МЕДИЦИНСКАЯ АССОЦИАЦИЯ

ЦЕНТР БЕХТЕРЕВ

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

участника реабилитационного процесса

Авторы - составители:
Кизилов В.А., Касьянова Ю.В., Кулаков С.А.

Санкт-Петербург

Этапы работы с зависимостями в медицинском центре

ЦЕНТР БЕХТЕРЕВ

ЭТАП ДЕТОКСИКАЦИИ
в среднем 5-10 дней

ПРЕДРЕАБИЛИТАЦИЯ (ПРБ)
в среднем 3-5 дней

РЕАБИЛИТАЦИЯ (РБ)
от 45 до 90 дней

ДЛИТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ
в среднем от 3 до 6 месяцев

АМБУЛАТОРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ (ежедневно по телефону)	ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ С ПСИХОЛОГОМ (не реже 1 раза в неделю)	ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ A/A или N/A (Анонимные Алкоголики\ Анонимные Наркоманы)

Наше отделение было создано в 2008 году для лечения сугубо химических зависимостей. За эти годы в нашей клинике успешно прошли лечение пациенты и с другими пограничными психическими расстройствами (неврозы, расстройства личности, психосоматические расстройства). За счет формирования дружной команды специалистов и индивидуального подхода удалось достичь хороших результатов в короткие сроки. Наше реабилитационное отделение по праву гордится используемыми методиками, которые опираются на достижения мировой медицины, отечественной и зарубежной психотерапии и уникальный опыт, который приобретен за годы работы нашего Центра. Специалисты постоянно учатся, ежемесячно проходят супервизию. Использование современных лекарственных препаратов предоставляет возможность быстрого восстановления сна, улучшения фона настроения.

Благодаря уникальным психотерапевтическим и тренинговым методикам, психообразовательным лекциям человек становится более устойчивым ко всяким провоцирующим ситуациям, а также учится жить трезвой жизнью и получать от нее удовольствие.

В реабилитационном отделении Медицинского Центра «Бехтерев» осуществляется бригадный подход: лечением занимаются врачи, психологи и социальные работники, которые специализируются в области наркологии, психотерапии, психиатрии и медицинской психологи. Членами реабилитационной команды определяется индивидуальная лечебная программа каждого пациента. У каждого пациента свой индивидуальный психолог. Сочетание индивидуальной и групповой психотерапии и различных тренингов позволяет наблюдать различные грани личности пациента.

ЗАДАЧИ РЕАБИЛИТАЦИИ:

Скрупулезное изучение значимости агента зависимости (алкоголь, наркотики, игра, работа, отношения и т.д.) в жизни пациента и совместный поиск возможных равнозначных и приемлемых последним альтернатив;

Расширение и углубление экзистенциального пространства пациента посредством гармонизации четырех жизненных (экзистенциальных) измерений: физического, социального, личного и духовного

Выявление и утверждение жизненных опор и ориентиров: значимые (близкие) люди, референтные группы, ценности, убеждения, жизненные принципы и идеалы;

Преодоление негативной жизненной позиции: безнадежность, бессмысленность жизни, скука, апатия, пустота, отчаяние, одиночество и т.п.

Обращение к сфере эмоциональных отношений (облегчение проявления эмоций); работа с деструктивными эмоциями (обида, вина, жалость к себе, мстительность);

Развитие способов отказа, способности сказать "нет";

Поиск других, альтернативных, жизнеутверждающих источников самоуважения;

Принятие ответственности – это базовое условие для изменения. Цель - заставить пациентов прекратить играть роль «жертвы», а понять, что они авторы своей жизни;

Адекватное самопринятие и самоосознание. Восстановление самоуважения;

Развитие чувства ответственности за свой выбор, воспитание навыков самостоятельности;

Развитие навыков борьбы со стрессом без лекарств и наркотиков;

Поиск ресурсов для глубинной проработки заявленных проблем: внутренние и внешние факторы жизни, могущие стать источником энергии, положительных эмоций, а также физических и психологических сил;

Построение жизненной перспективы: надежды, стремления, интересы, аутентичные мечты и цели;

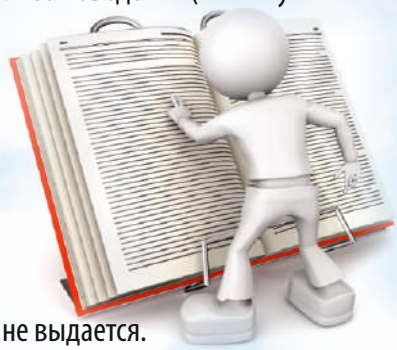
Практическое (деятельное) воплощение пациентом в свою жизнь выстроенного в процессе терапии образа жизни;

Поддерживающее сопровождение реабилитанта в «новой жизни» (индивидуальное сопровождение, амбулаторная группа, группа NA,волонтерство, социальная квартира).

Это время, проведенное в стационарных условиях, необходимо для того, чтобы окончательно исчезли все неприятные симптомы абстиненции, нормализовалось настроение, произошло включение в реабилитационный процесс и терапевтическое сообщество, а главное ты смог бы ответить себе на вопрос «Зачем я здесь?». Этот этап, наверное, самый непростой, так как здесь происходит закладка фундамента твоего будущего выздоровления. От того насколько качественно ты пройдёшь его, будет зависеть успех всей реабилитации. Для того чтобы дать тебе возможность максимально сконцентрироваться на работе, необходимо свести к минимуму общение с «внешним миром» (прогулки, посещение родственников и пр.) **и полностью погрузиться в реабилитационный процесс.**

ПРАВИЛА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ОТДЕЛЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИИ. НАРУШЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

КУРЕНИЕ В НЕПОЛОЖЕННЫХ МЕСТАХ
При первом нарушении – предупреждение
При втором – лишение возможности производить звонки, распоряжаться личными деньгами из сейфа, лишение прогулок сроком на 1 день
При третьем нарушении - срок последствий удваивается
При пятом нарушении – изоляция в специально отведенной палате до принятия психологом анализа поведения (минимум 2 суток)



ОПОЗДАНИЕ НА ЗАРЯДКУ
Увеличение времени зарядки для всей группы = времени опоздания
(опоздал на 2 мин,значит группа занимается дольше на 2 минуты и т.д).
Опоздавшему кофе не выдается.
Опоздание более 5 минут считается не выходом на зарядку.
Не выход на зарядку
В случае не выхода на зарядку участника группы, отбой наступает в 23.00. Не вышедшему кофе не выдается.

НЕВЫПОЛНЕНИЕ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ отделения и режима отделения, в том числе сон на группе и невыполнение режима отбоя.
При первом нарушении после окончания карантина – лишение звонков и прогулок сроком на сутки
В случае повторного нарушения – последствия удваиваются
В случае хронического нарушения программных требований - изоляция в специально отведенной палате до принятия психологом анализа поведения (минимум 2 суток)

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ между пациентами
(нахождение в одной кровати пациентов противоположного пола, пребывание в чужой палате)
При первом нарушении – лишение звонков и прогулок сроком на 5 дней
При повторном нарушении - изоляция в специально отведенной палате до принятия психологом анализа поведения (минимум 2 суток)

ОТКРЫТЫЙ ПРОТЕСТ против программных мероприятий
Изоляция в специально отведенной палате до принятия психологом анализа поведения (минимум 2 суток)
Пронос, хранение запрещенных вещей в отделении (телефон, чай, кофе, деньги, психотропные препараты, любые виды ПАВ, включая алкоголь и энергетические напитки, колющие-режущие предметы)
Изоляция в специально отведенной палате до принятия психологом анализа поведения (минимум 2 суток) или перевод в другое отделение.
2 суток за колющие-режущие предметы
Коллективная ответственность на палату в случае обнаружения в палате(не на теле) 1 сутки

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПАВ на отделении
Перевод на острое отделение с последующим возвращением по индивидуальному маршруту с обязательным написанием анализа срыва после консилиума специалистов

ПРОЯВЛЕНИЕ ПРЯМОЙ ВЕРБАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ АГРЕССИИ
по отношению к пациентам отделения и персоналу
Изоляция в специально отведенной палате до принятия психологом анализа поведения (минимум 1 сутки). При отказе писать анализ поведения и продолжающейся агрессии – перевод на острое отделение с последующим возвращением по индивидуальному маршруту после консилиума специалистов

ПОПЫТКА ПОБЕГА
Перевод на другое отделение(минимум 2 суток) с последующим возвращением по индивидуальному маршруту с обязательным написанием анализа срыва

УПОТРЕБЛЕНИЕ НЕЦЕНЗУРНОЙ ЛЕКСИКИ (МАТ)
Пациент мужского пола отжимается 10 раз, пациент женского пола 10 раз приседает

ЛОЖЬ
1 сутки запрет на звонки и прогулку, с обязательным прописыванием анализа поведения

ВОРОВСТВО
Изоляция в специально отведенной палате до принятия психологом анализа поведения (минимум 2 суток)
Примечание 1. Для пациентов, находящихся на карантине, при любых нарушениях и невыполнении программных требований, он может быть продлен на неопределенный срок
Примечание 2. Прогулки пациентам разрешаются после 14 дней пребывания на отделении при отсутствии последствий и задолженности оплаты за лечение, проводятся с 14.20 до 14.50 в сопровождении психологов.
Примечание 3. Спортзал открывается только с 18.00 до 19.00
Примечание 4. При несвоевременной сдаче плейера последствия: лишение плейера на сутки при первом нарушении, при каждом последующем нарушении к предыдущим последствиям прибавляются 1 сутки. При пятом нарушении лишение плейера на неделю.
Примечание 5. Психологи отделения РБ имеют право без предупреждения проводить осмотр отделения и комнат реабилитантов(включая личные вещи). Проводить контроль трезвости через тестирование. Отказ от тестирования означает употребление химических веществ.
Примечание 6. Кофе берется и выпивается после зарядки до 10 утра. Хранение, накопление и распитие кофе в другое время - последствия 1 сутки.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ ГРУППЫ:

1. Один голос в эфире
2. Вместо точки говорить «спасибо»
3. Анонимность и конфиденциальность
4. Не ругаться матом, не употреблять субкультуру
5. Не теоретизировать, не критиковать, не давать советов и оценок
6. Все высказывания в форме обратной связи: «Я слышу. . . Я вижу. . .Я чувствую. . .»
7. Правило «Стоп». Нельзя встать и выйти; можно сказать «Стоп» и объяснить своё поведение.
8. Нет физической и словесной агрессии
9. Не спать и не жевать
10. Здесь и сейчас
11. Не отвлекать (не вертеть в руках, не писать, не шептаться и др.)

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПИШЕТСЯ И ВЕЧЕРОМ СДАЁТСЯ:

1. Дневник чувств: Младшая гр. - 10 событий в течение дня.
Старшая гр. - 15 событий в течение дня.

Событие	3 чувства	Реакция тела	Мысли	Вывод

2. Фокус дня: Младшая гр. - 1 фокус в течение дня.
Старшая гр. - 3 фокуса в течение дня.
по форме экспресс-анализа

- описание ситуации (Когда я. . .)
- три чувства.
- что подумал?
- что готов был сделать?
- что сделал?
- что было предпочтительнее?

3. План дня на следующий день и анализ предыдущего плана дня
(что получилось сделать, что нет)
Не менее 5 целей на день. Цели пишутся конкретные с конкретными действиями для их достижениях.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Привет! Ты держишь в руках задания, которые предназначены для того, чтобы помочь тебе разобраться с тем, что происходит в твоей жизни. Старайся на все вопросы отвечать искренно, приводи конкретные примеры из своей жизни. Это поможет тебе создать целостную картину болезни. Если тебе не понятен какой-либо вопрос, уточни его у психолога или консультанта.

Желаем удачи!

Примеры пишутся по форме:

- ☐ Однажды (начало ситуации) .....(3 чувства)
- ☐ Развитие ситуации .....(3 чувства)
- ☐ В результате .....(3 чувства)
- ☐ На сейчас .....(3 чувства)

ЭТАП №1. ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ НЕУПРАВЛЯЕМОСТИ

1. Как я оказался здесь и что меня заставило обратиться за помощью в реабилитацию?

Написать 10 причин, а затем раскрыть каждую, подробным примером по форме.

Например: проблемы с законом, давление родственников, финансовые проблемы,негде жить и др.

2. Моё прошлое с наркотиками

что мне дали наркотики .....(min 5 подробных примеров)

что у меня отняли наркотики .....(min 5 подробных примеров)

Подробно написать положительные и отрицательные стороны того, что дали наркотики.

3. Как меняется моя личность, когда я нахожусь во власти зависимости?

(что для меня характерно в период употребления?)

Примеров не менее 10 (конкретно, по форме)

Воровство, ложь, мат, манипуляции другими людьми, безответственность, вежливость, неопрятность, пунктуальность, хамство, агрессия, внимательность к другим людям, жадность, завистливость, мстительность, потребительское отношение к людям

4. Моя семья. (свободная форма с конкретными примерами из жизни)

1. Что такое семья? Дай своё определение.
2. Опиши, кто входит в твою семью, или входил в неё раньше (детство, юность, взрослость) – наиболее близкие родственники/люди.
3. Как отношения с членами твоей семьи складывались в различные периоды:
   - -до начала употребления
   - -во время употребления
   - -на сейчас

Опиши историю твоих взаимоотношений с каждым из членов твоей семьи. Приведи конкретные примеры ситуаций по форме.

4. Какой ты мечтаешь видеть свою семью?
5. Соответствует ли твоя семья и то, что ты написал(а) о ней в задании, определению семьи, которое ты дал(а) в самом начале?

5. Какие черты я хотел бы изменить в себе и зачем

(описать не менее 5 черт по схеме):

Описание проблемной черты характера (что я хочу изменить, что в себе не нравится?)

Конкретный пример, раскрывающий данную черту характера.

Желаемое изменение (какого изменения я желаю?)

Цель изменения, что мешает (для чего мне это нужно?- min 5 конкретных примеров).

Как достичь этого изменения? (min 5 конкретных действий)

ЭТАП №2.ИЗУЧЕНИЕ «ТРЕЗВОЙ И ЗАВИСИМОЙ ЧАСТЕЙ» ЛИЧНОСТИ

1. Бессилие. 10 примеров.

Опиши проявление своего бессилия (употребление, вопреки своим планам, попытки контролировать и прекратить употребление, когда ты извинялся перед родными или близкими и обещал больше никогда себя так не вести, а сам этим же вечером или на следующий день совершал еще более страшные поступки и т.д.)

2. Неуправляемость - 10 примеров.

Неуправляемость — это действие, либо бездействие, ведущее к разрушительным последствиям для самого себя и (или) других людей. (Утрата способности контролировать собственное тело; готовность на все в состоянии алкогольного или наркотического опьянения (в абстиненции) лишь бы добыть очередную дозу: долги, вынос из дома своих и чужих вещей, кражи и другие противоправные действия; неадекватные финансовые расходы; опоздания и прогулы на учебу/работу из-за постоянного поиска ПАВ, либо пребывание в состоянии опьянения; причинение боли родным людям; скандалы и оскорбления; неконтролируемые эмоции, которые значительно опережают рассудок; поступки, вызывающие в дальнейшем острое чувство вины и побуждающие к новому потреблению).

3. Потери БПСД 20 примеров, по 5 на каждую сферу

1. Биологическая
2. Социальная
3. Психологическая
4. Духовная

4. Что мне мешает работать по программе? 10 примеров

5. ТЯ/ЗЯ (моя «трезвая и зависимая часть» на реабилитации - 10 примеров

Выдели и опиши свою «Трезвую часть», черты характера, присущие ей (объем 1 лист).
Напиши 5 конкретных примеров проявления «Трезвой части» на отделении
Выдели и опиши свою «Зависимую часть», черты характера, присущие ей (объем 1 лист)
Напиши 5 конкретных примеров проявления «Зависимой части» на отделении
При описании использовать следующие признаки, пункты.
1)Ценности и установки ТЯ и ЗЯ
2)Ведущая цель и задачи, которые они выполняют для достижения своей цели
3)Способы достижения, которые они используют для достижения своей цели
4)Отношение к людям, близким, к тебе, к сотрудникам, к другим реабилитантам
5)Отношение к употреблению, к трезвости, к выздоровлению, к лечению на реабилитации
6)Отношение к будущему, к прошлому, к настоящему
7)Чувства, которые они испытывают
8)Морально-этические нормы, какие соблюдают, почему, отношение к ним.

6. Чтобы оставаться трезвым

* Мне надо сделать.....(7 подробных примеров)
Например: общаться с выздоравливающими наркоманами, ходить на группы, пройти программу психосоциальной реабилитации, сделать дома ремонт, заниматься спортом, устроиться на работу, сменить место жительства и т.д.

* Кто и как мне в этом может помочь.....(не менее 5 людей)
Написать не только имя, но и как именно человек может помочь.
(перечисли всех людей, включая родственников, друзей, специалистов и т. д.)

ЭТАП №3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ

Форма написания заданий по психологическим защитам.

1. Что произошло. - описание ситуации
2. Что почувствовал — 3 чувства, на которые сработала защита - угроза «зависимой части», проявление «трезвого Я»
3. Что подумал, как успокоил себя - как именно сработала защита «зависимой части»
4. Что почувствовал в итоге (чувства, «обработанные защитой»)
5. А на самом деле...
6. Какие чувства (три чувства) по поводу ситуации сейчас.

Отрицание проявляется в самых разных формах.

Простое отрицание – пациент утверждает, что этой проблемы у него нет и последствия не связаны с алкоголем или наркотиками, несмотря на очевидные доказательства того, что это так. "У меня никогда не бывает похмелья (ломки) " - распространенный пример простого отрицания.

Минимизация или «преуменьшение вреда» – это признание проблемы, связанной с аддикцией в какой-то степени, но таким образом, что она кажется, менее серьезной или значительной, чем есть на самом деле. "Я был не так уж плох", "Я принял чуть-чуть, но я был в порядке, чтобы вести машину" или "у меня была только пара рюмок"- типичные примеры минимизации.

Рационализация – это предложение алиби, оправданий и объяснений, отличающих от поведения других употребляющих людей. "Я ничего не ел и не привык к такому коктейлю—поэтому не заметил как опьянел», «Я обычно не пью за рулем, но мне надо было отвезти друга домой, нельзя же друзей бросать в беде». Вот некоторые примеры рационализации. Поведение не отрицается, но объяснение его причины «защитное».

Интеллектуализация - это избегание эмоционального, личностного осознания проблемы, связанной с ПАВ. В этом случае мы имеем с уровнем обобщения, интеллектуального анализа или теоретизирования. «Люди пьют вино во время еды, они что, алкоголики?» Я не справился с управлением, так как в этом месте ухабистая дорога - там всегда много несчастных случаев. Когда уже губернатор займется дорогами» - это все примеры интеллектуализации.

Обвинения - проекция. Пациент утверждает, что ответственность за поведение лежит на ком-то другом. "Ты бы тоже пил, если бы был женат на ней!» "Менты прятались за деревьями, чтобы отловить меня". Поведение не отрицается, но его причина находится «снаружи», а не «внутри» человека, который совершает какое-то действие.

Отвлекающий маневр (диссоциация, переключение) - это смена темы разговора, чтобы избежать чего-то, что кажется угрожающим. Отвечать на запросы с шуткой .Это распространенный пример отвлечения внимания, например, «Вы же не ожидали, что я могу быть в таком состоянии, да?». Отвлечение внимания похоже на интеллектуализацию. Чтобы избежать обсуждения поведения после употребления ПАВ, аддикт может направить дискуссию в сторону достоинства ПАВ для снятия стресса или на ту категорию людей, которая, по его мнению, действительно имеет проблемы с ПАВ.

Враждебность возникает, когда аддикт становится злым или раздражительным, когда предмет его употребления попадает под обсуждение. Классическим примером является ситуация, когда пациент утверждает, что его жена не упоминает, что он слишком много употребляет ПАВ. На самом деле, она часто упоминала об этом в течение многих лет (здесь может быть и вариант вытеснения). Каждый раз, когда она упоминала об этом в прошлом, он сердился, и они ссорились. Вот почему, она перестала упоминать об этом.

Опиши как ты использовал отрицание:

1. 10 примеров из употребления

Как много ты пил и употреблял наркотики

Как часто ты пил и употреблял наркотики

Отрицание проблем, вызванных твоим употреблением алкоголя и других наркотиков

Отрицание вреда или боли, которую ты причинил другим людям своим поведением

2. 10 примеров отрицания из опыта на реабилитации.

Продолжи, по окончании Д/З, следующие предложения:

1. Данное задание вызвало у меня чувство . . .
2. Сейчас, написав его, я думаю . . .

Написание данного домашнего задания мне дало . . .

ЭТАП №4. ИЗУЧЕНИЕ ЧУВСТВ

20 примеров **Жалости к себе - ЖКС** (5 из детства, 5 из употребления, 10 с реабилитации).
20 примеров **Вины** (5 из детства, 5 из употребления, 10 с реабилитации).
20 примеров **Стыда** (5 из детства, 5 из употребления, 10 с реабилитации).
20 примеров **Злости** (5 из детства, 5 из употребления, 10 с реабилитации).
20 примеров **Страха** (5 из детства, 5 из употребления, 10 с реабилитации).
30 примеров **Обид и 3 секретов.**
20 примеров с детства
5 примеров с употребления
5 примеров с реабилитации

После каждого задания«чувственного» этапа напиши вывод (свободный стиль, по 2 примера с задания).
Что дало мне написание этого задания?
Какие выводы я могу сделать?
Что чувствую, написав это задание?

ЭТАП №5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ

1. 15 примеров **озабоченности** (желание, тяга, похоть, деньги, одиночество, ущербность и т.п.).
2. 15 примеров **предубеждений** (рекомендации, доверие к людям, раздача штампов и т. п).
3. 15 примеров **обращения за помощью.**
4. 15 примеров **помощи близкому человеку**.

Границы безопасности.
Прописать конкретно:
Люди.
Места.
Ситуации, которые могут толкнуть вас на срыв.
Чувства.
Модели поведения.
Рекомендации
(см. Приложение №1)

ЗАВЕРШЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ (переход на другой этап)
Цели и планы на 1 год.

ИТОГОВАЯ РАБОТА

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Необходимо описать состояния, наблюдения;
сделать выводы и осмыслить произошедшие с тобой события,
полученные знания, информацию, отследить привычки.
Попросту - «включи голову» !

ФОРМА НАПИСАНИЯ:

1. Пять негативов (за неделю)
В форме экспресс-анализа с выводами:

- описание ситуации (Когда я . . .)
- три чувства.
- что подумал?
- что готов был сделать?
- что сделал?
- что было предпочтительнее?
- *Вывод:* .....>>

2. Пять позитивов (за неделю)

- описание ситуации (Когда я . . .)
- три чувства => преобладающее чувство (1)
- что для меня это значит... >>

3. Что делал в реабилитационном центре по программе?

4. Что нового и хорошего узнал за неделю?

5. Конфликт : Когда я..... (три чувства)

- я подумал.....
- я хотел сделать.....
- что сделал.....
- чего хотел добиться....
- чего добился..... (три чувства)
- вывод.....

6. Хит-парад чувств (не менее 5 чувств)

7. Замечание:
Кому, за что — событие (только участнику группы)
Что могло мне навредить и . . . . (три чувства)

8. Цели и планы на неделю
(не менее пяти конкретных целей) и анализ предыдущих целей(с прошлой недели), что сделали, что нет и по какой причине.

9. Благодарности за неделю:

- Людям...
- Богу...
- Себе... (конкретно)

Приложение №1

ГРАНИЦЫ БЕЗОПАСНОСТИ:

Пишутся чётко, конкретно. Без приставок «Не», «может быть», «наверное». Границы - это не то что ты не делаешь, а то, что делаешь. В границах «не всегда», «может быть»-нет, но важно как. Самое главное - пиши то, что готов делать, а не то, что как тебе кажется, от тебя хотят услышать. Границы пишутся обычно на 3 месяца, затем корректируются с личным психологом.
Т.С. Я воздержусь от употребления ПАВ и Алкоголя.
Т.С. Я соблюдаю Границы безопасности.
Т.С. Я воздержусь от общения с употребляющими людьми.

1часть. Люди
Т.С. Я воздержусь от общения с (далее список опасных людей, сопотребителей)
1.
2.
3. и т. д. (оставьте пустое место, список может дополниться)
Далее чёткая конкретная модель поведения с каждым из них. (например)
Т. С. Если увижу вдали . . .
Т. С. Если столкнусь . . .
Т. С. Если окликнут . . .
Т. С. Если встречусь в транспорте. . .
Т. С. Если встречусь в магазине. . .
Т. С. Если мне предложат употребить ПАВ. . .

Как ты ведёшь себя с «Реабилитантами»? Если узнал, что кто- то сорвался? и т. д.

2 часть. Места
Т.С. я воздержусь от прохождения по улице . . .
Т.С. мой путь пройдет по улицам . . .
Т.С. я воздержусь от посещения баров, ресторанов, мест где продают алкоголь.
Т.С. если захочу есть, я пойду туда, где не продают алкоголь . . . (допустим Макдональдс)

3 часть. Ситуации опасные

4 часть. Чувства — что конкретно делаю, 2-3 варианта.

5 часть. Рекомендации

Приложение № 3

СЕМЕЙНЫЙ ДОГОВОР

Фамилия, имя участника_____

1. Права Участника:

1.1. Обращаться за помощью к специалистам при возникновении проблем в семейных отношениях

1.2. Не вступать в разговор с родственниками при подавленном эмоциональном состоянии

---

2. Права родственников

2.1. Контроль трезвости через тестирование. Отказ Участника от тестирования означает подтверждение употребления психоактивных веществ (ПАВ).

2.2. Охранять свое имущество от несанкционированных действий Участника.

---

3. Обязанности Участника

3.1. Не потреблять алкоголь, наркотики и энергетики; кофе и крепкий чай—потреблять умеренно.

3.2. Соблюдать рекомендации специалистов Реабилитационного центра (РЦ)

3.3. Индивидуальная терапия с психологом не реже 1 раза в неделю

3.4. Посещать Реабилитационный центр и собрания Анонимных Наркоманов (АН) (Анонимных Алкоголиков (АА)) согласно рекомендациям. 90/90/90)))

3.5. Совершать уборку в квартире, мыть посуду согласно договоренности с членами семьи.

3.6. Не вступать ни в какие контакты (телефон, интернет, личный контакт) с активными потребителями ПАВ.

3.7. Совершать прогулки только с теми, кого знают родственники.

3.8. При посещении гостей или иной задержке сообщать родственникам: где и с кем находится, когда вернется домой.

3.9. Возвращаться домой не позже_____ часов

3.10. После трудоустройства отдавать зарплату _____ . При этом сумма будет использоваться для возмещения долга, ущерба, на нужды Участника, как вклад Участника в домашнее хозяйство.

---

4. Обязанности родственников

4.1. Соблюдать рекомендации специалистов РЦ

4.2. Предоставлять квартиру (комнату) для проживания Участника

4.3. Обеспечивать проезд Участника до РЦ, АН (АА) и обратно

4.4. Обеспечивать Участника едой

4.5. При возникновении проблем с Участником, обращаться в РЦ

4.6. Не упрекать Участника в прошлых поступках

4.7. Выдавать карманные деньги на сумму не более_____р./сутки

---

5. Ответственность сторон

При нарушении Участником своих обязательств и рекомендаций специалистов Родственники имеют право:

5.1. Лишить Участника поощрений.

5.2. Лишить Участника материальной поддержки.

5.3. Лишить Участника возможности совместного проживания в квартире.

При нарушении родственниками своих обязанностей Участник имеет право:

5.4. Не соблюдать пункты №_____ своих обязанностей

---

6. Поощрения Участника

ДОГОВОР действителен до _____

Психолог _____

Участник _____

Родственники _____

Приложение №2

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

ГНЕВ

безучастность
обида
недовольство
ярость
враждебность
злость
раздражение
ирония
униженность
унижение
неистовость
агрессия
надменность
бешенство
одиночество
неприязнь
отвращение
нервность
холодность
злорадство
равнодушие
нетерпение
ненависть

СТРАХ

раздражительность
ужас
нерешительность
испуг
неуверенность
злость
безнадежность
боязнь
растерянность
паника
беспокойство
жалость
сострадание
зависть
нервозность
тревога
боязливость
смятение
отвращение
опасение
омерзение
волнение
ненависть

ТОСКА

жалость к себе
горе
разочарование
боль
предательство
обида
одиночество
тоска
раздражение
грусть
тоскливость
печаль
озлобление
апатия
равнодушие
горечь
отвращение
уныние
поражение
скорбь
огорчение
унижение

РАДОСТЬ

заинтересованность
покой
восторг
доброжелательность
тепло
доверие
взволнованность
любовь
веселье
ответственность
обожание
надежда
торжественность
смирение
радушие
сопричастность
общность
нежность
удовлетворение
удивление
симпатия
воодушевление
интимность
лёгкость
умиротворение
облегчение
озарение
сопереживание
довольство
благость
взвинченность
вожделение
единство
сердечность
уверенность
волнение
благодарность
наслаждение
спокойствие
возбуждение
подъём духа
искренность
уверенность в себе

СТЫД

растерянность
ущербность
неловкость
стеснение
сожаление
раскаяние
унижение
смущение
вина

ЭТИХ ЧУВСТВ НЕТ:

ЗЕРКАЛЬНОСТЬ
ПОНИМАНИЕ
НЕПОНИМАНИЕ
ДИСКОМФОРТ
ИНТЕРЕС
ВНИМАНИЕ
ТЯГА
СКУКА
ЛЕНЬ
САРКАЗМ
ПОДАВЛЕННОСТЬ
ЖЕЛАНИЕ

Приложение № 4

МОЙ ЕЖЕДНЕВНЫЙ САМОАНАЛИЗ.

Помните, что это программа развития выздоровления, и если вы обошлись сегодня без алкоголя и наркотиков, значит, что-то вы сделали правильно.

Опиши подробно эти ситуации:

1. Удалось ли мне сегодня обойтись без алкоголя и наркотиков?

2. Замечал ли я сегодня у себя…?

- Негативное мышление и разрушительные чувства (отрицание, недоверие, злость, злорадство, ненависть, зависть, страх, отчаяние, жалость к себе…);
- Навязчивые желания и мысли, одержимость;
- Заранее настраивался на результат;
- Беспокойство о будущем, прошлом;

3. Какие отрицательные черты проявлялись в моих сегодняшних поступках, наносил ли я вред себе и окружающим?

- Своеволие;
- Лень;
- Нечестность;
- Жадность
- Эгоизм;
- Эгоцентризм;
- Осуждение;
- Оскорбления;
- Неуважение;
- Манипуляции;
- Праздность;

4. Обвинял ли я кого-нибудь в моих сегодняшних действиях?

5. Кто те люди в моей жизни, которым я доверял сегодня?

6. Признал ли я перед кем-нибудь свои ошибки сегодня?

7. Важно ли для меня было сегодня обойтись без алкоголя и наркотиков?

8. Что я сделал сегодня против своего желания?

9. За что я могу себя похвалить?

- Новые привычки (вовремя вставать, холодный душ, зарядка, приготовление себе еды, выполнение домашних обязанностей и т.д.);
- Бескорыстные поступки;
- Добросовестная работа;
- Ответственность;
- Самообразование;

10. Что принесло радость, удовольствие?

- Интересное общение;
- Активный отдых;
- Интересные открытия, книги, информация;
- Спорт;
- Подарки себе и другим;

11. Какие хорошие качества ты сегодня в себе видишь?

12. Кому и за что я могу сегодня быть благодарен?

- Люди;
- Высшая Сила;
- Я;

13. Замечал ли я сегодня у себя позитивное мышление.

14. Что меня сегодня отдаляло от употребления, а что приближало?

P.S.: Не умолчал ли я о чем-либо таком, о чем непременно должен был посоветоваться с психологом ?

Приложение № 4. Расписание занятий.

ПОНЕДЕЛЬНИК	
8.00	Подьём, утренний туалет
8.30 - 8.45	Зарядка
8.45 - 9.15	Завтрак
9.15 - 9.50	Гр. «Доброе утро»
9.50 - 10.20	Уборка
10.30 - 12.30	Терапевтическая гр.
13.00 - 14.00	Лекция (врачи)
14.00 - 15.00	Обед, прогулка, свободное время
15.00 - 16.30	Гр. Сдачи Д/з
17.00 - 18.00	Горячий стул
18.00 - 19.00	Спорт час, свободное время
19.00 - 20.00	Гр. Написания Д/з
20.00 - 21.00	Ужин, звонки, свободное время
21.00 - 21.45	Гр. «Добрый вечер»
22.00 - 23.45	Приём таблеток, свободное время
23.45 - 00.00	Подготовка ко сну
00.00	Отбой

ВТОРНИК - СРЕДА - ЧЕТВЕРГ	
8.00	Подьём, утренний туалет
8.30 - 8.45	Зарядка
8.45 - 9.15	Завтрак
9.15 - 9.50	Гр. «Доброе утро»
9.50 - 10.20	Уборка
10.30 - 12.30	Терапевтическая гр.
13.00 - 14.00	Лекция
14.00 - 15.00	Обед, прогулка, свободное время
15.00 - 16.30	Гр. Сдачи Д/з
17.00 - 18.00	Коммуникативка / ЛФК
18.00 - 19.00	Спорт час, свободное время
19.00 - 20.00	Гр. Написания Д/з
20.00 - 21.00	Ужин, звонки, свободное время
21.00 - 21.45	Гр. «Добрый вечер»
22.00 - 23.45	Приём таблеток, свободное время
23.45 - 00.00	Подготовка ко сну
00.00	Отбой

ПЯТНИЦА	
8.00	Подьём, утренний туалет
8.30 - 8.45	Зарядка
8.45 - 9.15	Завтрак
9.15 - 9.50	Гр. «Доброе утро»
9.50 - 10.20	Уборка
10.30 - 12.00	Терапевтическая гр.
12.30 - 14.00	Гр. «Итоги недели»
14.00 - 15.00	Обед, прогулка, свободное время
15.00 - 16.30	Гр. Сдачи Д/з
17.00 - 18.00	Коммуникативка / ЛФК
18.00 - 19.00	Спорт час, свободное время
19.00 - 20.00	Гр. Написания Д/з
20.00 - 21.00	Ужин, звонки, свободное время
21.00 - 21.45	Гр. «Добрый вечер»
22.00 - 23.45	Приём таблеток, свободное время
23.45 - 00.00	Подготовка ко сну
00.00	Отбой

СУББОТА	
8.00	Подьём, утренний туалет
8.30 - 8.45	Зарядка
8.45 - 9.15	Завтрак
9.15 - 9.50	Гр. «Доброе утро»
9.50 - 10.20	Уборка
10.30 - 12.30	Психодрама
13.00 - 14.00	Духовность
14.00 - 15.00	Обед, прогулка, свободное время
15.00 - 16.30	Гр. Сдачи Д/з
17.00 - 18.00	Тренинг
18.00 - 19.00	Спорт час, свободное время
19.00 - 20.00	Гр. Написания Д/з
20.00 - 21.00	Ужин, звонки, свободное время
21.00 - 21.45	Гр. «Добрый вечер»
22.00 - 23.45	Приём таблеток, свободное время
23.45 - 00.00	Подготовка ко сну
00.00	Отбой

ВОСКРЕСЕНЬЕ	
8.00	Подьём, утренний туалет
8.30 - 8.45	Зарядка
8.45 - 9.15	Завтрак
9.15 - 9.50	Гр. «Доброе утро»
9.50 - 10.30	Генеральная уборка
11.00 - 12.00	«Спикерская»
12.00 - 13.00	Спорт час, свободное время
13.00 - 14.00	Орг. Собрание
14.00 - 15.00	Обед, прогулка, свободное время
15.00 - 16.30	Гр. Написания Д/з
17.00 - 20.00	Фильмотерапия
20.00 - 21.00	Ужин, звонки, свободное время
21.00 - 21.45	Гр. «Добрый вечер»
22.00 - 23.45	Приём таблеток, свободное время
23.45 - 00.00	Подготовка ко сну
00.00	Отбой

Руководитель отделения: доктор медицинских наук, профессор

СЕРГЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ КУЛАКОВ,

Врач-психотерапевт
высшей категории,
доктор медицинских наук,
профессор,
супервизор Российской
психотерапевтической ассоциации,
зам. директора по реабилитации
«Центр Бехтерев»

Контактный email:
sergeykulakov52@gmail.com

Каждую субботу проводятся занятия с родителями с 10.30 до 12.30 (БЕСПЛАТНО)

Адрес клиники лечения зависимостей и расстройств личности (отделение психопрофилактики):

Санкт-Петербург, проспект Королева, д. 48, кор.5, 2 этаж.

Работаем круглосуточно, круглогодично

(812) 350-50-50

www.bechterev.ru