



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ВОСПИТАНИКА

ПРАВОСЛАВНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ЗАВИСИМЫМ И ИХ БЛИЗКИМ
«РЕАБИЛИТАЦИЯ LIVE»

ХРАМ ЖИВОНАЧАЛЬНОЙ ТРОИЦЫ В КОЖЕВНИКАХ, Г. МОСКВА

2021

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	2
Правила Реабилитационного Центра	3
Представление нового участника амбулаторной программы	4
Программа индивидуальных письменных заданий	5
Задание №1: Дневник самонаблюдения.....	6
Задание №2: История моей зависимости	7
Задание №3: Ради чего я выбираю трезвость	10
Задание №4: Отрицание моей зависимости.....	11
Задание №5: Бессилие и неуправляемость	22
Задание №6: Границы безопасности.....	25
Задание №7: Мои ресурсы, интересы, увлечения.....	27
Задание №8: Радость прощения.....	29
Задание №9: План поддержания трезвого образа жизни	34
Задание №10: Моя духовная биография	36
Приложения.....	37

ПРЕДИСЛОВИЕ

*Я думал, что если перестану употреблять
алкоголь и наркотики, то моя жизнь наладится.
Оказалось наоборот: для того, чтобы я мог перестать
их употреблять, мне надо наладить свою жизнь*

На одном только **желании** зависимый человек не может долго оставаться трезвым. Сегодня у человека есть желание, он обращается за помощью, посещает храм, участвует в исповеди, причащается, делает задания, занимается служением.

Завтра у человека пропадает желание, и он этого не делает. В конечном итоге такие люди срываются или проводят свою трезвость в депрессии, жалости к себе и постоянных претензиях к окружающим.

Если у человека есть **готовность**, то он (неважно, с желанием или без) обращается за помощью, посещает храм, исповедуется, причащается, делает задания по программе, ходит на собрания и занимается служением.

Домашние задания на каждый день:

- обращаться к молитве в течение дня
- вести дневник самонаблюдения
- стараться исполнить заповедь недели
- делать маленькие добрые дела
- читать литературу духовную, классическую
- читать литературу по выздоровлению – каждый день (одну-две страницы)

В НАШЕЙ АМБУЛАТОРНОЙ ПРОГРАММЕ ТАКИЕ ПРАВИЛА:

1. Конфиденциальность. Все сказанное на группе, остается в пределах группы. Озвученная информация не подлежит обсуждению и передаче третьим лицам.
2. Уважение друг к другу. Все, что мы говорим, должно быть сказано с позиции любви, принятия и уважения к ближнему, чтобы наши слова помогали, а не вредили.
3. Говорить по поднятой руке. Желающий высказаться поднимает руку и ждет, пока договорит предыдущий высказывающийся.
4. Во время группы находимся «здесь и сейчас», не решаем параллельно другие вопросы.
5. Говорить только от себя и за себя. Используем «Я-высказывание», избегаем обобщений «мы все», «люди говорят» и т.д.
6. Обратная связь дается без оценок (отрицательных или положительных), советов и рекомендаций. Говорим только о своих чувствах и опыте.
7. Участник программы должен посещать занятия без пропусков. В случае форс-мажора при невозможности прийти на группу, участник пишет в чат «Троица» заранее, объяснив причину. При пропуске нескольких занятий без объяснений, участник отстраняется от программы.
8. Договориться с родственниками, объяснить, что мы на занятиях. О ситуациях, когда договориться невозможно, необходимо предупреждать группу и ведущего.
9. Романтические отношения во время прохождения амбулаторной программы недопустимы! Нарушение этого правила влечет исключение из программы.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ НОВОГО УЧАСТНИКА АМБУЛАТОРНОЙ ПРОГРАММЫ

- Меня зовут.... Я страдаю от наркомании/алкоголизма.
- Я родился (где?).
- Мне ...лет.
- Моя семья состоит из ... (отец, мать, братья, сестры, женат (замужем), есть ли дети).
- Первый раз я употребил в ... (без подробностей упомянуть свой первый опыт)
- Начал употреблять систематически ...
- Мои потери в жизни из-за употребления:
 - Материальные...
 - Нравственные/моральные...
- Я лечился:
 - сам ... (каким образом),
 - с помощью специалистов ... (когда, каким образом?).
- Перед поступлением в амбулаторную программу жил ... (с кем, в каких условиях).
- Я работал (учился):
 - образование ...,
 - профессия ...,
 - опыт работы....
- Мои интересы, хобби, увлечения ...
- Мое отношение к православной вере:
 - Верующая ли семья?
 - Крещен?
 - Опыт молитвы, исповеди, причастия.
- Я готов принять правила и условия этого Центра. Прошу мне в этом помочь.

ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПИСЬМЕННЫХ ЗАДАНИЙ

№	Наименование задания	Сроки сдачи задания
1	Дневник самонаблюдения	1 неделя
2	История моей зависимости	1 неделя
3	Ради чего я выбираю трезвость?	1 неделя
4	Система иллюзий и отрицания	2 недели
5	Бессилие и неуправляемость	2 недели
6	Границы безопасности	1 неделя
7	Мои ресурсы, интересы и увлечения	1 неделя
8	Радость прощения	1 неделя
9	План поддержания трезвого образа жизни	1 неделя
10	Моя духовная биография	2 недели
*	<i>Индивидуальное задание по выбору консультанта</i>	<i>1 неделя</i>

ЗАДАНИЕ 1: Дневник самонаблюдения

Задание должно быть начато на первой неделе, далее дневник нужно вести ежедневно.

Цели:

1. Способность определять свои чувства, называть их;
2. Быть честным с самим собой, не выдавать желаемое за действительное;
3. Лучше понимать свои реакции и поступки.

Также, как и двигатель автомобиля возможно починить, понимая и разбираясь в его устройстве – так свое поведение и свою жизнь возможно менять, понимая и осознавая себя.

Графа 1	Графа 2	Графа 3	Графа 4	Графа 5
События (кратко и конкретно, что произошло)	Что почувствовал?	Реакция тела (мимика, дыхание, мышечные реакции)	Как я поступил? Что подумал? Что сделал?	Что мог бы сделать иначе?
Опоздал на молитвенное правило	Вина, неловкость, опасение	Напряжение в плечах, «засосало под ложечкой»	Подумал о наказании не люблю мыть посуду	Подумать, что можно помолиться Богу: «Прости меня, Господи!»
Известие о переводе на другое послушание	Беспокойство, нежелание, недовольство	Тяжесть в желудке	Задумался Что же, в будущем будет легче встречать неожиданности	Подумать, что хорошего есть в новом послушании
Консультант передал долгожданное письмо от жены	Радость, подъем, надежда	Учащенное сердцебиение, повышенный тон голоса	Поблагодарил, что «далеко не все еще потеряно»	Подумать, что можно приятного написать жене

Дневник заполняется в течение дня. Желательно иметь Дневник в виде блокнота или записной книжки и постоянно держать его при себе. Необходимо следить, чтобы в графе «Что почувствовал» не было взаимоисключающих чувств. Если они напрашиваются, значит, событие нужно разделить на два или три. Графа «Реакция тела» (если удалось реально ее отследить!) помогают проверить точность названных чувств. При затруднении в описании чувств можно прибегать к помощи таблице чувств (*см. в конце папки*).

ЗАДАНИЕ 2: История моей зависимости

Чтобы реабилитация прошла эффективно, необходимо увидеть и осознать, как развивалась твоя зависимость с течением времени. Алкоголь и наркотики далеко не сразу стали для тебя проблемой. Было время, когда тебе нравилось употреблять, и ты не видел причин, почему нужно отказываться себе в удовольствии. Это период можно охарактеризовать как «наркотик – друг (мнимый)». Однако со временем вещества изменяющие сознание, вместо того чтобы помогать, стали создавать тебе проблемы. Этот период развития зависимости мы обозначим как «наркотик – враг». Ещё чуть позже вещества начали всё больше и больше вторгаться в твою жизнь, постепенно беря её под контроль. Этот период мы назовём «наркотик – хозяин». История зависимости – это рассказ о том, как менялись твои отношения с веществом с течением времени.

История зависимости – это не история твоей жизни. Не нужно расписывать в подробностях, как складывались отношения с родителями, и каких успехов тебе удалось достичь в карьере. История зависимости – это рассказ о том, что происходило с тобой и твоей жизнью, внешней и внутренней, в связи с употреблением вещества. Это перечень конкретных фактов и их переживания, а не рассуждения по их поводу. Это также возможность осознать свои чувства и поделиться с другими. При выполнении задания избегайте соблазна оправдывать себя или замалчивать болезненные факты.

1. Отношения с веществами в детстве (до 7 лет)

Опиши, как относились к алкоголю и другим веществам, изменяющим сознание, твои близкие. Были ли у кого-то из твоих родных проблемы с употреблением? Приходилось ли тебе употреблять алкоголь и наркотики ребёнком? Как это было? Каковы были последствия на тот момент?

2. Отношения с веществами в период начальных и средних классов

Опиши отношение к алкоголю и наркотикам твоих близких в этот период. Приходилось ли тогда употреблять алкоголь и наркотики? Какие были ощущения? Были ли последствия?

3. Отношения с веществами в период старших классов

Опиши, каким было употребление веществ в этот период:

- Где, и при каких обстоятельствах?
- Какие вещества?
- Как часто?
- В каких количествах?
- Как менялось твоё состояние?
- Что вещества позволяли делать из того, что тебе не удавалось или плохо удавалось в трезвом состоянии?

- Какие идеи и убеждения у тебя были относительно употребления?
- Каковы были последствия употребления в тот период? На этот вопрос нужно ответить следующим образом:
 1. Опиши событие
 2. Как это связано с употреблением алкоголя/наркотиков?
 3. Что ты чувствуешь в связи с этим?

Мы предлагаем писать последствия в следующих областях жизни: Изменение семейных отношений, изменения в отношениях с друзьями, успехи в школе и/или на работе, происшествия и несчастные случаи, проблемы с законом, проблемы с деньгами/делами, медицинские проблемы, духовность: поведение конфликтует с моральными убеждениями, потеря духовных убеждений/опыта.

4. Отношения с веществами в период дальнейшей учёбы (училище, техникум, колледж, институт)

- Опиши, каким было употребление веществ в этот период:
- Как часто?
- В каких количествах?
- Что вещества позволяли тебе делать из того, что тебе не удавалось или плохо удавалось в трезвом состоянии?
- Чему и как мешало употребление?
- Какие идеи и убеждения у тебя были относительно употребления?
- Каковы были последствия в тот период? На этот вопрос нужно ответить следующим образом:
 1. Опиши событие
 2. Как это связано с употреблением алкоголя/наркотиков?
 3. Что ты чувствуешь в связи с этим?

Мы предлагаем писать последствия в следующих областях жизни: Изменение семейных отношений, изменения в отношениях с друзьями, успехи в школе и/или на работе, происшествия и несчастные случаи, проблемы с законом, проблемы с деньгами/делами, медицинские проблемы, духовность: поведение конфликтует с моральными убеждениями, потеря духовных убеждений/опыта.

- Изменилась ли твоя жизнь в связи с употреблением и в какую сторону?

5. Отношения с веществами в период взрослой жизни (армия, работа, личная жизнь, семья)

- Каким стало употребление в этот период?
- Как часто?
- В каких количествах?
- Что вещества позволяли делать из того, что не удавалось или плохо удавалось в трезвом состоянии?
- Чему и как мешало употребление? Что не получалось?
- Какие идеи и убеждения у были относительно употребления?
- Каковы были последствия в этот период? На этот вопрос нужно ответить следующим образом:
- Опиши событие
- Как это связано с употреблением алкоголя/наркотиков?
- Что ты чувствуешь в связи с этим?

Мы предлагаем писать последствия в следующих областях жизни: Изменение семейных отношений, изменения в отношениях с друзьями, успехи в школе и/или на работе, происшествия и несчастные случаи, проблемы с законом, проблемы с деньгами/делами, медицинские проблемы, духовность: поведение конфликтует с моральными убеждениями, потеря духовных убеждений/опыта.

6. Отношения с веществами сегодня

- Считаешь ли ты себя больным наркоманией и/или алкоголизмом? На основании чего делаешь этот вывод?
- Что ты собираешься в дальнейшем делать со своим употреблением алкоголя, наркотиков?
- Какие идеи и убеждения сложились у тебя к настоящему времени относительно алкоголя и наркотиков?

7. Итоги: перечитайте свою историю и ответьте на следующие вопросы:

- Как с течением времени менялись твои отношения с веществами?

- К чему привело употребление психоактивных веществ, что оно сделало с тобой и твоей жизнью за время наркотизации?
- Что еще употребление не успело разрушить?
- Отметь поворотные пункты в истории твоей наркотизации – когда, что, главные перемены (событие и решения)?

На какие жертвы ты способен ради освобождения от зависимости? Что ты готов для этого предпринять?

ЗАДАНИЕ 3: Ради чего я выбираю трезвость?

Цель задания: раскрыть реальное представление о том, что является причиной участия в амбулаторной программе, ради чего Вы здесь оказались? Задание должно давать конкретные представления о том, чего Вы ждете от трезвой жизни, ради чего живете.

Инструкция

Напишите 10 причин, почему вы выбираете трезвость с конкретными примерами связанных с ними ситуаций. Опишите свои чувства.

Форма выполнения задания

1. Причина: «Ради восстановления отношений с родственниками»

Пример

Однажды я сидел дома на ломках. Нужна была доза, но денег совсем нет. Я дождался, когда родные уйдут на работу, и украл из дома телевизор. Вечером мне стало стыдно и страшно возвращаться домой. Ночевал в подъезде, этой ночью я чувствовал холод, вину, безысходность. Сейчас я испытываю сожаление, вину, надежду и страх.

2. Причина: «Я бросаю алкоголь ради восстановления семьи».

Пример

Я жил с любимой девушкой, и мы собирались пожениться. Из-за моего систематического употребления она ушла от меня и не желает больше меня видеть.

ЗАДАНИЕ 4: Отрицание (оправдание) моей зависимости

Отрицание – это серьезная преграда на пути к изменению образа жизни зависимого человека, которую важно преодолеть.

Целью этого задания является устранение оправданий.

Задание сдается в 2 этапа.

1 этап:

- Прочитай информацию об оправдании (см. ниже);
- С помощью опросника выдели те оправдания, которые свойственны тебе сильнее и чаще всего (5-7 оправданий);
- Напиши ответы на вопросы, которые изложены в конце этого задания;
- Эту работу нужно сделать за неделю и принести на группу после **обязательного** согласования с консультантом центра.

2 этап:

- Опираясь на обратную связь, полученную после сдачи первого этапа задания (Опросника), выпиши рекомендованные тебе группой и консультантом оправдания, которые ты используешь чаще всего, как рекомендовано в таблице (см. ниже);
- Эту работу нужно сделать за неделю и принести на группу после обязательного согласования с консультантом центра.

Информация об оправдании

Было бы желание выпить (употребить), а повод (оправдание) найдется. Что же такое оправдание?

Любая страсть является тягой, не только наркомания. Но не всякая тяга с неизбежностью заканчивается грехом – запрещенным (ошибочным) поступком, в случае наркомании употреблением. Как правило возникает внутреннее сопротивление греху, в том числе противится греху голос совести. Почему же у зависимого, страстного человека раз за разом выигрывает грех? Потому что у греха есть отмычка, позволяющая взломать все защитные механизмы – оправдание. Каждая страсть имеет свой собственный набор оправданий. В любом оправдании греха спрятана ложь, иногда очень глубоко. Необходимо её выявить. После того, как лживость оправдания становится очевидной, оно перестает работать. Если осознать и обличить все свои оправдания, несмотря на то, что тяга будет заявлять о себе в течение какого-то времени,

ей можно воспротивиться и избежать греха (употребления). Неудовлетворенная страсть слабеет, противиться ей становится все легче. Вместе с тем достаточно одного единственного убедительного неотразимого оправдания, чтобы остаться пленником навсегда.

У оправданий есть и положительная роль в период господства страсти. Оправдание – это способ, с помощью которого зависимый человек не позволяет себе осознать реальность. Это способ защитить себя от боли и страдания. Жизнь любого человека связана с болью и страданием, а жизнь зависимого человека наполнена ими до краев. Оправдание используется, чтобы не встречаться с болезненными чувствами и переживаниями, чтобы не видеть горя близких, заслониться от «ада», в который погружается употребляющий человек. Если бы у человека в ситуациях страдания не срабатывал механизм оправдания и отрицания, то жить было бы невыносимо. Но это не значит, что боль и страдания не нужно осознавать и преодолевать. Наоборот, именно это и требуется от человека, решившего выздороветь от зависимости!

Оправдания и отрицания – это также симптомы зависимости. Нормальный человек, который не зависит от ПАВ (ПАВ – психоактивные вещества – все виды наркотиков, включая алкоголь) никогда не будет отрицать проблем, связанных с употреблением алкоголя или наркотиков. Мышление же зависимого человека искажено оправданиями, что позволяет ему «оставаться слепым» по отношению к своей зависимости.

Оправдания – это серьезная преграда на пути к выздоровлению, которую необходимо преодолеть. Поэтому одной из первых задач в выздоровлении от зависимости является устранение оправданий. Как же это сделать?

Что необходимо сделать, чтобы нейтрализовать оправдания?

1. Познакомиться с оправданиями употребления ПАВ.
2. «Узнать в лицо» свои собственные оправдания: это происходит в процессе внимательной работы с заданием.
3. Научиться «срывать маску» с оправдания: необходимо научиться вскрывать ложь оправдания. В этом помогает общение с людьми, которые имеют такой опыт. Для этого нужно обращаться к ним за помощью.
4. Взять на себя ответственность за свое выздоровление от зависимости.

Что еще важно знать об оправдании?

Оправдание со временем не уходит, оправдание будет возвращаться всегда! Оно будет только менять формы, подстраиваясь под обстоятельства. Оправдание «ловит» человека и пытается вернуть его назад к употреблению, да так, чтобы он сам этого не заметил. Единственный способ противостоять этому – развитие в себе такого духовного качества как честность.

1 этап.**Задание «Оправдание: опросник»**

Очень важно определить, как ты отрицаешь или раньше отрицал реальность своей зависимости. Следующий вопросник может помочь тебе осознать обычные примеры оправданий, используемых большинством зависимых. Ключевые фразы могут помочь тебе распознать твои собственные примеры оправдания. Ответь на оба следующих вопроса, используя, как руководство, следующие определения.

«Как часто ты использовал эту форму оправдания?»:

Никогда = Совсем не использовал.

Иногда = Я использовал ее один раз в неделю или реже.

Часто = Я применял ее почти ежедневно.

Очень часто = Я использовал ее много раз в день.

«Насколько сильно оправдание (мой пример оправдания)?»:

Очень сильное = Меня трудно отговорить от моего оправдания, даже при большом усилии.

Сильное = Я подвержен оправданию, однако меня можно переубедить при разумном усилии.

Слабое = Меня довольно легко уговорить отказаться от моего оправдания.

Очень слабое = Меня очень легко отговорить от моего оправдания.

1. Абсолютное отрицание. «У меня нет проблем. У меня не может быть зависимости».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда

Иногда

Часто

Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное

Сильное

Слабое

Очень слабое

2. Минимизация. «Я не так уж много употребляю. Я знаю, что это проблема, но она не настолько серьезная, как думают другие».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда

Иногда

Часто

Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное

Сильное

Слабое

Очень слабое

3. Уход с помощью отказа. «Я не буду об этом говорить. Я готов говорить о чем угодно, не будем говорить о зависимости».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда

Иногда

Часто

Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное

Сильное

Слабое

Очень слабое

4. Уход с помощью забалтывания. «Зачем говорить о зависимости, есть более интересные темы для разговора. Я интересный собеседник, могу заговорить тебя «до смерти».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда

Иногда

Часто

Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное

Сильное

Слабое

Очень слабое

5. Уход с помощью скандала. «Ты горько пожалеешь, что заговорил(-а) со мною о зависимости. Я испорчу тебе настроение, если ты сейчас же не заткнешься».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда

Иногда

Часто

Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное

Сильное

Слабое

Очень слабое

6. Поиск козла отпущения. «Я употребляю исключительно из-за моей жены (отца, матери, брата, сестры и т.д.). Если бы вы были женаты на такой женщине как моя, (имели бы такую работу, как у меня), вы бы тоже употребляли и не меньше моего».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

7. Рационализация. «Ты напрасно указываешь мне на мое употребление, я могу переспорить кого угодно, у меня бездна доводов в пользу употребления».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

8. Интеллектуализация. «Проблема наркопотребления неразрывно связана с утверждением ценностей молодежной субкультуры, так же как винопитие уходит корнями в наши социокультурные традиции...».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

9. Ссылка на авторитет. «Многие великие люди употребляли наркотики, многие гении были алкоголиками, употребление стимулировало их вдохновение».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

10. Установка безнадежного диагноза для себя. «Я слишком далеко зашел, чтобы мне что-то помогло. Как можно ожидать от немощного человека, вроде меня, что он сможет изменить свои привычки?».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда

Иногда

Часто

Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное

Сильное

Слабое

Очень слабое

11. Прыжок в трезвость. «Я чист и трезв уже много дней, понимаю, в чем моя проблема и знаю, что она решена. Я достаточно многое понял и пережил, чтобы когда-либо вернуться к употреблению».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда

Иногда

Часто

Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное

Сильное

Слабое

Очень слабое

12. Обусловленная трезвость. «Я никогда снова не смогу употреблять, потому, что я заболел и умру. Эти последствия пугают меня и поддерживают в трезвости. Поскольку я знаю, какой ужасной будет моя жизнь, если продолжу употреблять, то я уже никогда не буду употреблять, а поскольку я не буду употреблять никогда, то и не нуждаюсь в лечении».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда

Иногда

Часто

Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное

Сильное

Слабое

Очень слабое

13. Уступчивость. «Я сделаю то, что ты хочешь, лишь бы ты от меня отстал».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда

Иногда

Часто

Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное

Сильное

Слабое

Очень слабое

14. Демократическая поддержка болезни. «Я имею право употреблять так долго, как сам пожелаю, даже если я и зависимый, и даже если я от этого умру».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

15. Позиция «профессионала в реабилитации». «Я сам много лет работал с проблемой зависимости и многих вывел в устойчивую ремиссию. Если надо будет – выведу и себя, когда захочу...».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

16. Ссылка на стресс. «Мне необходимо выдержать огромные нагрузки, что без наркотика практически невозможно (физические, психические)».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

17. «Мистический опыт». «Употребление поможет мне расширить сознание, получить доступ к сокровенным знаниям».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда Иногда Часто Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

18. Уход от тягостного общения. «Наркотик помогает сломить мои негативные чувства к людям, от которых не могу уйти (семья, работа, приход)».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда

Иногда

Часто

Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное

Сильное

Слабое

Очень слабое

19. Последний раз. «Я уже принял решение завязать навсегда, начну завтра».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда

Иногда

Часто

Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное

Сильное

Слабое

Очень слабое

Примеры отрицания в трезвости («торговля» с зависимостью):

1. «Через определённое время можно будет по «чуть-чуть» или «пять точек – не срыв».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда

Иногда

Часто

Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное

Сильное

Слабое

Очень слабое

2. «Я – наркоман, но алкоголь для меня не проблема».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда

Иногда

Часто

Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное

Сильное

Слабое

Очень слабое

3. «Иногда у меня получается контролировать – значит я ещё не болен».**А. Как часто ты его используешь?** Никогда Иногда Часто Очень часто**Б. Насколько оно сильно?** Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое**4. «Я употреблю, если ...» (умрет мой ребенок, моя жена и т.д.; попаду в тюрьму; начнется атомная война и т.д.).****А. Как часто ты его используешь?** Никогда Иногда Часто Очень часто**Б. Насколько оно сильно?** Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое**5. «Я успешно вышел, имею опыт выхода, могу побаловаться немного, потом опять возьму себя в руки».****А. Как часто ты его используешь?** Никогда Иногда Часто Очень часто**Б. Насколько оно сильно?** Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое**6. «Бог милостив, сделаю еще один «заход», в прошлом он меня не отринул, примет вновь». (То же по отношению к реабилитационному центру).****А. Как часто ты его используешь?** Никогда Иногда Часто Очень часто**Б. Насколько оно сильно?** Очень сильное Сильное Слабое Очень слабое

7. «Уже нагрешил, жизнь подпорчена (уже на учете, репутация потеряна), еще одна «серия» мою судьбу (репутацию) не испортит».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда

Иногда

Часто

Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное

Сильное

Слабое

Очень слабое

8. «Я от героина ушел, от алкоголя (травки) и подавно уйду».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда

Иногда

Часто

Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное

Сильное

Слабое

Очень слабое

Помолись и письменно ответь на эти вопросы:

1. Какие способы оправдания были характерны для тебя в прошлом? Не проявляются ли они и сейчас?
2. Если ты нашел у себя признаки оправдания, попробуй подумать, как эти твои мысли, чувства и формы поведения могут привести к срыву (или даже просто препятствовать твоему выздоровлению)?
3. Как разные способы оправдания мешают тебе получить пользу от амбулаторной программы?

2 этап.**Задание «Оправдание: таблица»**

В этом задании тебе предстоит отделить правду от лжи, чтобы научиться осознавать свои собственные виды оправдания и противостоять им.

Опираясь на обратную связь, полученную после сдачи первого этапа задания (Опросника), выпиши рекомендованные тебе группой и консультантом оправдания, которые ты используешь чаще всего (не менее пяти).

Ответь на вопросы, используя таблицу.

Оправдание (из первого этапа)	Оправдание – моя формулировка	Какие доводы предлагает оправдание?	Мой опыт применения этого оправдания (приведи реальные примеры из жизни, с чувствами!)	В чем состоит правда? (какая реальность стоит за оправданием – дай критику своему оправданию, с чувствами!)
Рационализация	Я употребляю чтобы справиться со стрессом на работе.	Наркотики реально облегчают эмоциональную боль	С утра пришел на работу с опозданием, получил выговор, после чего на меня обрушились рабочие задачи, их было так много, что я просто был не в силах с этим всем справиться, в конце дня, пришел начальник и накричал на меня за невыполненную работу. Я чувствовал обиду и гнев, а также сильное влечение к наркотику. В итоге, мне пришла мысль, что надо употребить, чтобы сбросить это напряжение. После работы пошел за наркотиком.	На самом деле, наркотики мне ничего не дают, а наоборот, забирают у меня силы и энергию, которую я могу тратить на повседневные дела. Я употребляю, а стресс никуда не уходит, а вместо этого создается иллюзия, что все хорошо, на самом деле, это просто «анестезия» из-за наркотиков. Когда опьянение проходит, проблема возвращается.
«Я от героина ушел, от алкоголя (травки) и подавно уйду».	С алкоголем у меня проблем нет	По сравнению с опиатами и последствиями от него, алкоголь – это просто ерунда. Бокал на новый год точно не повредит мне.	После выхода из РЦ у меня были железобетонные убеждения, что наркотики я не буду употреблять никогда, но принять мысль, что мне никогда нельзя будет выпить была невыносимой! Настал момент когда я напился и мысль «поправиться» наркотиком пришла сама собой. Так я вернулся к употреблению. Чувства: злость, бессилие, беспомощность.	Жизнь сама показала ложность моих убеждений. Алкоголь – такой же наркотик. Кроме того, я вспомнил, что и алкоголь принес мне очень много потерь: ... Чувства: спокойствие, принятие.

ЗАДАНИЕ 5: Бессилие и неуправляемость

Болезнь зачастую значит лишь одно: нам нужны изменения. Если мы хотим, чтобы в нашей жизни происходило то, чего раньше не было, — мы будем делать то, чего раньше не делали. Данное задание настраивает нас на принятие заболевания на основе исследования всего жизненного опыта.

Мы пришли к точке отсчета, с которой начинается восхождение к новой жизни.

Примеры бессилия

1. Упорные мысли об употреблении.

Вспомни и запиши конкретные примеры, когда ты думал о выпивке или наркотиках вместо того, чтобы думать о более важных делах:

- избегал ли ты бывать там, где не принято употреблять алкоголь, наркотики или употреблять их много?
- ожидал ли ты конца работы (учебы) или перерыва, чтобы напиться или уколоться?

2. Попытки контролировать количество употребляемых наркотиков или спиртного.

Вспомни и запиши конкретные примеры, когда ты пробовал преодолеть свою зависимость другими способами, пытаясь избежать полного воздержания:

- ты решал не употреблять неделю (месяц и т. п.), но начинал раньше;
- пробовал менять вид спиртного, наркотиков;
- пробовал употреблять только по субботам и воскресеньям;
- пробовал не употреблять на работе, учебе или дома;
- пытался «переломаться», преодолеть острое похмелье, но безуспешно.

3. Потеря контроля над собой под влиянием наркотиков или алкоголя:

- бывали ли у тебя когда-либо провалы в памяти?
- бывало ли, что ты агрессивно вел себя, несмотря на то что хотел вести себя адекватно?

Примеры неспособности управлять своими поступками.

Вспомни и запиши конкретные примеры, как алкоголь и наркотики повлияли на разные стороны твоей жизни.

1. Влияние наркотиков и алкоголя на семейную и общественную жизнь:

- денежные проблемы;
- отчуждение друзей;
- нежелание родителей, близких или твоих детей разговаривать с тобой;
- уклонение от повседневных дел;
- уклонение от ухода за животными или жестокость по отношению к ним;
- уклонение от участия в семейной жизни.

2. Последствия на работе или в учебе:

- неспособность выполнять обязанности вопреки планам;
- замечания, взыскания по поводу опозданий, прогулов;
- невыполнение вовремя работы или снижение ее эффективности;
- нетрезвость либо похмелье («ломки», «кумары») во время работы;
- увольнение с работы, частые смены места работы, учебы и т. п.

3. Влияние наркотиков и алкоголя на духовную жизнь:

- ощущение пустоты, одиночества, тоски, уныния;
- стыд зайти в церковь;
- потеря друзей;
- снижение интереса к общению с людьми;
- отказ от прежних интересов (хобби);
- ослабление веры во что бы то ни было.

4. Влияние наркотиков и алкоголя на здоровье и самочувствие:

- неспособность к логическому мышлению, ухудшение памяти;
- бессонница, тревожность, необоснованные страхи;
- депрессия, изменение веса, рвота;
- заболевания.

5. Влияние наркотиков и алкоголя на отношения с противоположным полом:

- потеря отношений с любимым человеком;
- желание, но невозможность интимных отношений;
- измены;
- снижение или отсутствие потребности в интимных отношениях;
- страх перед отношениями и близостью в трезвом состоянии.

6. Несчастные случаи или опасные ситуации:

- пожары, травмы, аварии;
- подвергал ли ты опасности свою жизнь или жизнь окружающих?

7. Действия, направленные против себя или других:

- попытки самоубийства;
- драки;
- связи с опасными людьми;
- продажа имущества;
- преступления.

8. Безответственные или странные поступки:

- перерасход денег;
- угроза самоубийством, если не дадут на употребление;
- симуляция, угроза употреблением.

9. Влияние наркотиков и алкоголя на характер:

- нечестность;
- эгоизм;
- трусость;
- лень;
- обвинение других и внешних обстоятельств в своих проблемах;
- утрата чувства собственного достоинства;
- самореклама и хвастовство.

ЗАДАНИЕ 6: Границы безопасности

Работая над этим заданием, обращай за помощью к консультанту.

Для того чтобы сегодня и сейчас остановить развитие твоей зависимости, необходимо следовать простым, но важным правилам. Самое важное для тебя сегодня правило — это совершенно прекратить любые контакты с друзьями, употребляющими наркотики, полностью избегать компаний и сборищ, где употребляют наркотики и алкоголь, и держаться подальше от любого окружения, напоминающего тебе о твоём употреблении. Это абсолютно необходимые условия для остановки твоей наркомании / алкоголизма.

Наркотики и алкоголь управляют человеком, изменяя его сознание. Сформировавшаяся зависимость принуждает человека употреблять их снова и снова. Почти во всех случаях срабатывает спусковой механизм для возникновения страстных желаний (тяги). Возникающая тяга запускает механизм употребления наркотика / алкоголя (даже небольших доз). Друзья, вечеринки, любое окружение (музыка, фильмы, книги), ассоциирующееся с наркотиками, всегда будет способствовать тому, что тяга и самооправдания приведут к новому циклу употребления.

Важно осознать, что эти люди и подобные ситуации — это, собственно, часть твоей наркомании.

Ты не сможешь исправить или вылечить твоих друзей, употребляющих наркотики, но ты можешь начать выздоравливать сам, распрощавшись с ними и держась от них подальше.

В своей рабочей тетради:

- Перечисли всех людей, которые каким-либо образом связаны с твоим употреблением наркотиков или алкоголя;
- Перечисли все места, которые ты ассоциируешь с употреблением: районы (микрорайоны), улицы, дворы и т. д.;
- Перечисли все общественные места, где ты употреблял алкоголь или наркотики (клубы, кафе и т. д.), а также музыку, фильмы, книги, которые у тебя ассоциируются с употреблением.

Указания:

- Напиши, что ты будешь делать при встрече с употребляющим алкоголь или наркотики.
- Начинай каждую фразу со слов: «Только сегодня я...» В продолжении фразы должно прозвучать не то, чего ты делать не будешь (избегание), а то, что ты станешь делать вместо этого.

Примеры:

- только сегодня, когда я поймаю себя на мыслях об употреблении, я начну молиться, звонить наставнику и т. д.

- только сегодня, когда я встречу людей из своего употребления, я перейду на другую сторону улицы, пройду мимо, не поздоровавшись, скажу, что очень тороплюсь, и оборву разговор (конкретное действие).

После прочтения задания в малой группе внеси, если будут, коррективы с учетом обратной связи участников группы и дополни задание.

С течением времени эти границы могут меняться, расширяться, корректироваться.

ЗАДАНИЕ 7: Мои ресурсы: интересы, увлечения, характер

Это задание – творческое. То есть не существует какого бы то ни было образца, по которому стоит его писать. Ответ не может быть «правильным» или «неправильным». Это то, что наполняло Вашу жизнь, помимо алкоголя и наркотиков. В этом задании не нужно много внимания уделять всему, что связано с употреблением психоактивных веществ, оно не про это. Вы уже много узнали о своей греховной жизни, а сейчас постарайтесь описать свою «светлую сторону».

Цель задания – оживить в памяти те моменты Вашей жизни, которые можно использовать как опору в трезвости.

Инструкция

Проанализируйте, пожалуйста, и ответьте как можно более подробно на следующие вопросы:

1. Перечисли, какие книги тебе нравились в детстве и отрочестве (от момента, как научились читать и до 14 лет)? Кто их главные герои? Какой из них был тебе наиболее симпатичен и почему?
2. Читал ли ты во взрослой жизни? Если да, то что? Раскрой, чем привлекала эта литература. Чему бы ты хотел научиться у ее героев?
3. Есть ли у тебя любимый вид искусства? Может быть, ты сам пробовал что-то сотворить (неважно, в каком возрасте)? Если да, то опиши подробнее.
4. Какое кино ты любишь? Назови 3-4 фильма (мультфильма), которые впечатляли в детстве (до 14 лет). Как изменялись вкусы с возрастом? Что нравится смотреть сейчас? Кто герои этих фильмов? Какие качества в них привлекают?
5. Есть ли у тебя музыкальные увлечения? Какой жанр ты любишь? Менялись ли предпочтения с возрастом (опиши как)? Мечтал ли когда-нибудь сам сочинять музыку? А может быть, тебе нравится играть на каком-то инструменте (или петь)?
6. Вспомни все свои хобби и увлечения с самого раннего детства и до настоящего времени. Что из этого было бы актуально и по сей день?
7. Кем ты мечтал стать в детстве? Что привлекало в этой профессии? Чем хочешь заниматься сейчас? (если знаешь конкретно – напиши, чем и почему, если пока только думаешь на эту тему – опиши свои рассуждения)

Мой характер

Очень большим ресурсом для тебя может быть знание своего характера. Понимая свои сильные стороны, ты можешь их реализовывать на благо себе и людям, получать радость от труда.

Осознавая слабые стороны - будешь более внимательны к себе в тех ситуациях, где эти качества могут проявиться.

Также важным будет понимание своих особенностей для восстановления, отдыха, получения энергии. Допустим, кто-то отдохнет, играя с друзьями в командную игру, а кто-то, созерцая тишину природы на берегу озера.

Вопросы на самопознание (ответьте на них письменно)

1. Вспомни ситуации из своей жизни, когда все получалось, когда ты был доволен собой. Когда была сложная ситуация и ты справился.

Напиши две ситуации.

Какие качества принесли успех?

2. Я получаю энергию, когда нахожусь один или, когда общаюсь в коллективе?

Вспомните два примера из жизни.

3. Назови свои сильные и слабые стороны (*по 10 качеств*).

Обсудите в группе, видят ли эти качества в тебе другие участники.

- Пусть группа дополнит список сильных (!) сторон.
- Какие есть пути корректировки слабых сторон?
- Как можно использовать сильные стороны?

ЗАДАНИЕ 8: Радость прощения

*«Прощающий сам будет ходить под всепрощением Божиим,
в объятиях Божественного милосердия и любви».*

Святитель Феофан Затворник

Цель: избавиться от тяжкого груза обид, получить опыт прощения.

- Прочитай информацию об обидах (см. ниже + приложение);
- Пропиши обиды на людей и обстоятельства как показано в таблице № 1;
- Пропиши ожидания и ответственность по таблице № 2;
- Эту работу нужно сделать за неделю и принести на группу после обязательного согласования с консультантом центра.

Прощение обид – одна из важных тем для современного христианина. Только научившись прощать, мы сможем примириться с ближними, с самим собой и что самое важное, с Богом.

Чувство обиды знакомо буквально каждому. *Обида* – это чувство, как правило, реакция на кажущуюся несправедливость к нам в отношениях, поощрениях, наказаниях, просьбах и так далее. Практически во всех жизненных ситуациях обида представляет собой результат несоответствия между тем, что мы ожидаем от окружающих, и тем, что мы получаем от них. При этом, чем ярче этот контраст между ожидаемым и получаемым, тем несправедливее это «получаемое» нам кажется. Проблема не в окружающих, а в наших завышенных ожиданий по отношению к ним (а порой и фантазиях) и, по сути дела, опять-таки в самолюбии. Мы считаем себя достойными лучшего отношения.

Обида является одним из самых отрицательных и опасных чувств, которые только могут возникнуть в жизни человека. Она способна терзать душу и отравлять сознание человека. Требование извинений и уступок, плохое настроение, бесконечные обвинения, боль, жалость к себе, гнев, злость и т.д. – всё это отражается в скандалах и ссорах, слезах и претензиях, пренебрежении и испорченных отношениях. Сейчас не только психологи, но и невропатологи говорят о том, что обида может привести к неврозам, тяжелым депрессиям и различным психосоматическим заболеваниям, а в некоторых случаях – к неизлечимым болезням. Прощать надо поступки человека или грехи, сделанные им против нас, а за самого человека необходимо молиться.

Для зависимого человека, преодолением чувства обиды, часто, является употребление алкоголя и наркотиков, как способ реагирования на негативные переживания, который не приносит спокойствия и созидательного решения.

Для того, чтобы избавиться от тяжелого груза обид и обидчивости, необходимо помолиться и попросить Господа помочь вам вспомнить все те обиды, которые необходимо простить и отпустить. Постарайтесь восстановить те жизненные ситуации, в которых по чьей-то вине вы пережили не только обиду, но и разного рода стрессы или разочарование. Конечно, это занятие далеко не из приятных, но это необходимо для того, чтобы очистить душу от застарелой коросты. Поэтому придется потерпеть. Вспомните чьи-то поступки, которые спровоцировали болезненные переживания, а также гнев, злость, недоверие, страх и другие негативные чувства. Именно и эти поступки и надо простить людям.

Начните с одного конкретного человека, вспомнив и простив все то, что он сделал против вас. На людей – 5 примеров, на жизненные обстоятельства – 5 примеров. (Смотри примеры в таблице №1).

Таблица №1

Описать кратко ситуацию, которая вызвала чувство обиды. Что произошло: ЧТО? ГДЕ? КОГДА? На людей (5 примеров)	Как этот человек должен был себя вести, чтобы я на него не обиделся? (мои ожидания)	Откуда у меня появились такие ожидания?	ВСЕГДА ли этот человек может поступать так, как я хочу?	А почему этот человек так себя ведет? (оправдать его)	Признаю ли я право этого человека чувствовать, желать и хотеть, то что он чувствует и хочет?
Пример 1: «Я обиделся на маму, что она не дала мне недостающей суммы денег, 5 000 рублей на покупку смартфона. Хотел иметь возможность позвонить друзьям, повысить социальный статус дорогостоящим телефоном, быть признанным и оцененным, если будет такой телефон. Чувствовал – злость, раздражение, разочарование»	«Мама должна была с пониманием отнестись к моему желанию и дать мне необходимую сумму денег на покупку телефона»	«Я считаю, если я маме помогаю и она мне должна помогать»	«Мама не может ВСЕГДА давать мне деньги на покупку мобильных телефонов»	«У мамы есть обязательства по оплате коммунальных услуг, ранее она мне давала деньги на телефон, я его продал для покупки наркотиков»	«Я признаю право мамы отказать мне в деньгах и распределиться ими по своему усмотрению, признаю свободу ее чувств и желаний»
Пример 2: «Я испытывал обиду, злость на экономическую политику в стране, на финансовую недоступность покупки квартиры. Моя зарплата не позволяла мне даже взять ипотеку. Хочу иметь свою квартиру. В своей квартире хочу чувствовать комфорт»	«Государство должно предоставить финансовую доступность покупки жилья для малоимущих»	«В интернете я узнал, что в других странах существуют социальные программы, которые позволяют улучшить жилищные условия для разных слоев населения»	«Государство не может ВСЕГДА учитывать интересы разных слоев населения»	«В настоящее время много строится коммерческого жилья, на которое государство не может предъявлять свои программы»	«Я признаю право государства разрабатывать и внедрять те программы, которые оно считает необходимыми»

Простить — это значит избавиться от негативных эмоций (обиды, злости, раздражения). У слова «простить» еще одно значение — отпустить, не держать это в себе.

Прощение — это не разовый акт, а процесс, состоящий из определенных этапов:

- 1 этап** — понять, что сделал человек, который поступил определенным образом, на что мы обиделись.
- 2 этап** — это попытка понять себя, почему я ожидал от этого человека то, что я ожидал, то есть, мои ожидания могут быть проблемой, а не того, на кого я обиделся.
- 3 этап** — научиться понимать человека, признавать свободу его чувств и желаний.
- 4 этап** — духовный, попытка взглянуть на ситуацию в целом и понять промысел Божий, то есть извлечь духовный урок.

Если кто-либо обидел вас, внутренне стремитесь к тому, чтобы простить этого человека. Попробуйте найти какие-то объяснения, способные его поведение оправдать. Лучше всего найти несколько таких аргументов. Подумайте о них, проанализируйте. Вполне возможно, что вы поймёте, что заставило человека поступить именно так, а не иначе. Такую процедуру можно повторять раз за разом, и постепенно вы начнёте замечать, как чувство обиды угасает.

Другим способом будет просто пожелать своему обидчику в своих мыслях всего хорошего и доброго, помолиться за него. Поблагодарить того, кто вас обидел, стать выше своей обиды и неприятной ситуации. Делать своё сердце добрым, учиться способности прощать и любить.

Если и это не помогает, то перейдите к практическим действиям. Встретьтесь с обидчиком и побеседуйте с ним, проявите инициативу первым и пойдите на контакт. В процессе разговора постарайтесь обговорить все детали вашего конфликта, но выстраивайте диалог на позитиве, проявляя уважение. Вашей задачей должно быть достижение примирения, а не разбор полётов и ещё большая конфронтация. Задавайте вопросы, слушайте ответы и оценивайте аргументы. Грамотно выстроенный и откровенный диалог позволит нейтрализовать весь негатив.

Чтобы преодолеть чувство даже самой сильной обиды, нужно сделать усилие над собой, которое может выражаться в определённом внешнем и внутреннем поведении. Не чувства должны управлять нами, а мы чувствами. Прощение — это волевое решение, которое мы исполняем молитвенно, из послушания Божией заповеди, смиряясь тем самым пред Богом. Только в этом случае Господь посылает нам в помощь Свою благодать для избавления от последствий обиды (негативных чувств) и собственных страстей (мнительности, злопамятства, жалости к себе). Простить — это значит преодолеть свой эгоизм и себялюбие, сделать шаг в сторону любви — одной из высших христианских добродетелей.

Но помните, что вы должны быть уверены в том, что сделали всё от себя зависящее, чтобы избавиться от обиды и уладить разногласия, иначе вы просто не сможете себя оправдать. Всегда и везде, когда подкрадывается обида, вспоминайте простую истину: обида не приводит ни к чему хорошему, и, в первую очередь, делает хуже именно вам. Жизнь не может протекать без потрясений, а идеальных людей просто не бывает. Позвольте людям быть собой, событиям идти своим ходом, а себе быть ответственным.

Быть ответственным – это значит иметь способность анализировать ситуацию, прогнозировать последствия своих действий или бездействий, делать выбор своих поступков, быть готовым принять последствия этого выбора.

Некоторые ситуации невозможно изменить, но возможно взять ответственность за свое отношение и состояние перед ними.

Быть ответственным – это значит быть свободным.

Быть свободным – это значит быть ответственным.

Таблица № 2

<p>Мои ожидания от людей (из таблицы № 1) <i>Как этот человек должен был себя вести, чтобы я на него не обиделся?</i></p>	<p>Ответственность и Выбор: <i>Какие мои собственные возможные действия?</i> <i>Что я могу сделать?</i></p>
<p>«Ожидал, что мама с пониманием отнесется к моей просьбе и одолжит мне необходимую сумму денег на покупку телефона»</p>	<p>Понять маму – проявить заботу, узнать о том, что возможно есть причины отказа. Купит недорогой телефон. Для того, чтобы звонить друзьям, отказаться пока от дорогостоящего телефона. Заработать на желаемый телефон. Полюбить (принять) себя, без наличия телефона.</p>
<p>Мои ожидания от жизненных обстоятельств (из таблицы № 1) <i>Как другие должны себя вести, чтобы я на них не обиделся?</i></p>	<p>Ответственность и Выбор: <i>Какие мои собственные возможные действия?</i> <i>Что я могу сделать?</i></p>
<p>Ожидал, что государство предоставит финансовую доступность покупки жилья для малоимущих. Хочу иметь свою квартиру. В своей квартире хочу чувствовать комфорт.</p>	<p>Принять, что не каждой стране получается решить подобный вопрос – более 70% людей на земле не имеют своего дома. Быть благодарным за то, что есть. Я могу переехать в более доступный район, город, страну – это покажет приоритет того, насколько мне важен комфорт, или не так важен по сравнению с другими потребностями.</p>

Что делать, если простил, но снова и снова вспоминаешь обиду? Нужно признать, что простить до конца мешает уже твой собственный грех, который называется памятозлобие и покаяться в нем, а также мнительности, себялюбии и жалости к себе.

Один из практических советов святых отцов относительно борьбы со злопамятством, прибегать к благодарности как средству против искушения. Хочется привести в пример фрагмент молитвы святителя Игнатия Брянчанинова.

«Благодарю Тебя, Господь и Бог мой, за все совершившееся надо мною! Благодарю Тебя за все скорби и искушения, которые посылал Ты мне для очищения оскверненных грехами, для исцеления изъязвленных грехами, моих души и тела! Помилуй и спаси те орудия, которые Ты употреблял для моего врачевания: тех людей, которые наносили мне оскорбления. Благослови их в этом и будущем веке! Вмени им в добродетели то, что они делали для меня!

Если же винишь себя, укоряя словами: «Как я мог так поступить?», необходимо покаяться перед Богом в гордости или надменном о себе мнении. Ведь до этого считал, что сам на это не способен или осуждал кого-то за подобное.

ЗАДАНИЕ 9: План поддержания трезвого образа жизни

Планирование является значимым в жизни взрослого человека. Оно помогает равномерно расходовать свои ресурсы, делает жизнь более предсказуемой и управляемой. Особо важным является составление небольшого плана на ближайшую жизнь по окончании реабилитации, неуспешная реализация которого будет сигнализировать Вам о опасности возвращения к пагубному образу жизни.

Цель: планирование **первого года** жизни после завершения амбулаторной программы.

Инструкция

Для создания собственного плана трезвой жизни, ответьте, пожалуйста, подробно на следующие вопросы:

1. *Для чего мне трезвость?*

Отвечая на вопрос, следует объяснить, какие именно возможности перед Вами открывает трезвый образ жизни, к чему Вы стремитесь, что Вас наполняет и радует.

2. *Что может угрожать моему трезвому образу жизни?*

Здесь стоит описать то, что может угрожать Вам в трезвости. Это могут быть как внешние обстоятельства, так и внутренние состояния.

3. *Что помогает Вам сейчас вести трезвый образ жизни, воздерживаться от употребления?*

Важно обратить внимание на то, что способствует Вашей борьбе с зависимостью от психоактивных веществ. Это могут быть внутренние ресурсы (сильные качества Вашей личности) и внешние – создание территории трезвости (пространства свободного от алкоголя, наркотиков и людей, их употребляющих).

На основе ответов на эти вопросы составьте личный план трезвости. В нем отражаются именно Ваши внутренние мотивы, учитываются слабые и сильные стороны характера, а также принимается во внимание Ваш личный опыт изменения своей жизни.

При создании плана поддержания трезвого образа жизни можно опираться на 4 сферы развития своей личности (био-психо-социо-духовный аспекты) и описать какие способы приемлемы именно тебе, добавить свои.

Биологический аспект:

- посещение врача, обследование здоровья: терапевт, инфекционист, стоматолог и др.;

- оздоравливающие мероприятия: зарядка, посещение бани, контрастный душ, отдых на природе, прогулки и др.;
- полноценное питание.

Психологический аспект:

- индивидуальная и групповая психотерапия;
- группы взаимопомощи.

Социальный аспект:

- семейные планы;
- друзья (создание безопасного круга общения);
- работа, учеба;
- досуг: хобби, путешествия, культурная жизнь (театры, музеи и пр.).

Духовный аспект:

- руководство духовного наставника;
- воцерковление;
- домашняя молитва;
- ежедневное чтение Евангелия (духовных и религиозных книг);
- соблюдение церковного года (посты, праздники);
- дружба, общение с верующими, церковными людьми, вхождение в приходскую жизнь.

Задание 10: Моя духовная биография

Смысл этого задания – рассказать своем пути к Богу. С чего начались твои отношения с Богом. Твои первые религиозные переживания, первая молитва, первое сердечное обращение к Богу.

Душа человека – это поле битвы ангелов и бесов, добра и греха. Духовная биография должна описать историю этой борьбы. Историю того, как в душе росло и развивалось стремление к Богу, к Церкви, к добру, к победе над грехом. И историю того, как развивались твои отношения с грехом и со злом.

Опиши следующие ситуации из своей жизни.

1. Опыт любви (влюбленности) — детской, школьной, зрелой.
2. Опыт молитвы.
3. Опыт переживания присутствия Бога в отдельных событиях жизни (встречи, утраты, страдания, болезни).
4. Опыт тоски по утраченному раю (потеря невинности, общение с природой, искусство, пребывание в монастыре и т. д.).
5. Стремление к совершенству и саморазвитию (чего-то достичь, состояться в жизни, реализовать мечты).
6. Переживание (осознание) своей смертности.
7. Переживание присутствия Бога во взаимоотношениях с родителями.
8. Мои авторитеты и кумиры, опыт преклонения перед кем-то (желание служить кому-то, чему-то).
9. Рождение ребенка как чудо и дар свыше. Переживания в связи с этим событием.
10. Встреча с проявлениями демонических энергий. (Когда есть мистическое переживание одержимости во время совершения преступления, добычи наркотика, алкоголя, обращение за помощью к темным силам.)
11. Опыт понимания и осознания смысла (неслучайность событий, встреч, смысл произведений искусства, явлений природы и т. д.). Поиск смысла жизни.
12. Опыт прощения и благодарности.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Правила функционирования малой группы

Сам факт слушания сообщает человеку чувство ценности, уважения, достоинства и любви.

Работа в малой группе состоит из двух частей:

1) зачитывание задания (по программе индивидуальных письменных заданий);

2) обратная связь (по чувствам).

Сдающий читает написанное задание. остальные фиксируют в тетрадях этот пример и свою реакцию на услышанное (три чувства). Важно уловить отклик в своей душе и отметить те примеры, которые глубоко затронули.

Участникам малой группы следует особенно внимательно отнестись к идентификациям (совпадениям, узнаваниям из собственной жизни).

Нельзя перетягивать общее внимание на себя. Когда сдается задание, главной фигурой является сдающий.

Алгоритм обратной связи:

- когда ты сказал, что... (говорил о...), я почувствовал... (называются три чувства);
- когда ты сказал, что... (говорил о...), у меня была идентификация... (событие из моей жизни, схожее с тем, что было рассказано, и краткое его описание);
- по поводу твоего рассказа (задания) я чувствую...

«Таблица чувств»

Гнев	Страх	Печаль	Радость	Любовь
Бешенство	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ярость	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Истерия	Испуг	Скорбь	Ликование	Сочувствие
Злость	Оцепенение	Лень	Приподнятость	Блаженство
Раздражение	Подозрение	Жалость	Оживление	Доверие
Презрение	Тревога	Отрешенность	Умиротворение	Безопасность
Негодование	Ошарашенность	Отчаяние	Увлечение	Благодарность
Обида	Беспокойство	Беспомощность	Интерес	Спокойствие
Ревность	Боязнь	Душевная боль	Забота	Симпатия
Уязвленность	Унижение	Безнадежность	Ожидание	Идентичность
Досада	Замешательство	Отчужденность	Возбуждение	Гордость
Зависть	Растерянность	Разочарование	Предвкушение	Восхищение
Неприязнь	Вина	Потрясение	Надежда	Уважение
Возмущение	Стыд	Сожаление	Любопытство	Самоценность
Отвращение	Сомнение	Скука	Возбуждение	Влюбленность
	Застенчивость	Безвыходность	Предвкушение	Любовь к себе
	Опасение	Грусть	Надежда	Очарованность
	Смущение	Загнанность	Любопытство	Смирение
	Сломленность		Освобождение	Искренность
	Подвох		Принятие	Дружелюбие
	Надменность		Нетерпение	Доброта
	Ошеломленность		Вера	Взаимовыручка
			Изумление	
Состояния человека, вызванные гаммой чувств				
Нервозность	Раскаяние	Тупик	Удовлетворение	Сопереживание
Пренебрежение	Безысходность	Усталость	Уверенность	Сопричастность
Недовольство	Превосходство	Принуждение	Довольство	Уравновешенность
Вредность	Высокомерие	Одиночество	Окрыленность	Естественность
Огорчение	Неполноценность	Отверженность	Торжественность	Жизнелюбие
Нетерпимость	Неудобство	Подавленность	Жизнерадостность	Вдохновение
Вседозволенность	Неловкость	Холодность	Облегчение	Воодушевление
	Апатия	Безучастность	Ободренность	
	Безразличие	Равнодушие	Удивление	
	Неуверенность			

Страхи человека: страх оценки, страх ошибки, страх одиночества, страх ответственности, страх темноты, страх разочарования в себе, страх будущего, страх за свою жизнь.

Заповедь недели

(по материалам *Сергий Бельков, прот.* Духовно-психологическая и социально-педагогическая помощь лицам с наркологической зависимостью. Православный подход. — СПб.: Издательство РХГА, 2017. — 156 с.)

Нарушение Божественных заповедей – главная причиной отдаления человека от Бога. «Заповеди являют собой законы духовного мира, согласно которым он и построен. Нарушение заповедей ведет к трагическим последствиям как душевной, так и материальной жизни» (Берсенева Т. А. Воспитательный потенциал уклада жизни в русской культурной традиции, 2007, с. 33.).

Заповеди Божии — это закон, данный Богом как Божественные наставления в дополнение к ослабевшему (вследствие греховной жизни) у человека внутреннему ориентиру — совести и основание к любви, назиданию надежды, подпоры к утверждению веры и пособие к получению спасения.

«Заповедь недели» — это авторское духовно-практическое упражнение, разработанное под руководством прот. Сергием Бельковым, целью которого — приобретение воспитанниками реабилитационного центра практических навыков жизни на основе Божественных заповедей, по слову апостола: «Будьте же исполнители слова, а не слышатели только» (Иак 1, 19).

Суть данного упражнения состоит в том, чтобы раскрыть и научить Вас проявлять свою индивидуальность в творении добрых дел, выработать правильное поведение, которое поможет Вам в схожей ситуации сделать выбор, основанный на Божественных заповедях. Если мы будем хранить заповеди Господни, в которых Он открыл, как угодить Ему, и вменим это себе в обязанность, «чтобы заповеданное мы не только творили, а запрещенного избегали, но и примерами нравственной жизни частью себя предостерегали, частью себя приободряли» (Климент Александрийский, 1996, с. 34), то постепенно преуспеем в духовном подвиге, преображая как собственную жизнь, так и жизнь общества.

В течение прохождения программы вам предлагается воплотить в жизнь 12 Божиих заповедей на каждую неделю (*список заповедей и пояснений к ним смотрите в приложении*), специально подобранных для Вас духовенством, окормляющим наш центр. К каждой из заповедей дается пояснение, основанное на толкованиях святых отцов Единой Православной Церкви. Каждый понедельник в помещениях центра вывешивается очередная заповедь, по которой воспитанники должны жить в течение недели.

После молитвы в начале рабочего дня, перед приемом пищи, в начале групповой работы и по завершению дня староста оглашает заповедь и комментарий к ней и напоминает воспитанникам о важности воплощения заповеди недели.

Пример заповеди и краткое толкование к ней

«Не сетуйте, братия, друг на друга, чтобы не быть осужденными» (Иак 5, 9).

Заповедь против греха недоброжелательности и осуждения. Уже в желании и стремлении человека быть недовольным и осуждать других можно видеть недоброжелательность,

тщеславие и греховную самоуверенность в своих силах, уме и поступках, что может стать причиной ответного недоброжелательства, конфликта или падения, за которые ответственность перед Богом понесет тот, кто не проявил терпения и любви к ближнему.

Форма проведения занятия

Один раз в неделю будет проходить группа, которую будет проводить батюшка или человек, которого он благословит.

Занятие проходит в форме диалога. Первыми высказываются сотрудники и волонтеры, далее все воспитанники в порядке очереди. Ответ строится по форме «соблюдал — не соблюдал заповедь», «справился — не справился», «что помогало — что мешало». Вы рассуждаете о своем новом личном опыте, попытках выявления в себе корня греха, препятствующего исполнению заповеди или применения добродетели, способствующей ее соблюдению. Ведущий беседе с помощью наводящих вопросов поможет Вам сформулировать и высказать свои мысли и чувства.

Ведущий даст Вам наставления о соблюдении заповеди в схожих жизненных ситуациях. Воспитанники фиксируют в тетради, показавшиеся им наиболее интересными высказывания ведущего, волонтеров или других воспитанников, что способствует наиболее эффективному усвоению заповеди: «кто пишет, тот два раза читает».

После того как все высказались, проводится еще один круг диалога — «обратной связи». Вы поделитесь тем, что более всего легло Вам на сердце, стало для наиболее важным и познавательным в ходе занятия. Таким образом, происходит активный процесс суждения, запоминания и сохранения знаний и, следовательно, закрепление полученных навыков в поведении.

При составлении журнала использовались материалы Координационного центра по противодействию наркомании Синодального отдела по благотворительности, Санкт-Петербургской общественной организации «Фавор», БФ «Диакония» и центра православной реабилитации алко и наркозависимых «Обитель исцеления»

