой.
Мне радостно сидеть с друзьями за шумным праздничным столом
И медитировать утрами, когда весь дом спит крепким сном.
Всё хорошо на этом свете, когда спокойно на душе:
Работа есть, здоровы дети и с мужем счастлива вполне.
Всё хорошо, но вдруг, как в сети, всё вкривь и вкось, как в страшном сне:
Работы нет, страдают дети и алкоголь- глава в семье.
Что делать мне, куда укрыться? Как спрятать горечь от обид?
А может, взять да и напиться? Ступеньки вниз, во тьме- уют.
Нет, есть 12 вверх ступеней, пусть тяжкий труд, но приведут
К свободе, радости творенья своей судьбы, мне место тут!

10.11.98

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ (И РОДИТЕЛЯМ)?

Перепечатывается из ежеквартальника АРКА N№8, 2000 г., который издается Комиссией образования в области алкоголизма и других видов зависимости Фонда имени Стефана Батория.

Наркотики приводят нас в такой ужас, что мы предпочитаем о них ничего не знать и смотрим сквозь пальцы на явные сигналы того, что с нашим ребёнком происходит что-то неладное.

Он вдруг начинает получать в школе плохие отметки, поздно приходит домой, пропускает дополнительные занятия, изолируется от домочадцев, становится раздражительным и проявляет трудности в контактах с другими людьми. Это всё нас, без сомнения, беспокоит, но мы предпочитаем наблюдаемые симптомы интерпретировать в категориях проблем переходного возраста, к примеру, эмоциональных разочарований или же реакций на трудности в школе. Мы допускаем множество возможностей, кроме одной — это наркотики. Нет ничего худшего в такой ситуации, как не замечать этого. Такая позиция, игнорирующая фактическую причину перемены поведения, поощряет распоясанность нашего ребёнка, который чувствует себя освобождённым от ответственности за свои поступки. По мере наложения проблем, связанных с поведением нашего ребёнка, начинаем в конце концов реагировать. Повышаем контроль, просим, после чего начинаем наказывать, проявляем агрессию, время от времени шантажируем и переживаем, и когда ничего не помогает, чувствуем себя всё более беспомощными, растерянными и отчаявшимися. И таким образом, даже ничего не подозревая, мы погрузились в очень коварное недомогание, называемое созависимостью.

Созависимость касается каждого человека, который, находясь в близких отношениях с зависимым лицом, подвергается деструктивному влиянию его поступков, теряет способность принятия самостоятельных решений и контроль над собственной жизнью. Жертвами созависимости в основном становятся родители, братья и сестры, дедушки и бабушки, иногда друзья.

К чему ведёт созависимость и является ли она болезнью? Специалисты утверждают, что это не болезнь, а только реакция на ненормальное поведение. Однако, созависимость вызывает болезни и серьёзные изменения во всех областях жизни, включая физические, психические, общественные и духовные её аспекты. Мать или отец зависимого лица, постоянно беспокоясь о своём ребёнке, испытывая чувство вины, стыда, обиды, беспомощности и отчаяния, находятся под воздействием непрерывного стресса, который содействует возникновению всевозможных недугов: бессонницы, мигренней головных болей, повышенного давления, язвенной болезни, аритмии сердца. Проблемы в общественной сфере касаются негативных изменений в контактах с другими людьми: неприятностей на работе, изолирование от старых знакомых, из-за опасения перед выявлением постыдной проблемы, конфликтов с супругом и другими детьми. Полная концентрация внимания на проблеме одного ребёнка нарушает жизнь всей семьи. Поэтому можно считать, что созависимость касается всей семьи. Даже если созависимость не является болезнью в

медицинском смысле, то и так нуждается в специализированной помощи.

Какую же помощь может получить семья, борющаяся с проблемой наркомании? Помощь касается нескольких, взаимно связанных между собой элементов. Первый из них, это просветительная работа. Известно, что основательные знания являются неотъемлемой составляющей, одним из самых мощных инструментов, которые можно использовать в процессе выздоровления. Вся семья должна осознать, чем является зависимость, изучить её механизмы и динамику, рассматривать её в категориях определённого процесса, с возможностью прогнозирования его развития и последствий. Другими словами, зависимость является хроническим, затяжным заболеванием и при отсутствии лечения ведёт к смерти. За исключением смертельного исхода вышеизложенная характеристика касается также созависимости.

Одним из самых важных элементов работы с созависимыми членами семьи является помощь в осознании и принятии бессилия перед зависимостью собственного ребёнка и потери контроля над собственной жизнью, иначе говоря, отражение Первого Шага АА, перенесённого на почву созависимости. Таким образом, мы ставим родителей перед лицом трудной в восприятии правды, что все мы бессильны перед другими, перед тем, что чувствуют, думают, говорят, делают, в конце концов, или же чего не чувствуют, не думают, не говорят и не делают, а нам хотелось бы, чтобы делали. Осознание такой правды приводит к тому, что мы перестаём бороться за то, чего достичь невозможно. Это даёт нам возможность сосредоточиться на том, что можем изменить и на что можем повлиять. Признание в бессомночности перед другими прибавляет нам, как ни парадоксально, сил к тому, чтобы изменять себя и собственную жизнь. Познавание очередных шагов, вслушивание в истории других людей, возможность делиться собственным опытом, чувство сообщества и поддержки, а также медитация (о которой позже), это всё является работой по Программе Двенадцати Шагов. Работа по Программе - это работа над изменением образа мышления, и что из этого следует, творческое решение проблем. Такой новый взгляд на мир ведёт к возникновению нового стиля жизни, которая в результате таких перевоплощений становится более спокойной, богатой, полной, просто более счастливой. Трудно объяснить, как функционирует Программа Двенадцати Шагов и почему так эффективна кому-то, кто никогда не имел с ней дела. Я думаю, что наилучшим образом отражает этот метод метафора невидимой лодки: *Мы стоим на берегу моря. Где-то там недалеко находится остров с названием "Душевное спокойствие". На нем мы можем найти радость, счастье и удовлетворение. Но нас с ней разделяет волнующееся море. Как туда попасть? Несчастные, мы ходим беспомощно вдоль берега, ведь туда добраться - это наше самое заветное желание, но мы не знаем, как это сделать. И неожиданно мы видим группу людей, сидящих на пляже и размахивающих руками так, как будто гребут вёслами, но не видим ни лодки, ни вёсел. Эти люди приглашают нас, чтобы мы гребли вместе с ними, но мы только пожимаем плечами, ведь это всё кажется нам бессмысленным. И вновь бродим по пляжу в поисках решения, как всё - таки нам добраться на остров нашей мечты. И когда усталость и отчаяние овладели нами, мы*

видим, что люди на пляже продолжают грести, и что удивительно, выглядят счастливыми, лишь тогда мы решаем сесть вместе с ними и вместе работать вёслами. „Мы не видим здесь никаких вёсел” - жалуемся. „Не беда, — звучит в ответ - „всё сами увидите”. И так случилось. Когда начинаем грести, неожиданно видим и вёсла, и лодку, и только тогда гребём с энтузиазмом, ощущая общность с этими людьми, которые гребут вместе с нами. Ощущаем спокойствие, радость и счастье. И то, попадём ли мы когда-нибудь на остров, перестает иметь какое-либо значение.

И в этом заключается сила Программы. Она работает. Во время её реализации, мы объясняем родителям ошибочность их действий с зависимыми и помогаем изменить свои вредные привычки на такие, которые будут способствовать процессу выздоровления, а не тормозить его, и тем более - не блокировать. Это длительный процесс, во время которого родители учатся распознавать симптомы созависимости и правильным образом модифицировать своё поведение. Очень важным элементом работы в группе является работа над освобождением себя от чувства вины, страха, стыда и обиды, так как именно эти эмоции значительным образом мешают в контакте с зависимым. Особое внимание уделяем осознанию родителями своих прав, (а не только обязанностей), их потребностей и учим заботиться о себе без чувства вины, то есть учим родителей концентрировать внимание на себе, не только на детях. Это очень трудная часть в работе группы. Родители как бы забывают о том, что они тоже в чём-то нуждаются, что-то чувствуют, что у них тоже есть права, которые никто не имеет права нарушать. Они так сосредоточены на проблемах ребёнка, что оставляют себя в полной запущенности. Полностью посвящают себя ребёнку, часто ценой самопожертвования. Такую схему нелегко изменить, но для пользы самих родителей это необходимо сделать, так как в действительности ребёнок нуждается в таком самопожертвовании. Но эту правду нелегко принять большинству родителей. Только очень сильные родители, без эмоциональных недостатков, которые реализуют себя во всех областях жизни, являются для ребёнка соответствующим примером. И только сознательные, сильные и последовательные отец или мать, способны противостоять наркомании своего ребёнка. Родители, впавшие в отчаяние, и несчастливые, являются для ребёнка очень плохим и беспомощным воспитателем. Участвуя в группе, родители меняют своё отношение к детям и к самим себе на такое, которое способствует процессу выздоровления всей семьи от зависимости и созависимости.

Один из самых важных элементов групповой работы над проблемами зависимости по Программе — это обучение родителей тому, каким образом они могут помочь себе в трудных ситуациях, что могут сделать для преодоления кризиса и достижения внутреннего спокойствия. Безотказным методом, который с успехом используют участники группы, является релаксация (медитация). Мы посвящаем ей около 45-75 минут на каждой из встреч. Релаксация основана на успокоении разума, что можно ощутить, как общее расслабление, внутреннее успокоение, отвлечение от проблем, очень часто, как блаженное спокойствие. Характерная черта такого состояния - это снижение активности мозга с величины более 20 Гц (импульсов в секунду) до

менее, чем 10 Гц. Замедление работы мозга ведёт к замедлению темпа дыхания, к меньшему потреблению кислорода, замедляет работу сердца и обмен веществ. Оказывается, что такое состояние очень полезно для нашего организма. Систематические релаксации смягчают состояния психического напряжения, кроме того укрепляют память, способность концентрации и способствуют психическому комфорту. Наряду с регенерирующим воздействием, длительная и систематическая практика медитаций приводит к глубоким, положительным личностным изменениям.

А также увеличивает толерантность к жизненным трудностям и проблемам, позволяет лучше понять себя и других, улучшает здоровье, повышает чувство достоинства, акцептации себя и жизненной удовлетворённости.

Лица с проблемой наркомании в семье, как я уже вспоминала, особо подвержены длительному, уничтожающему стрессу, который разрушает физическое и психическое здоровье. Возможность внутреннего успокоения ясности сознания, обретения душевного покоя в постоянно переживаемом страдании, а также расслабление организма и лучшее самочувствие - это всё склоняет родителей к систематической медитационной практике.

Конечно же, кроме всевозможных программных воздействий, одним из самых важных элементов, по мнению всех участвующих в групповых встречах родителей является факт пребывания среди людей, которые переживают такую же драму общения с зависимым ребёнком. Сознание того, что кто-то победил в этой борьбе, является источником серьёзной надежды для родителей, которые только начинают стараться это совершить. Но не только надежду получают родители, участвующие в групповых занятиях. Получают также поддержку, безоговорочное принятие, возможность освобождения, часто впервые в жизни, от отрицательных эмоций, от боли, обиды и отчаяния. Открытие того, что ребёнок зависим от наркотиков, можно сравнить с диагнозом, что он неизлечимо болен. И в связи с такой трудной ситуацией родители очень часто переживают экстремальные эмоции. В группе они получают возможность поделиться своими чувствами с другими, кто пережил то же самое. Это наполняет чувством единства и взаимопонимания, а также придаёт сил.

А сейчас предоставим слово родителям, чтобы они поделились с нами своими размышлениями о том, почему они чувствуют потребность участия в группе взаимной поддержки и что им даёт такое участие:

“Раньше я совершенно не представляла себе, что это такая серьёзная проблема. И чем больше получаю поддержки, тем больше чувствую себя окрепшей и способной преодолеть эту проблему”. (Данута)

“Я лучше себя чувствую, стараюсь быть последовательной, учусь и изменяю своё поведение”. (Дорота)

“Лучшее личное самочувствие, поддержка других людей”. (Гражина)

“Здесь я узнала о том, что такое наркомания и осознала, что это значит. Встречи помогают мне в борьбе, прежде я чувствовала себя беспомощной. Сейчас я психически сильнее”. (Эва)

“Встречи помогают нам начать что-то делать, чтобы бороться с последствиями употребления наркотиков. Позволяют вернуться к нормальной

жизни. Я чувствую решимость в своих действиях. Важно также само общение с лицами, находящимися в ситуации, похожей на мою". (Регина)

"Группа помогает мне в понимании проблемы наркотиков, а также того, на каком этапе зависимости находится мой ребёнок. Даёт ощущение того, что я не одна. Даёт мне силы к борьбе с моей проблемой". (Тереза)

"Позволяет мне нормально существовать". (Барбара)

"Я получаю много новой информации, о том, как себя вести с ребёнком и как помочь самой себе. Я могу достичь внутреннего успокоения и более сознательно подходить к этой проблеме". (Мария)

"Повышение уровня просвещения, осознание допущенных ошибок в поведении". (Юрек и Ирена)

Дорогие родители! Если вас беспокоит поведение вашего ребёнка, если вы потеряли с ним эмоциональный контакт, если он стал дерзким и раздражительным, явно избегает вас или приносит домой плохие оценки, если перестал интересоваться своими любимыми занятиями, если стал агрессивным или, наоборот, апатичным и подавленным, если ведёт себя странно, это сигнал того, что вам стоит допустить до своего сознания мысль, что это могут быть наркотики! Это очень трудный момент для каждого родителя. Часто в такую минуту рушится весь наш мир и поэтому мы так долго не хотим замечать прогрессирующей зависимости нашего ребёнка. Вашим шансом на спасение и шансом вашего ребёнка может стать то, что ты вовремя заметишь факты и перестанешь их отрицать.

Это неправда, что наркомании подвержены только дети из бедных, разбитых и плохо функционирующих семей (из т. наз. отбросов общества). Наркомания может случиться в каждой семье, даже в имеющей очень высокое общественное положение. Твоё общественное положение и деньги не защитят тебя от этих проблем. Наркомания является демократическим явлением, а это значит, что в равной степени касается всех. И в таком случае Вам чрезвычайно необходимы знания о наркотиках. Для того, чтобы правильно всё проанализировать, следует иметь определённый запас знаний.

Гражина Собичевска

Автор был приглашён Polish American Association, чтобы наряду с другими помочь в организации и ведении групп поддержки для семей лиц, зависимых от наркотиков. Она имеет профессиональную подготовку в работе с зависимыми, а кроме того личный опыт, связанный с проблемой сына Камила, который после нескольких лет употребления наркотиков принял решение поддаться лечению и прошёл полугодовой курс терапии. В настоящее время он с успехом изучает психологию в Варшаве.

Автор в течении нескольких лет посещала группы для семей зависимых лиц, в Варшаве, в том числе, как созависимая мать. Она активно участвует в работе с семьями, страдающими от зависимости близких.

Перевод с польского Александр Куделькин.

"АркА" N№ 32, июль 2000 г.



«ОТПУСТИТЬ»

«Отпустить» не значит стать безразличным.

Это значит - я не могу сделать что-то за другого.

«Отпустить» не значит - отрезать себя от других.

Это - понимание того, что я не могу контролировать другого.

«Отпустить» - это не потакать, но позволить обучению основываться на естественных последствиях.

«Отпустить» - это признать бессилие, которое означает, что результат не подвластен мне.

«Отпустить» - это не попытка изменить или обвинить другого.

Это - сделать всё, на что я способен сам.

«Отпустить» - это не заботиться «за...», но заботиться «о...».

«Отпустить» - это не исправлять, но поддерживать.

«Отпустить» - это не осуждать, но позволить другому быть человеком.

«Отпустить» - это не быть в центре всего, обеспечивая все результаты, но позволить другим влиять на их собственную судьбу.

«Отпустить» - это не постоянно защищать.

Это - позволить другому встретить реальность.

«Отпустить» - это не отрицать, но принимать.

«Отпустить» - это не придираться, ругаться или спорить, но вместо того искать свои собственные недостатки и исправлять их.

«Отпустить» - это не подстраивать всё под свои желания, но принимать каждый день таким, какой он есть и изменять себя в нём.

«Отпустить» - это не критиковать и направлять кого бы то ни было, но пытаться стать тем, кем я мечтаю быть.

«Отпустить» - это не сожалеть о прошлом, но расти для будущего.

«Отпустить» - это меньше бояться и больше любить.

МОИМ БЛИЗКИМ



Я болен наркоманией. В одиночку с этой болезнью мне не справиться. Мне нужна Ваша помощь, и поэтому я прошу Вас:

- Не позволяйте мне обманывать Вас. Принимая мою ложь за правду, Вы поощряете меня лгать дальше. Посмотреть правде в лицо может оказаться больно, но, пожалуйста, сделайте это.

- Не поддавайтесь на мои уловки, с их помощью я пытаюсь избавиться от ответственности за самого себя. И к тому же,

перехитрив Вас, я могу потерять уважение к Вам.

- Когда я нетрезв - не читайте мне нотаций, не пытайтесь ругать или хвалить меня, обвинять или спорить со мной. Даже если от этого Вам станет легче, ситуация только ухудшится.

- Не верьте моим обещаниям. Я раздаю их, чтобы оттянуть расплату. И не идите на уступки, если мы о чём-то уже договорились.

- Нервничая и срываясь из-за меня, Вы губите себя, а значит, теряете возможность мне помочь.

- Даже из страха за меня не делайте того, что должен делать я сам. Не старайтесь скрыть от других мои проблемы с наркотиками и не пытайтесь сгладить их последствия - это лишь продлит мою болезнь. А самое главное - не обманывайте себя, как это пытаюсь сделать я.

- Наркомания - моя болезнь - будет усиливаться, пока я не прекращу принимать наркотики. А чтобы остановиться, мне нужна помощь врача, психолога, выздоравливающего наркомана, помощь Бога. Одному мне не справиться.

- Я ненавижу себя, но я люблю Вас. Если Вы не поможете мне - я погибну. Пожалуйста, помогите!

Ваш больной наркоманией родственник, друг или просто знакомый

ПРОГРАММА «СОЗАВИСИМОСТЬ»

Программа «СОЗАВИСИМОСТЬ»

это интенсивная программа, основанная на принципах «12 шагов», которые за 65 лет доказали свою эффективность миллионам людей во всем мире.

Программа «СОЗАВИСИМОСТЬ»

Это выздоровление в духовной сфере, это новый взгляд на себя, на свои отношения с миром, обретение своей системы ценностей.

Программа «СОЗАВИСИМОСТЬ»

это помощь в выздоровлении в течение полного курса программы в сотрудничестве с группами самопомощи для родственников алкоголиков и наркоманов АЛ-АНОН и НАР-АНОН.

Программа «СОЗАВИСИМОСТЬ»

это групповая и индивидуальная работа.

Программа «СОЗАВИСИМОСТЬ»

- это

не дурман от лекарств,
не колдовство и шаманство,
не управление Вашей волей,
не религиозная секта.

Программа «СОЗАВИСИМОСТЬ»

- это

- возможность активно заниматься своим выздоровлением
- команда, в которой работают специалисты с большим опытом выздоровления по 12-шаговой программе:
семейные консультанты, психологи
- в расписание курса входят:
психотерапевтические группы, лекции, тренинги, индивидуальное консультирование, самостоятельная работа, посещение собраний АЛ-АНОН и НАР-АНОН.

Программа «СОЗАВИСИМОСТЬ» состоит из 3-х этапов:

1 этап - 5 базовых лекций 1 раз в неделю вторник с 18 час.

2 этап - занятия в малых группах 2 раза в неделю по 3 часа, самостоятельная работа по заданиям. 2 этап продолжается 14 недель.

3 этап - 5 недель Послепрограммное сопровождение помогает самостоятельной работе по 12-шаговой программе .

ПИСЬМО ГАЛИНЫ

Когда я в очередной раз заметила, что сын употребил наркотики, между нами опять произошёл очень неприятный разговор, и он ушёл из дома, вернее, ему было предложено уйти и жить так, как он считает нужным для себя.

Состояние моё было очень тяжёлым, я сомневалась в правильности своего поступка, мучалась угрызениями совести. Вот тогда-то и предоставилась мне возможность придти в центр, адрес подсказала сотрудница, у которой были такие же проблемы.

До первого занятия я прочла книгу "Исповедь матери бывшего наркомана", кстати, её мне посоветовала прочитать женщина, дежурившая в помещении центра, и сказала, что мне обязательно нужно придти на занятия, т. к. я являюсь созависимой. Слово это я впервые услышала и очень была поражена смыслу его, т.к. оно совершенно точно определяло моё душевное состояние. Прочитав книгу за выходные дни, я хоть как-то смогла ориентироваться в ситуации, в которую попала. Было очень тяжело осознавать, что наркомания - это тяжелейшее заболевание, страшно становилось за будущее сына и всех нас.

Попав на занятие впервые, я увидел, как много людей страдают от таких же проблем и совершенно открыто обсуждают все ситуации, в которые им пришлось попадать (очень неприятные, тяжёлые) из-за своих близких, называющихся наркоманами и алкоголиками.

После первого же занятия я поняла, что это как раз та группа людей, общение с которыми поможет мне существовать в жизни с моим грузом проблем.

Постепенно стало меняться моё поведение дома, я почти перестала контролировать сына, т.к. теперь абсолютно уверена, оглядываясь на прошлую нашу жизнь, что любой взрослый человек будет жить и поступать только по-своему и никакие убеждения словами не смогут его изменить, если он сам этого не захочет, либо жизненные ситуации, в которые он будет попадать, заставят его что-то менять. Я стала себя гораздо лучше чувствовать, т.к. появилась определённость: "Да, мой сын - наркоман, и с этим нужно жить, но жить, не впадая в панику или депрессию, а продолжать полноценную жизнь, стараясь реализовывать свои планы, возможности. А проблемы, возникающие в связи с его образом жизни, сын должен по возможности решать сам, и ощущать их на себе сам. Именно в этом мы, родственники, должны ему помогать, не нянчиться с ним как с маленьким ребёнком.

Теперь я поняла, что для того, чтобы уметь себя умно и правильно вести, необходимо работать над собой, совершенствовать свой характер, много читать литературы соответствующего содержания. Это теперь я знаю точно. Раньше я никогда не задумывалась о своих чувствах, в основном только о своих обязанностях, теперь всё иначе.

13 - 18.12.2000 г.

ПОСЛАНИЕ НАРКОМАНУ, КОТОРЫЙ ПОЧЕМУ-ТО ПРИШЕЛ НА ПРИЕМ

Перепечатывается из ежеквартальника АРКА NN№ 10, 2001 г., который издается Комиссией образования в области алкоголизма и других видов зависимости Фонда имени Стефана Батория.

Волею судьбы каждый день я встречаюсь с людьми, злоупотребляющими алкоголем или наркотиками. Ко мне приходят молодые люди, часто с родителями, иногда с супругами. Как правило они не многословны (за исключением тех случаев, когда они приходят в состоянии наркотического опьянения). Их настороженная молчаливость меня не удивляет.



Окружающий мир для них - опасное место. Даже если находится кто-то, кто любит наркомана - странная это любовь. Как правило, от этой любви болезнь прогрессирует.

Впрочем, наркотик убивает ещё быстрее любви.

Около 50 лет назад были открыты участки головного мозга, раздражение которых вызывает ярость или наслаждение. Ученые экспериментировали на разных животных. В одном из экспериментов на крысах, на дно крысиной клетки монтировался рычаг, нажатие которого замыкало электрическую цепь. Слабые токи поступали в мозг крысы через вживленные электроды и раздражали центр удовольствия. Это - чистый кайф. Не нужно ни «колёс», ни «машины», ни «дури» - крыса жмёт лапой на рычаг и «торчит». Ей не нужна еда и питьё, не нужен сон и сексуальный партнер. Ей не нужна свобода. Крыса нажимала на рычаг вновь и вновь, часами и сутками, пока не пала замертво.

Вы можете любить крысу, но как ваша любовь заставит её прекратить нажимать на рычаг. Люди, конечно, чем-то отличаются от животных. Это даёт нам надежду. Крыса никогда не откажется от «кнопки кайфа». Человек же иногда отказывается принимать наркотик, даже если этот отказ мучителен.

Меня интересуют ответы на два вопроса: Почему некоторые наркоманы не употребляют наркотик? И как они это делают? И если действующий наркоман хочет жить трезво, то его должны интересовать ответы только на эти два вопроса.

И когда он говорит: «Вот, я ширяюсь героином уже два года, я уже три раза пытался соскочить с иглы, но у меня ничего не вышло. Что мне делать?» Тогда я спрашиваю его: «А зачем тебе нужна трезвая жизнь?»

Ответ не очевиден.

Страх смерти? Но ведь человек устроен так, что он не ощущает смерть как нечто относящееся к нему лично.

Страх боли. Но наркоманы месяцами и годами терпят боль инъекций и ломок. Они знают, что такое боль, и знают, как с ней бороться и как с ней жить. С чего бы вдруг бросать наркотики из-за вполне привычной боли?

Страх наказания? Не смешите меня. Конечно, никто не хочет быть наказанным, но наркоман наказан всегда, кроме мимолетных мгновений кайфа. Худшая тюрьма для него - его тело, ежесекундно требующее дозу.

Какие базовые мотивы остаются? Карьера, власть, секс, страдания родственников... Для действующего наркомана всё это не серьезно. Если бы эти мотивы реально работали, наркоман не ушел бы в свой мир из мира внешнего, где раздадут листочки с выражением благодарности за конформизм и вешают на грудь блестящие безделушки.

Деньги? Однако, деньги скорее толкают к употреблению наркотика, а не останавливают перед ним. Я общался часто с очень богатыми наркоманами, которые боялись потратить все свои деньги на наркотики, но я ни разу не встречал наркомана, который хотел бы бросить наркотики, чтобы заработать много денег. Наоборот, большинство наркоманов утверждало, что, если бы у них было много денег, то, скорее всего, они продолжали бы употреблять, только делали бы это иначе - употребляли бы наркотики высокого качества, создавали бы себе удобные условия для кайфа и т. п.

Так почему же ты говоришь: «Я хочу жить трезво»?

«Мне надоело все это» - говоришь ты, и, может быть, это и есть истинно человеческое основание для того, чтобы изменить свою жизнь, изменить самого себя. Возможно, тебе надоело употреблять наркотики, ловить примитивный кайф, воровать деньги, отдавать их жадным торговцам «дурью» (они не могут быть иными, только очень жадный к деньгам человек будет торговать наркотиками, оружием и людьми, ибо нет ничего более отвратительного в этом мире), прятаться от милиции, врать родителям, предавать близких. И каждый день - одно и то же. Нет никакого будущего.

Если тебе действительно надоела такая жизнь и ты хочешь её изменить - давай поговорим.

Первое, что тебе необходимо сделать - это слушать, что говорят люди, которые кое-что понимают в деле сознательной трезвости.

Перестань врать и играть. Говори о себе правду и прямо выражай свои чувства и желания.

Делай то, что тебе говорят люди, которые на собственном опыте знают, что такое трезвость. Уйми свою манию величия и пойми, что ты утратил контроль над собственной жизнью (а иначе бы ты сюда не пришел). Может быть, ты умеешь делать деньги, пользуешься успехом у женщин, или чемпион мира по караоке - всё это сейчас не имеет никакого значения. Пока ты употребляешь наркотики - ты идиот.

Имитируй поведение трезвых алкоголиков и наркоманов - делай то, что делают они. Когда ты начал принимать наркотики, ты начал делать множество вещей, нужных для смерти. Думаю, ты уже забыл, как жить без наркотика. Значит, тебе надо учиться этому вновь.

Дай себе срок и наберись хоть какого-нибудь терпения. Как говорил герой знаменитого фильма «Мертвый сезон»: даже если собрать девять беременных женщин, ребёнок не родится через месяц. Постепенно твоё

состояние улучшится. «И это пройдет» - было выгравировано на кольце царя Соломона. Пройдет острая тяга к наркотику, пройдет депрессия, раздражительность. Просто подожди и не принимай глупых решений.

Если тебе захочется употребить наркотик - иди к тому человеку, с которым ты можешь пообщаться и поделиться своими чувствами и который тебя поймёт. Иди на собрание Анонимных Наркоманов, или к спонсору. Это может быть друг или священник. Оставайся там, пока твоё острое желание кайфа не начнёт угасать. Ты теперь не одинок. Ты был одинок, пока сидел на игле, потому что те, кто тебя окружал, нуждались не в тебе - они хотели твоих денег.

Теперь давай поговорим о том, что такое «лечение наркомании»?

Наркомания - это хроническая, неизлечимая, прогрессирующая и смертельная болезнь. Это болезнь тела, разума, души. Это также семейная болезнь - значит, что она затрагивает, или отражается на всех членах твоей семьи. Естественно, лечение должно охватывать все эти элементы.

Есть люди, которые лечат только тело (детоксикация, болезни различных органов). Да только, ты уже бросал принимать наркотики, и твоё тело, хоть и медленно, но восстанавливало здоровье. Но ты снова начинал употреблять. Но если ты боишься ломки и предпочитаешь переломаться под наркозом, скорее всего ты не выдержишь тягот трезвой жизни. Наберись лучше мужества и откажись от лекарств на период отходняка: во-первых, будешь себя уважать, во-вторых, лучше запомнишь, что ты наркоман. Это поможет тебе удержаться от первой инъекции потом.

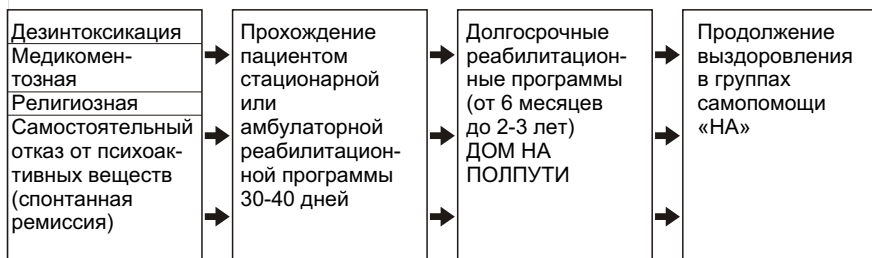
Есть люди, которые любят лечить душу. Они полагают, что умелое комбинирование химических средств (транквилизаторов, нейролептиков и антидепрессантов) может излечить твою душевную боль. Между тем, нет никакой разницы чем ты приводишь себя в состояние покоя: героином, алкоголем, или реланиумом. В любом случае, ты не работаешь, за тебя работает химия.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, химическая зависимость суть извращенная система ценностей. Это означает, что наркомания - болезнь духа. Наивысшей ценностью в твоей жизни стал наркотик. Современный наркоман - дитя века сего, века, где царит двуликий Молох: одно лицо его обращено на Запад и имя ему - нажива, а второе лицо обращено на Восток и имя ему - удовольствие. И чтобы перестать быть действующим наркоманом, нужно убить в себе это существо и ...родиться заново. Мир держится не на политиках и не на лавочниках - если бы так было, мир давно был бы разорван в клочья. Мир держится на тихих мира сего, и ты можешь стать одним из них. Это и есть твоё лечение и твоя надежда.

Иванов

ДОМ НА ПОЛПУТИ

Столкнувшись с проблемой наркомании. Специалисты многих стран стали разрабатывать модели оказания помощи людям, страдающим от наркотической зависимости. Наиболее перспективными моделями признаны программы, основанные на принципах духовного роста, в частности 12-шаговая программа. В общем случае модель оказания помощи можно представить следующими блоками:



К сожалению, многие наркозависимые и их родственники выбирают лишь первый этап выздоровления, как правило, медикаментозный. Главными причинами этого являются с одной стороны традиционный подход к проблеме, как к проблеме чисто медицинского характера, с другой стороны опять-таки традиционный взгляд самого больного, который искренне считает, что снятие болезненного абстинентного синдрома («ломки») это и есть выздоровление.

Вышеперечисленное усугубляется ещё и тем, что родители детей, больных наркоманией, видя их физические страдания, тратят зачастую последние средства на оказание медикаментозной помощи, не оставляя никакого ресурса для продолжения реабилитации. Незнание специфики заболевания, непонимание важности реабилитации как необходимого, длительного этапа выздоровления рождает разочарование, неверие в выздоровление и чувство безысходности.

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ ДОМА НА ПОЛПУТИ

Амбулаторная реабилитационная программа «Остров надежды» была создана в 1999 г. в Бердске. Она просуществовала год и оказалась малоэффективной. Амбулаторная программа не позволяла людям закреплять полученные знания на практике, т.к. наркоманы были вынуждены возвращаться в прежнюю среду, к прежним взаимоотношениям с родственниками и «друзьями» по употреблению. Появилась идея создания безопасного реабилитационного пространства для наркоманов. С этой целью на средства спонсоров был куплен дом, в котором могли разместиться не более 7 человек.

20 сентября 2000 г. открылся реабилитационный центр в селе

Гусельниково Искитимского района. Очень быстро росло число желающих попасть в реабилитационную программу, но мест в доме не было. Наши друзья, Анонимные Алкоголики из США помогли, они собрали деньги, на которые был приобретен еще один дом. Находились спонсоры в нашей стране и за рубежом, поэтому в настоящее время центр имеет 3 дома в селе Гусельниково и дом в деревне Бураново Черепановского района.

ДОМ НА ПОЛПУТИ. ВЗГЛЯД ИЗНУТРИ.

Статья написана 01.07.2002г. в с. Гусельниково Искитимского района НСО руководителем РОО "Свободная жизнь" Рассказовым Георгием Германовичем. Одобрена общим собранием 02.07.2002г.

Опыт почти 2-х летней работы с наркозависимыми позволяет нам сделать некоторые выводы, которыми мы хотели бы поделиться с заинтересованными лицами, если их каким-то образом коснулась проблема наркомании, будь то сами больные, их родственники, либо специалисты. Идея создания нашей организации РОО "Свободная жизнь" принадлежит родителям, чьи дети неоднократно лечились в медицинских учреждениях, но все время возвращались к



употреблению наркотиков через какое-то время, а иногда и сразу же после выписки из больницы. По их инициативе, на средства гражданина США Корли Стерлинга и одного из родителей, чей сын трагически ушел из жизни из-за наркотиков (по этическим соображениям мы не называем его имени) в сентябре 2000 года был приобретен первый дом в с. Гусельниково.

Уже к началу декабря 2000 г. в доме проживало 9 наркозависимых.

В своей работе мы исходим из того, что наркомания это смертельное, неизлечимое и прогрессирующее заболевание, которое поражает все сферы человеческой личности: тело, разум, душу, эмоции, волю, социум. Болезнь всегда сопровождается антисоциальным поведением, деградацией и распадом личности, а в итоге - смерть. Несмотря на это болезнь можно остановить почти на любом этапе ее развития, который может стать началом выздоровления. Наркомания это первичное заболевание, которое носит комплексный характер, а значит и подход к преодолению этого заболевания должен быть комплексным.

А теперь о том, как мы работаем. Методологически наша программа основана на следующих принципах педагогики: мы представляем коллектив, объединившийся для выполнения вполне определенной цели -



выздоровления. Каждый несет ответственность перед коллективом, и коллектив поддерживает каждого.

Весь персонал: администраторы и консультанты - это люди, имевшие длительный опыт употребления наркотиков и научившиеся жить без них - наши выпускники. Это исключает противопоставление персонала и выздоравливающих наркозависимых, т.к. идея выздоровления - общая, просто люди находятся на разных этапах выздоровления и старший по опыту опекает младшего. В

организации действует жесткий распорядок дня, правила и дисциплинарная практика равно распространяющаяся как на пациентов, так и на персонал.

Организация использует также идеи педагогики коллективных творческих дел академика И.П. Иванова, т.е. все главные вопросы сообще по принципу: сами придумали, сами подготовили, сами реализовали, сами проанализировали результат.

Философия программы - 12 шагов, т.е. реализация на практике таких духовных принципов, как честность, открытость, доверие, стремление давать и получать помощь.

Прием в программу осуществляется самими наркозависимыми. Это очень важная процедура, нам важно получить ответы на 2 главных вопроса: 1) что человека привело к нам? 2) что человек собирается делать со своей проблемой?

Если в ходе собеседования выясняется, что добрая воля к выздоровлению отсутствует, т.е. человек обратился к нам, чтобы, допустим, успокоить своих родителей, либо рассчитывает, что его проблемы будет решать не он сам, а кто-то другой, либо пытается обмануть нас, то мы ему отказываем. Если мы видим, что человек честно хочет решать свои проблемы, мы его принимаем. На процедуре собеседования кандидат должен быть трезв.

Что у нас внутри? Мы уже говорили о том, что подход к выздоровлению должен быть комплексным, но мы не имеем врачей, психологов, священников и др. специалистов. Мы также отказались от такого, на наш взгляд, примитивного утверждения, как важность того, принимает человек наркотики или нет. Мы считаем важным понять причины, вследствие которых человек раз за разом возвращается к употреблению наркотиков, сводя на нет усилия родителей, врачей, психологов, да и свои собственные. По большому счету таких причин всего две:

- патологическая нечестность наркомана,
- нежелание взять ответственность за свое выздоровление в свои собственные руки.

Первая причина приводит к тому, что наркоман не признает того, что с ним произошло, т.е. отрицает очевидные для других людей (прежде всего родных, близких, друзей) вещи, таким образом, оставаясь в мире иллюзий.

Вторая причина парализует волю человека, заставляет его ходить по заколдованному кругу: употребление, больница, тюрьма, употребление, пока круг не разорвется на остановке "смерть".

А теперь перейдем к частностям. Мы можем выздоравливать только будучи трезвыми., т.е. наша программа предусматривает добровольный и полный отказ от веществ, изменяющих сознание человека, включая лекарственные препараты.

Вы спросите: "А как же жуткие наркоманские ломки?" Этот вопрос рождает, как минимум еще три вопроса:

- не умрет ли наркоман от абстиненции?
- а так ли она жутко проходит?
- не лучше ли снять абстиненцию в медицинском учреждении?

Я предвижу праведный гнев светил от медицины, но все-таки честно отвечу на три этих вопроса:

- наркоман умирает от "передозировки", и это 100% правда, от абстиненции нет,
- при соответствующих морально- психологических условиях боли нет. Тянет мышцы - да, одну - две ночи человек не спит - да, может быть легкий озноб - да, насморк и понос - да, боль - нет.

Немного о восстановлении сна. Немедикоментозное восстановление сна обычно проходит по следующей схеме: 1-ая ночь - 3-4 часа сна; 2-ая ночь - сна нет; 3-я ночь - 1-2 часа сна; 4-я ночь - 3-4 часа сна; 5-я ночь - 5-6 часов сна, 6-я ночь - 6-7 часов сна и т.д. до 8 часов сна.

Для нас безразлично снимается или нет абстиненция в медицинском учреждении, для больного - нет. Он будет умолять снять абстиненцию, отправить его в больницу, особенно, если у родителей есть большое количество денег. Цели его понятны: 1) избежать неприятных ощущений, 2) получить "легальные" наркотики, т.е. снотворные и успокаивающие препараты, которые любой наркоман с удовольствием употребляет и разбирается в их действии лучше любого фармацевта, 3) возможность еще раз обмануть доверие родителей. Как правило, все попытки родителей повлиять на ребенка с целью продолжить выздоровление после больницы обречены на провал, т.к. наркоман ассоциирует свою болезнь с болью, а раз ломка прошла безболезненно в медицинском учреждении, то о чем разговор?

Я так подробно останавливаюсь на этом именно для того, чтобы это было понятно родителям, т.к. сами наркоманы, а тем более врачи, знают, что это и есть самое простое в преодолении наркомании, а вот самое сложное впереди, после снятия абстинентного синдрома. В нашей организации снятие абстиненции не считается проблемой, заслуживающей серьезного внимания, не выделяется в отдельный этап и оценивается в стоимостном выражении в 00 рублей 00 копеек., более того, человек на этот период не освобождается от мероприятий, предусмотренных распорядком дня.

Практически работа в нашей организации состоит из 2-х этапов:

1 этап - начальный сроком 6-7 месяцев, иногда более 1 года.

Основные цели этого этапа:

- осознание наркозависимым собственных проблем и их принятие;
- обучение навыкам и новым формам межличностного трезвого общения

- упорядочение семейных отношений;
- формирование привычки к труду;
- обучение навыкам выхода из кризисных ситуаций.

Работа начального этапа считается выполненной качественно при следующих условиях: 1) урегулирована система семейных отношений, 2) человек способен продолжать образование в вузе, либо другом образовательном учреждении, если он ранее был студентом, 3) восстановлены документы, удостоверяющие личность, если ранее они были утрачены, 4) человек готов к устройству на работу, которая удовлетворяла бы его, как в материальном, так и в моральном плане, 5) разработан личный план продолжения выздоровления, 6) человек регулярно посещает собрания групп Анонимных Наркоманов или Анонимных Алкоголиков.

II этап - основной сроком до 2,5-3 лет

Главная цель этого этапа - социализация личности, умение стать достойным членом общества. II этап может проходить как в рамках нашей организации, так и вне ее. Работа считается качественной, если выполнены следующие условия: 1) ответственность за собственную трезвость человек принял на себя, т.е. он себя понимает, умеет управлять своими желаниями, умеет контролировать свои мысли, действия, готов принять помощь других людей и действовать во благо себе; 2) сформирована система семейных ценностей, т.е. я больше даю семье, чем беру от нее, я готов содержать жену, а если есть ребенок, то достойно его воспитывать; 3) человек имеет стабильную, достойно оплачиваемую работу; 4) человек осознанно заботится о своем здоровье, 5) сформирован интерес к расширению интеллектуального и культурного личностного потенциала.

Более подробно о начальном этапе, т.к. здесь у нас пока больше опыта. Причин, возвращающих нас к употреблению множество: больное тело, нарушенная ментальность, пораженная эмоциональная сфера, распад нравственных основ личности и прочее. Общий тезис таков "В болезни я делал то и не делал этого, в выздоровлении пойдем от обратного: будем делать то, чего не делали раньше и не будем делать того, что делали раньше".

Внимание наркоманы и их близкие! Для нормализации работы нашего тела мы встаем в 6 часов 30 минут, а в 6:40 начинаем утреннюю зарядку, которая включает пробежку (2 км и более), вольные упражнения, упражнения на спортивных снарядах и заканчиваем ее купанием в озере, если температура воздуха не ниже -20 градусов, при более низких температурах обливаемся холодной водой на улице. С 8:00 до 8:20 завтракаем, с 10:30 до 13:00 работаем на свежем воздухе по хозяйству, с 13:30 до 13:50 обедаем. А потом полчаса отдыхаем. С 20:00 до 21:30 четыре раза в неделю мы занимаемся спортивными играми (волейбол, футбол), два раза в неделю паримся в бане.

Я уверен на сто процентов, что ни один действующий наркоман не делает этого.

А ведь это так мало, но дает потрясающий эффект: мы крепко спим, хорошо едим, наши мышцы стали упругими, сердцебиение ровным, а давление пришло в норму и, главное, ничего не болит.

Немного о здоровьислии. Итак, я наркоман и не могу жить за свой счет, меня почему-то увольняют с работы раз за разом. Тогда за чей счет я живу? Да,

я живу за счет родителей. Я жив, пока они живы, значит я должен их любить и беречь, чтобы они жили вечно. Я это понимаю, но что я делаю? Я их почему-то все время обманываю, а они сердятся и психуют. Я их обворовываю, они почему-то ругаются и хватаются за сердце. Они меня пытаются одеть, как человека, я требую, чтобы у меня были самые лучшие вещи, я эти вещи прокалываю и требую еще новых вещей, ведь не ходить же мне голым. Они возмущаются, но покупают. Я не понимаю, что там интересного в их телевизоре, что они там смотрят? Я краду телевизор, а за одним и компьютер, и видеомагнитофон, и кинокамеру, я угоняю и разбиваю машину. Какие вы все же мелочные. Барыга оценит вашу пластмассу в 2 грамма героина. Цена всему этому 2 грамма, а вы закатываете истерику. Из-за чего? Мама, а ты почему какая-то серая и вся трясеешься? А папа где, на курорте? В больнице? Инфаркт? Что же он себя так не бережет? Что теперь будет со мной, где же мне теперь брать деньги? Мне что теперь, умирать?

Это ли не бред сумасшедшего? Стоп. Но сумасшествие то добровольное.

Тогда мы будем разбираться с этим с 8:30 до 10:30 на теоретических занятиях, с 16:00 до 17:20 при работе с консультантом, с 17:30 до 19:00 при выполнении специальных упражнений, направленных на исправление моих вывихнутых мозгов. Мы не религиозная организация, хотя среди нас есть люди, которые даже употребляя думали, что они верят в Бога. И только здесь мы поняли две простые вещи, которые следует знать о Боге: 1) Бог есть, 2) Бог это не я сам.

Но вопросами религии мы не занимаемся, На собраниях, которые проходят вечером, мы делимся друг с другом своим опытом, знаниями и надеждами. Может быть впервые за долгие годы мы говорим о честности, о совести, о любви, о благодарности, о единстве, о заботе, о своих близких, а не только о себе самом. Иногда мы радуемся, иногда огорчаемся. Так хочется во что-то верить и надеяться, что все получится. На самом деле есть еще много противных вещей, которые мы делаем. Один мониторинг круг чего стоит, когда ты сидишь, а остальные говорят, как они видят тебя со стороны. Хорошо, что хоть один раз в неделю. А вот анализ чувств пишем и читаем вслух каждый вечер. Я вынужден говорить, что администратор меня "достал" и я его ненавижу, а он может меня наказать, у него есть на это право. Может соврать? Вдруг пройдет? Нет, ведь он тоже "нарк" и так просто его не обмануть. А, будь что будет. Что? Меня хвалят за смелость и честность? Ну и сумасшедшие же они все-таки. Так может можно и не врать?

Кто нас содержит? Это хорошо, когда есть родители, еще лучше, если у них много денег. Тогда понятно. А если всё, они от тебя отказались? Не возьмут меня в программу. А ведь я действительно хочу жить. Я говорю правду, я готов сделать все от меня зависящее, чтобы оставаться трезвым. Я жить хочу. Нет, не возьмут, зачем им обуза? Взяли. Странно. Ага, для таких, как я, есть свиньи, куры, коровы, гуси, огород. Значит, я один буду со всем этим справляться? Нет, те, чьи родители платят, тоже работают. Зачем? Чтобы я мог пройти программу? Что-то здесь напутано. Где выгода то? Я буду выздоравливать, это и есть выгода? Нет все-таки чудачки какие-то. Наверное, долго я их не научусь понимать, но они начинают мне нравиться.

Наши результаты - это обстановка понимания, терпения, поддержки. Мы

работаем долго. Можно быстро отказаться от употребления и так же быстро к нему вернуться. Мы это проходили не по одному десятку раз. Мы решаем серьезную задачу измениться так, чтобы наркотики перестали интересовать нас, стали для нас чем-то инородным, чуждым. Начальный этап программы прошли 38 человек, из которых в состоянии ремиссии от года до 1 года 9 месяцев находятся 28 человек. 10 человек вернулись к употреблению либо наркотиков, либо алкоголя, что для нас одно и то же. Все, кто остался трезвым, либо работают, либо учатся (4 человека закончили 1-ый курс вуза, 1 человек защитил диплом о высшем образовании, двое восстановились в институте, один закончил техникум). 9 человек трудоустроены в нашем центре и работают администраторами и консультантами. Все трезвые выпускники посещают собрания групп Анонимных Алкоголиков или Анонимных Наркоманов, приезжают к нам на выходные дни, помогают консультантам в работе с новичками.

В настоящее время на начальном этапе выздоровления находятся 14 человек.

Мы имеем 3 дома в с. Гусельниково и один дом в д. Бураново Черепановского района, где выздоравливают наркозависимые девушки.

А теперь немного о медикаментозных способах лечения. Если Вы решились обратиться за медицинской помощью, то уж обращайтесь в государственные учреждения, которые действительно имеют право заниматься этой деятельностью. Не ищите чудо-врача, такого в природе нет. При этом в Областном наркологическом диспансере от Р.А. Теркулова и в Городском наркодиспансере от В.Н. Букина и их сотрудников Вы гарантированно получите объективную информацию о программе дальнейших действий, в том числе и о немедикаментозных способах оказания помощи наркоманам. В статье мы умышленно избегали слова лечение, т.к. не имеем права заниматься этой деятельностью, не занимаемся ею, и не имеем соответствующих специалистов. Мы избегаем и слова реабилитация, т.к. оно подразумевает восстановление прежнего человека, того, каким он был до употребления. Но восстанавливать ту личность, которая выбрала наркотик, не имеет смысла, т.к. все повторится вновь. Речь по большому счету идет о формировании новой личности, а это долго и хлопотно.

Внимание! По вопросам приема в дом на полпути обращайтесь по тел. 8-243-67-232 в селе Гусельниково и по тел Доверия по вопросам алкоголизма и наркомании в Новосибирске 77-30-82 в рабочие дни с 15 до 20 час.

СПИСОК ГРУПП САМОПОМОЩИ В г. НОВОСИБИРСК и г. Бердск НСО

1. АЛ-АНОН (для родственников алкоголиков) «НАДЕЖДА»
С 1 мая по 30 сентября по понедельникам в 18 час.
С 1 октября по 30 апреля по субботам в 14 час.
Адрес: ул. Владимировская 17а, Областной наркологический диспансер.
2. АЛАТИН (для подростков, живущих в семьях, где присутствует алкоголик и/или наркоман) «ИСТОЧНИК», По вторникам в 17 час.
Адрес: ул. Мичурина 29. Социально-психологический центр «НИКА».
3. НАР-АНОН (для родственников наркоманов) «РОДНИК»
по вторникам в 18 час. и по субботам в 14 час.
Адрес: ул. Владимировская 17а, Областной наркологический диспансер.
4. «Анонимные созависимые», по субботам в 16 час.
Адрес: ул. Владимировская 17а, Областной наркологический диспансер.
5. АЛ-АНОН + НАР-АНОН (смешанная группа) «ЛЮБЕНА»
по понедельникам в 18 час.
Адрес: 3 переулок Серафимовича 3
6. Группа «Анонимные созависимые», по средам в 18 час.
Адрес: пр. Дзержинского 40, Психотерапевтический кабинет
7. Группа «Анонимные созависимые» по четвергам в 18 час.
Адрес: ул. Петропавловская 17,
3-е крыльцо справа (зеленая железная дверь), 3-й этаж, комната 7.
8. АЛ-АНОН + НАР-АНОН (смешанная группа) «ЖЕМЧУЖИНА»
по четвергам в 18 час.
Адрес: Академгородок ул. Демакова 6а. Детский клуб “Эврика”
9. АА (группа анонимных алкоголиков) «АМЕТИСТ»
по четвергам в 18 час.
Адрес: Академгородок ул. Демакова 6а. Детский клуб “Эврика”
10. АА (группа анонимных алкоголиков) «ШАНС»
по понедельникам, средам и четвергам в 18 час.30 мин.
Адрес: ул. Мичурина 29. Социально-психологический центр «НИКА».
11. АА + НА (группа анонимных алкоголиков и наркоманов)
Ежедневно в 18 час.30 мин., по воскресениям в 14 час.
Адрес: 1 переулок Пархоменко 12, 1 подъезд, подвальное помещение
12. НА (группа анонимных наркоманов)
В понедельник, среду, пятницу в 19 час.30 мин.
Адрес: Красный пр. 161/1 Социально-психологический центр «Вита»
13. г. Бердск. АЛ-АНОН + НАР-АНОН (смешанная) “Радуга”
по субботам в 15 час. с 1 октября по 30 апреля
по четвергам в 18 час. с 1 мая по 30 сентября
Адрес: ул. К. Маркса 60. Центр образования “Пеликан” ком. 115
14. г. Бердск. АА (группа анонимных алкоголиков) по понедельникам
в 18 час. 30 мин.
Адрес: ул. К. Маркса 60. Центр образования “Пеликан” ком. 115

Внимание! В работе групп возможны изменения, о которых Вы можете узнать позвонив по телефону 77-30-82