



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



# РАБОЧИЙ ЖУРНАЛ ВОСПИТАННИКА

ПРАВОСЛАВНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ЗАВИСИМЫМ В КОЖЕВНИКАХ  
ПРОЕКТ «ГОРОДСКОЙ БУКСИР». ПРОГРАММА «РЕАБИЛИТАЦИЯ LIVE»

2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	2
Правила Реабилитационного Центра .....	3
Представление нового участника амбулаторной программы .....	4
Программа индивидуальных письменных заданий.....	5
Заповедь недели .....	6
Дневник самонаблюдения.....	8
Задание №1 Ради чего я выбираю трезвость? .....	10
Задание №2 Что я потерял в употреблении? .....	11
Задание №3 Отрицание (оправдание) моей зависимости.....	14
Задание №4 История моей зависимости.....	26
Задание №5 Мои ресурсы: интересы, увлечения, характер .....	29
Задание №6 Границы безопасности .....	31
Задание №7 Сила и польза благодарности.....	34
Задание №8 Отношение к деньгам и мой бюджет.....	35
Задание №9 План поддержания трезвого образа жизни.....	37
Приложения.....	39

## 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)
- посещать вечерние группы поддержки на регулярной основе.

*Воспитанник обязан посещать богослужения (молебны; в субботу всенощное бдение в Кожевниках; Воскресную Божественную литургию можно посещать в ближайшем (своем) храме, но только по согласованию с настоятелем храма Троицы Живоначальной в Кожевниках).*

## ПРАВИЛА ПРАВОСЛАВНОГО ЦЕНТРА ПОМОЩИ ЗАВИСИМЫМ ЛЮДЯМ

1. Сроки пребывания в Православном центре помощи (ПЦП) определяются не менее 2-х месяцев, при отсутствии нарушений дисциплины и непрерывного прохождения программы (другое возможно только по решению руководителя ПЦП).
2. В течение первых двух недель реабилитации воспитанникам необходимо пройти медицинское освидетельствование: анализ крови Ф-50 (ВИЧ), анализ крови на анти-НСV (гепатит С), кровь на RW (сифилис), флюорография, справка об учете в ПНД, справка от дерматовенеролога.
3. Воспитанник обязан посещать занятия согласно расписанию.
4. В случае пропусков занятий необходимо предоставить руководителю ПЦП оправдательный документ или заранее предупредить сотрудников ПЦП.
5. Пропуск более 7 дней подряд без предоставления оправдательных документов (больничный, справка и т.д.), влечет исключение из программы на срок, установленный руководителем ПЦП, с возможностью восстановления.
6. Курение на территории ПЦП запрещено.
7. Во время прохождения программы необходимо находиться в трезвости. При срыве воспитанник отстраняется от посещения занятий до последующего решения руководителя ПЦП.
8. Воспитанник должен быть согласен на проведение тестирований, выявляющих наличие в его организме наркотических веществ. Отказ от тестирования приравнивается к срыву.
9. В ПЦП запрещено пользоваться мобильными телефонами и другими гаджетами во время занятий.
10. В ПЦП запрещено проявление насилия и агрессии, в том числе и словесной: запрещена нецензурная брань, сквернословие и употребление сленговых выражений. Обращение друг к другу по имени.
11. Романтические отношения с противоположным полом во время реабилитации в ПЦП недопустимы. Нарушение этого правила влечет исключение из программы.
12. Воспитанник обязан поддерживать чистоту и порядок в аудиториях и помещениях, где проходят занятия.
13. Воспитанник обязан проявлять уважительное отношение и послушание к сотрудникам ПЦП.

## ПРЕДСТАВЛЕНИЕ НОВОГО УЧАСТНИКА АМБУЛАТОРНОЙ ПРОГРАММЫ

В день Вашего первого посещения занятий Вы представляетесь группе, отвечая на разные вопросы о себе по приведенному ниже списку.

- 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 Церкви:
  - Церковная ли семья?
  - Крещен?
  - Опыт молитвы, исповеди, причастия.
- Ознакомлен ли ты с правилами амбулаторной программы? Готов ли их принять?
  - Да.
  - Нет (какие правила вызывают трудности?).
  - Не знаю (какие правила необходимо пояснить, объяснить?)

## ПРОГРАММА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПИСЬМЕННЫХ ЗАДАНИЙ

№	Наименование задания	Сроки сдачи задания
-	Заповедь недели	еженедельно
-	Дневник самонаблюдения	ежедневно
1	Ради чего я выбираю трезвость?	1 неделя
2	Что я потерял в употреблении?	1 неделя
3	Отрицание моей зависимости	2 неделя
4	История моей зависимости	2 недели
5	Мои ресурсы, интересы и увлечения	1 неделя
6	Границы безопасности	1 неделя
7	Сила и польза благодарности	1 неделя
8	Отношение к деньгам	1 неделя
9	План поддержания трезвого образа жизни	1 неделя
*	<i>Индивидуальное задание по выбору консультанта</i>	<i>1 неделя</i>

## 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.)

«Заповедь недели» - это духовно-практическое упражнение, апробировано для православных центров помощи зависимым под руководством протоиерея Сергия Белькова.

Цель данного упражнения — приобретение воспитанниками реабилитационного центра практических навыков жизни согласных с Божественными заповедями, по слову апостола: «Будьте же исполнители слова, а не слышатели только» (Иак 1, 19).

Святитель Игнатий (Брянчанинов), например, говорит: «Не делай тех дел, внешне добрых, которые не соответствуют заповедям Божиим, потому что это ложное добро приведет тебя в состояние поврежденности».

В течение прохождения программы вам предлагается воплотить в жизнь 12 заповедей на каждую неделю специально подобранных духовенством, окормляющим наш центр. К каждой из заповедей дается пояснение, основанное на толкованиях святых отцов Единой Православной Церкви. Каждую субботу 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 завершении дня староста оглашает заповедь и комментарий к ней и напоминает воспитанникам о важности воплощения заповеди недели.

*Пример заповеди недели и краткое толкование к ней*

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

Заповедь против греха ропота. Уже в желании и стремлении человека быть недовольным может таиться недоброжелательность, тщеславие и греховная 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 беседу с помощью наводящих вопросов поможет Вам сформулировать и высказать свои мысли и чувства.

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

## ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ

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

### Цели:

1. Обрести навык определять свои эмоции и чувства, называть их своими именами.
2. Способность фиксировать свои реакции и анализировать свое поведение.

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

Каждый день мы испытываем десятки чувств и эмоций. Существуют пять базовых направлений чувств (см. рис.№1).

Выберите по одному примеру в каждом из пяти направлений чувств, и связанных с ними ситуаций, далее по таблице кратко опиши свои ожидания, реакции и возможные другие действия (см. таблицу ниже).

**(Внимание - важно!)** Форма прочтения и высказывания дневника:

«Я испытал чувства, эмоции... - связанные с ситуацией... - мне было приятно\неприятно... - я ожидал, хотел...- я отреагировал, сделал, подумал...- мои возможные варианты других действий»

Графа 1	Графа 2	Графа 3	Графа 4	Графа 5	Графа 6
Чувства, Эмоции, Состояния	Ситуация, событие	Приятно/ Неприятно	Ожидания: Что ожидал? Что хотел?	Реакция: Как поступил? Что подумал? Что сделал?	Выбор: Другие Возможные действия
<b>ПРИМЕРЫ:</b>					
«Страх» Смятение, беспокойство, растерянность	Встретил по дороге домой приятеля, который в употреблении	Неприятно	Ждал, что не будет подобных встреч, ожидал что буду спокоен	Достал телефон и сделал вид, что занят разговором	Позвонить консультанту; Обратиться за опытом- как другие справляются в таких ситуациях?
«Радость» Подъем духа, надежда, удовлетворение	Сдал очередное задание по Программе	Приятно	Ожидал поддержку и понимание	Подумал, что никто в группе не остался равнодушным к моей истории	Поделиться с группой, что быть открытым было приятно и продуктивно
«Печаль» Состояние утраты, потери, неполноты, скорби о себе	Потерял работу, приносящую финансовую стабильность, из- за употребления веществ	Неприятно	Ожидал, что не узнают о моей зависимости, успею «завязать»	Лежал на диване, скорбел о себе	Поблагодарить судьбу, что нашелся выход – помощь людей, в моем желании быть свободным от употребления
«Гнев» Раздражение Пренебрежение	Разговор с приятелем о разных взглядах на политику	Неприятно	Хотел быть правым, хотел, чтобы он соглашался со мною, хотел получить удовлетворение от согласия	Раздража-ла точка зрения приятеля и он сам	Принять, что приятель имеет право на свободу своих мировоззрений. Могу перестать доказывать, спорить, - могу говорить только за себя

## ЗАДАНИЕ 1: 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 2: Что я потерял в употреблении?

**Цель:** понять негативные последствия злоупотребления психоактивными веществами и определение степени поврежденности разных сфер жизни человека.

Выполнение данного задания способствует пониманию того, как употребление ПАВ негативно повлияло на качество Вашей жизни, к чему привело и с восстановления каких сфер стоит начать изменение образа жизни.

### *Инструкция*

Перечислите в тетради все потери по всем жизненным сферам, а потом приведите примеры потерь в каждой сфере жизни и опишите свои чувства по этому поводу.

### *Форма выполнения задания*

- Возможные потери в области физического здоровья. Из-за долгого употребления каннабиноидов у меня почти пропала память.

#### *Пример*

Когда я употреблял наркотики, я не задумывался, как они влияют на работу моего организма, в частности, на память. Теперь мне с очень большим трудом дается учеба и это меня сильно злит. Чувствую раздражение и отчаяние.

**В каждом пункте под буквами для ориентировки указаны разные возможные последствия, которые могли появиться в Вашей в результате употребления ПАВ. Вы можете выбрать из них или добавить что-то свое.**

### *1. Возможные потери в области физического здоровья:*

- снижение работоспособности, внимания, ухудшение памяти, общего самочувствия;
- заболевания печени, желудка, кишечника, абсцессы, потеря зубов и т.д.;
- повышение артериального давления, головные боли;
- проблемы деторождения;
- травмы, полученные в состоянии опьянения, в том числе головного мозга, переломы;
- эпилептические припадки, психотические состояния, по поводу которых получали психиатрическую помощь;
- передозировки, была ли госпитализация в связи с этим;

h. попадание в опасные для жизни и здоровья ситуации (изнасилование, измены, грязные шприцы, венерические заболевания, гепатиты, ВИЧ и др.).

## **2. Возможные потери в области отношений в семье:**

- a. как повлияло ваше употребление на физическое, эмоциональное состояние каждого члена вашей семьи;
- b. случаи обмана, лжи, невыполненных обещаний, воровства или утаивания денег;
- c. физическое, эмоциональное, сексуальное насилие в отношении членов вашей семьи;
- d. наличие случаев безрассудного поведения в отношении членов семьи (например, вождение машины в нетрезвом виде и др.);
- e. ситуации, когда Ваши близкие стыдились вас?
- f. изменение качества общения в вашей семье?
- g. потеря отношений с любимым человеком, в т. ч. потеря доверия со стороны супругов, нарушения в интимной сфере;

## **3. Возможные потери в области социальных контактов и отношений с друзьями:**

- a. изменение вашего круга общения; проблемы в отношениях с друзьями;
- b. проблемы с досугом и отдыхом;
- c. изменение отношения к любимым занятиям, хобби, спорту?

## **4. Возможные потери в сфере работы, деловых отношений, финансов:**

- a. изменение отношения к работе, качества работы, увольнение с работы, опоздания, прогулы, ложь в связи с употреблением;
- b. случаи отказа в повышении по должности, зарплате;
- c. финансовые потери в период употребления ПАВ (потери денег вследствие упущенных возможностей, невыходов на работу, наказаний деньгами, долги, кредиты, стоимость лечения и др.).

## **5. Возможные потери в сфере отношений с законом:**

- a. совершение противоправных действия, находясь в состоянии опьянения (нарушения

общественного порядка, хулиганство, попадание в вытрезвитель, вождение машины в нетрезвом виде и др.);

- b. возникновение случаев физического, эмоционального, сексуального насилия, совершенного Вами;
- c. совершение преступных действия, которые могли бы привести или привели к смерти или тюрьме.

## **6. Возможные нарушения в эмоциональной сфере и в нравственном состоянии:**

- a. изменения в чувственной сфере в связи с употреблением (пропала радость в жизни, навалилась тоска и др.);
- b. трудности переживаний в трезвом состоянии (очень страшно по утрам за то, что сегодня будет, стыдно за вчерашнее и др.);
- c. появление непереносимых чувств;
- d. нарушения в эмоциональном состоянии в употреблении.

**Подведите, пожалуйста, итог, ответив на следующие вопрос:**

- Ваши основные потери в период употребления психоактивных веществ?



### ЗАДАНИЕ 3: 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. Сравнение.** «Я пью не столько, сколько мой начальник, но никто не говорит, что у него проблемы. Я знал человека, который колется уже 30 лет и ничего, прилично живет».

**А.** Как часто ты его используешь?

Никогда  Иногда  Часто  Очень часто

**Б.** Насколько оно сильно?

Очень сильное  Сильное  Слабое  Очень слабое

**11. 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

**12. 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

**13. 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

14. 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

15. Манипуляция. «Я позволю тебе помочь мне решить проблему зависимости, пойду тебе навстречу, но только на определенных условиях, если ты кое-что сделаешь для меня. И не заставляй меня делать то, что я не хочу, иначе я продолжу употреблять».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда  Иногда  Часто  Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное  Сильное  Слабое  Очень слабое

16. 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

17. Надежда на помощь «свыше». «Я буду употреблять, пока мне не надоест, а когда надоест, родители (друзья) смогут организовать мне стопроцентное излечение в самом дорогом центре».

А. Как часто ты его используешь?

Никогда  Иногда  Часто  Очень часто

Б. Насколько оно сильно?

Очень сильное  Сильное  Слабое  Очень слабое

18. 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

19. 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

20. «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

21. 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

**22. Наименьшее зло. «Из существующих зол – одиночества, секса, насилия, алкоголя, наркотиков – последнее не самое страшное».**

**А. Как часто ты его используешь?**

Никогда  Иногда  Часто  Очень часто

**Б. Насколько оно сильно?**

Очень сильное  Сильное  Слабое  Очень слабое

**23. 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. «Я не полностью зависим, процентов на 30-50».**

**А. Как часто ты его используешь?**

Никогда  Иногда  Часто  Очень часто

**Б. Насколько оно сильно?**

Очень сильное  Сильное  Слабое  Очень слабое

**4. «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

**5. «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

**6. «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

7. «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

8. «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

9. «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 4: История моей зависимости

**Цель этого задания:** увидеть и осознать, как развивалась Ваша зависимость с течением времени.

Алкоголь и наркотики далеко не сразу стали для Вас проблемой. Было время, когда Вам нравилось употреблять, и Вы не видели причин, почему нужно отказывать себе в удовольствии. Это период можно охарактеризовать как «наркотик – друг (мнимый)». Однако со временем вещества, изменяющие сознание, вместо того чтобы помогать, стали создавать Вам проблемы. Этот период развития зависимости мы обозначим как «наркотик – враг». Ещё чуть позже вещества начали всё больше и больше вторгаться в Вашу жизнь, постепенно беря её под контроль. Этот период мы назовём «наркотик – хозяин». История зависимости – это рассказ о том, как менялись Ваши отношения с веществом с течением времени.

История зависимости – это не история Вашей жизни. Не нужно расписывать в подробностях, как складывались отношения с родителями, и каких успехов Вам удалось достичь в карьере. История зависимости – это рассказ о том, что происходило с Вами и Вашей 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)

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

### 2. Отношения с веществами в период начальных и средних классов

Опишите отношение к алкоголю и наркотикам Ваших близких в этот период. Приходилось ли Вам тогда употреблять алкоголь и наркотики? Какие были ощущения, реакция организма? Были ли последствия?

### 3. Отношения с веществами в период старших классов

Опиши, каким было Ваше употребление веществ в этот период:

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

- Какие идеи и убеждения у Вас были относительно употребления?
- Каковы были последствия употребления в тот период?

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

- Опишите, каким было Ваше употребление веществ в этот период:
- Как часто?
- В каких количествах?
- Что вещества позволяли тебе делать из того, что Вам не удавалось или плохо удавалось в трезвом состоянии?
- Чему и как мешало Ваше употребление?
- Какие идеи и убеждения у Вас были относительно употребления?
- Каковы были последствия в тот период?
- Изменилась ли Ваша 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?

### 6. Отношения с веществами сегодня

- Считаете ли Вы себя больным наркоманией и/или алкоголизмом? На основании чего делаете этот вывод?

- Что Вы собираетесь в дальнейшем делать со своим употреблением алкоголя, наркотиков?
- Какие идеи и убеждения сложились у Вас к настоящему времени относительно алкоголя и наркотиков?

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

- Как с течением времени менялись Ваши отношения с веществами?
- К чему привело употребление психоактивных веществ, что оно сделало с Вами и Вашей жизнью за время наркотизации?
- Что еще употребление не успело разрушить?
- Отметьте поворотные пункты в истории Вашей наркотизации – когда, что, главные перемены (событие и решения)?
- На какие жертвы Вы способны ради освобождения от зависимости? Что Вы готовы для этого предпринять?

## ЗАДАНИЕ 5: 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. Перечислите, какие книги Вам нравились в детстве и отрочестве (от момента, как научились читать и до 14 лет)? Кто их главные герои? Какой из них был Вам наиболее симпатичен и почему?
2. Читали ли Вы во взрослой жизни? Если да, то что? Раскройте, чем Вас привлекала эта литература. Чему бы Вы хотели научиться у ее героев?
3. Есть ли у Вас любимый вид искусства? Может быть, Вы сами пробовали что-то сотворить (неважно, в каком возрасте)? Если да, то опишите подробнее.
4. Какое Вы любите кино? Назовите 3-4 фильма (мультфильма), которые Вас впечатляли в детстве (до 14 лет). Как изменялись Ваши вкусы с возрастом? Что Вам нравится смотреть сейчас? Кто герои этих фильмов? Какие качества Вас в них привлекают?
5. Есть ли у Вас музыкальные увлечения? Какой жанр Вы любите? Менялись ли Ваши предпочтения с возрастом (опишите как)? Мечтали ли Вы когда-нибудь сами сочинять музыку? А может быть, Вам нравится играть на каком-то инструменте (или петь)?
6. Вспомните 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 Вы мечтали стать в детстве? Что привлекало в этой профессии? Чем хотите заниматься сейчас? (если знаете конкретно – напишите, чем и почему, если пока только думаете на эту тему - опишите свои рассуждения)

**Итоговый вопрос:** какие Ваши увлечения и интересы сегодня могут быть ресурсом в Вашей новой жизни?



*Мой характер*

Очень большим ресурсом для Вас может быть знание своего характера. Понимая свои сильные стороны, Вы можете их реализовывать на благо себе и людям, получать радость от труда. Осознавая слабые стороны - будете 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. Вспомните, пожалуйста, ситуации (не связанные с употреблением) из Вашей жизни, когда всё получалось и Вы были довольны собой. Когда была сложная ситуация и Вы справились (напишите две ситуации).
2. Какие качества принесли успех в добрых отношениях с людьми, в учебе, в работе?
3. Я получаю энергию, когда нахожусь один или, когда общаюсь в коллективе?
4. Назовите свои сильные и слабые стороны (по 5 качеств).
5. В группе обсудите, видят ли эти качества в Вас другие участники.
6. Какие есть пути корректировки слабых сторон? Как можно опираться на сильные стороны?

**Теперь, когда Вы обозначили основные интересы и увлечения, а также особенности своего характера, подведите итог.**

1. Каким я себя теперь вижу?
2. Что хорошее я могу в себе развить?
3. На что я могу опираться в трезвой жизни?

**ЗАДАНИЕ 6: Границы безопасности**

**Цель этого задания** – осознание и проработка так называемых «зон риска» или «границ опасных зон» - тех ситуаций (а также мыслей, чувств), которые могут представлять для Вас реальную угрозу срыва.

Границы – это некоторые разумные ограничения, на которые Вам рекомендуется пойти, чтобы обезопасить себя от влияния «ветхой жизни» и соблазнов большого города.

Границы – это один из ключевых «инструментов», помогающий многим и многим зависимым людям оставаться трезвыми.

Очень важно не только написать это задание и, сдав, забыть обо всем этом. Важно сделать соблюдение Границ – Вашим образом жизни.

Главный принцип Границ заключается в их адекватности, то есть соразмерности рисков и мер по их предотвращению. Границы должны быть не слишком мягкими и не слишком жесткими, их должно быть не очень сложно соблюдать, но тем не менее, они должны отвечать требованиям своей главной цели - Вашей безопасности. Важно не «уйти в затвор», отвернувшись от мира и его благ, и с другой стороны, иметь «рамки», выход за которые будет запускать внутри Вас сигнал тревоги.

Адекватно установленные Границы способствуют тому, что Вы пребываете в бдительности и внимании как к самим себе, так и к внешнему миру.

Границы бывают **жесткими и непроницаемыми**, а бывают – **гибкими и ситуативными**. Вам важно, с помощью консультанта, тщательно продумать и определить для себя «зоны риска», столкнувшись с которыми Вы предпримете конкретные действия.

Каждая из Границ назначается на определенное время, спустя это время возможен их пересмотр, отмена и, при необходимости, назначение новых. Все это делается в присутствии и при поддержке консультанта. Продумайте вместе, какие сроки были бы приемлемы для каждого из пунктов.

Ниже приведены сферы, в которых Вам нужно определить свои Границы. Можно добавлять пункты, но убирать их настоятельно не рекомендуется. Если Вам, по Вашему мнению, не нужна граница в какой-либо из перечисленных сфер, пожалуйста, развернуто объясните причину.

Также важно написать, что конкретно Вы будете делать, чтобы соблюдать ту или иную границу. Недостаточно написать «я не пойду туда-то» или «я не буду делать то-то». Попробуйте использовать формулировки без частицы «не».

**Люди**

1. Те, с кем употреблял («соупотребители»)

2. Значимые люди из прошлого (лица противоположного пола, с кем были отношения, некоторые из друзей, имеющие для вас высокую значимость)
3. Употребляющие родственники
4. Друзья, употребляющие умеренно («независимые»)
5. Агрессоры и нетрезвые незнакомцы
6. Те, кому вы должны деньги
7. Кто-то еще из людей, с кем Вам общаться не полезно

### Места

1. Города, районы, улицы, иные места, где вы проводили время в употреблении.
2. Точки сбыта, места «закладок», магазины, аптеки – места, где вы приобретали наркотики
3. Общественные места, в которых подразумевается употребление (клубы, бары, рестораны, иные заведения)
4. Места, которые могут вызвать ассоциации с употреблением
5. Ваш дом, комната, туалет (и иные места, где могло происходить употребление)

### Объекты и предметы

1. Сам наркотик (алкоголь)
2. Предметы, связанные с употреблением (шприцы, бутылки, рюмки, прочие «инструменты» употребления)
3. Медиафайлы (кино, музыка, литература, определенные веб-сайты, соцсети)
4. Вещи, вызывающие ассоциации и иные схожие переживания
5. Деньги

### Чувства

1. Правило ГОЗУ (Голод, Одиночество, Злость, Усталость)

2. Обида, саможалость
3. Боль (в т.ч. и физическая)
4. Страх и тревога
5. Стыд и вина
6. Влечение к ПАВ (разговоры, мечты, мысли, смакование воспоминаний)
7. Влюбленность и вступление в романтические отношения.
8. Другие

### Временные отрезки

1. День рождения, Новый год, иные праздники, представляющие опасность
2. День полочки
3. Конец рабочего дня (или привычное время для употребления в рабочее время)
4. Отпуска и выходные
5. Ожидание какого-либо важного события
6. Другие

## ЗАДАНИЕ 7: Сила и польза благодарности

«*Всегда радуйтесь, непрестанно молитесь, за все благодарите*» (1 Фес. 5: 16–18) – призывает Фессалоникийцев святой апостол Павел. Он был человеком, за проповедь Христа претерпевшим предостаточно: «От Иудеев пять раз дано мне было по сорока ударов без одного; три раза меня били палками, однажды камнями побивали, три раза я терпел кораблекрушение, ночь и день пробыл во глубине морской; много раз был в путешествиях, в опасностях на реках, в опасностях от разбойников, в опасностях от единоплеменников, в опасностях от язычников, в опасностях в городе, в опасностях в пустыне, в опасностях на море, в опасностях между лжебратиями, в труде и в изнурении, часто в бдении, в голоде и жажде, часто в посте, на стуже и в наготе. Кроме посторонних приключений, у меня ежедневно стечение людей, забота о всех церквах. Кто изнемогает, с кем бы и я не изнемогал? Кто соблазняется, за кого бы я не воспламенялся?»

Благодарность – это нормальное состояние каждого христианина, понимающего, что Господь любит нас и посылает все необходимое для нашего спасения, каким бы тяжелым и непонятным нам бы это ни казалось.

Обычно под *благодарностью* (от «благо дарить») понимается чувство признательности за сделанное добро, например, за оказанное внимание или услугу, а также различные способы выражения этого чувства, в том числе и официальные меры поощрения (например, «объявление благодарности»). Благодарность – сложное чувство, возникающее на базе эмоциональной и рациональной оценки происходящего. Однако человек, имеющий высшие духовные ценности может благодарить Господа и за трудности, попускаемые Им во спасение.

**Цель:** развития чувства благодарности Богу и ближнему за то, что происходит в Вашей жизни.

### Форма выполнения задания

1. Опишите 5 примеров ситуаций, в которых Вы признательны своим родителям. Как бы Вы выразили свою благодарность?

#### Пример

Я благодарен своим родителям за то, что в трудной жизненной ситуации они меня не оставили, но при этом дали возможность хлебнуть горя.

2. Опишите 5 примеров ситуаций в жизни, за которые Вы благодарите Бога. Какой опыт Вы приобрели?

#### Пример

Я благодарю Господа за людей, которых он мне посылает, так как каждый из них меня учит чему-то новому, но, на первый взгляд, эти встречи не всегда приятны.

3. Опишите 3 примера ситуаций, за которые Вы благодарите своих близких (друзей, коллег, окружающих тебя людей).

#### Пример

Я благодарна своему сыну за то, что он проявляет ко мне снисходительность за мои промахи.

## ЗАДАНИЕ 8: Отношение к деньгам и мой бюджет

Это задание состоит из двух частей.

**Цель задания:** разобраться в своём отношении к деньгам, обнаружить ошибочные установки и изменить своё отношение к деньгам.

**Инструкция:** в свободной манере, но подробно напиши ответ на каждый вопрос.

### Часть 1

#### Мое отношение

1. Отношение к деньгам моих родителей. Как было выстроено распоряжение деньгами в моей семье.
2. Как я распорядился своей первой зарплатой.
3. Мое отношение к деньгам в период моей наркотизации. Влияние денег на процесс наркотизации.
4. Каковы мои базовые потребности и сколько для их удовлетворения необходимо средств?
5. Выбор профессии и деньги, каково между ними правильное соотношение? Что главное при выборе профессии?
6. Как правильно вести финансовое планирование?
7. Почему в магазин лучше ходить со списком?
8. Как расставляют ловушки для покупателей в магазинах, как не дать себя обмануть?

#### Евангельское отношение к деньгам

1. Почему трудно богатому войти в Царствие небесное?
2. Почему сребролюбие «корень всех зол»?
3. В чем смысл обета нестяжания, совета Господа раздать имение нищим?
4. Почему блаженнее давать, нежели брать?
5. Сколько средств надо уделять на благотворительность? Кому помогаю я?

## Часть 2

Планирование финансовых расходов занимает важное место в жизни каждого человека. Необходимым качеством является научиться жить по средствам. К сожалению, человек, злоупотребляющий психоактивными веществами, может быть довольно импульсивным в своих поступках, амбициозным, что может препятствовать объективному видению реальности, а многие даже и не задумываются, в какую сумму обходится их жизнь семье.

### Инструкция

Ответь на вопросы задания, приведя конкретные примеры товаров (услуг) и цен, а в конце подвести итог – *сколько финансовых средств Вам нужно, чтобы прожить достойно 1 месяц.*

1. Что и сколько денег мне нужно в месяц, чтобы:
  - нормально питаться
  - быть одетым
  - иметь крышу над головой
  - обучаться / просвещаться
  - с пользой для души проводить свободное время
  - возвращать долги
2. На чём из вышеперечисленного я могу сэкономить и как?
3. Рассчитай свой оптимальный бюджет при жизни на съёмной квартире (комнате), при жизни с родителями.
4. Рассчитай свой бюджет после создания семьи, после рождения детей.

По результатам двух заданий сделай вывод: что надо изменить в моем отношении к деньгам? Запиши это.

## 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 Вашей личности (био-, психо-, социо-, духовный аспекты) и описать какие способы приемлемы именно Вам, добавить свои. Подойдите к составлению плана творчески.

### 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 духовника;
- участие в Таинствах;
- молитвенная практика;
- соблюдение постов;
- чтение Евангелия и Святых Отцов Церкви;
- общение с верующими людьми.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### «Обратная связь»

*Обратная связь* — это способ помочь другому человеку задуматься о возможности изменить свое поведение. Это такое общение, при котором человек получает информацию о том, как его воспримут другие, как другие видят проявление его чувств, как он воздействует на других, или обращает свое внимание на те механизмы защиты, которые он использует для того, чтобы не дать другим почувствовать, какие эмоции он испытывает. Подобно системе управления ракетой, обратная связь помогает держать свое поведение «под прицелом» и, таким образом, лучше добиваться добрых отношений с другими людьми.

На что стоит обратить внимание, чтобы Ваша обратная связь была продуктивной:

1. Выражайтесь в описательной манере: описывайте человеку свои собственные реакции на то, что Вы увидели, услышали или испытали. Это дает ему возможность воспользоваться или не воспользоваться обратной связью, на его усмотрение.

*(Пример: «Я испытала самый настоящий испуг, когда услышала – что ты сказал своему сыну»).*

2. Старайтесь не выносить суждения или приговор. Давая обратную связь, Вы не оказываетесь «правым» или «не правым», а прежде всего выражаете свое мнение относительно того, что Вы увидели, услышали или испытали.

*(Избегайте такой обратной связи: «С твоей стороны гнусно было сказать такое – тебе должно быть стыдно за себя!»).*

3. Пользу принесет обратная связь, которая касается конкретных вещей, а не отвлеченных обобщений.

*(Когда говорят: «Ты стремишься давить и властвовать» - то это заявление общего характера и приносит меньше пользы, чем высказывания типа: «Похоже, было, что ты не слушал, что говорили другие, и я чувствовал, что вынужден или принимать твою точку зрения или ожидать нападения с твоей стороны»).*

4. Продуктивная обратная связь учитывает как потребности дающего ее, так и ее адресата. Обратная связь может быть разрушительной, когда она служит лишь удовлетворению потребности дающего и не учитывает потребности получателя. Поэтому старайтесь давать полезную информацию, а не просто «сваливать» свои чувства на другого.

5. Подтверждайте примерами возникающие у Вас ощущения. Это поможет Вам избежать отвлеченных заявлений. Кроме того, адресат обратной связи получит необходимую информацию. Если Вы говорите, что кто-то «кажется сердитым», то это нуждается в подтверждении примерами, почему Вам кажется, что Вы воспринимаете гнев.

(Пример: «Похоже, что ты зол. Я слышу сарказм в том, что ты говоришь. Ты повышаешь голос и потрясаешь кулаками, это говорит мне о том, что ты зол»).

6. Чтобы быть полезной, обратная связь должна быть своевременной. Продуктивнее всего давать обратную связь при первой же возможности после защитной реакции (в зависимости от готовности человека услышать эту обратную связь, наличии поддержки со стороны других и т.д.).
7. Иногда нужно проверить точность понимания обратной связи. Одним из способов проверки является просьба к получателю перефразировать услышанное, чтобы удостовериться, правильно ли он Вас понял. Когда человек обижается, испуган, или имеет низкую самооценку, то вполне возможно от него получить ошибочную оценку обратной связи, услышав нечто прямо противоположное тому, что Вы имели в виду.
8. Когда обратная связь выдается на группе, то как у дающего, так и получающего есть возможность проверить точность обратной связи у других членов группы. Если 8 человек указывают на то, что заметили испуг у кого-то, то для получателя обратной связи это будет более убедительно, чем если бы такое ощущение было лишь у одного человека.
9. Обратная связь - это не хитрый прием, направленный на то, чтобы заставить человека раскрыться или вынудить его к изменениям. После получения обратной связи у человека остается выбор - изменяться или нет. Но, по крайней мере, он располагает большей информацией, на основании которой он может сделать лучший выбор.

Таким образом, обратная связь - это средство помощи. Это коррективный механизм, помогающий человеку узнать, насколько его поведение соответствует его намерениям. («То ли это именно, что я хотел сказать, так ли это прозвучало, как я хотел?»). Это так же способ установления личности - с целью ответить на вопрос: «КТО Я?».

***При работе над журналом были использованы материалы:***

*Ресурсного центра церковной реабилитации наркозависимых «Георгиевское», Ивановская область.*

*Реабилитационных центров Благотворительного фонда «Диакония», г. Санкт-Петербург.*

*Реабилитационного центра для наркозависимых «ОБИТЕЛЬ ИСЦЕЛЕНИЯ», Ленинградская область.*

*Программа помощи зависимым и родственникам «Фавор». Г. Санкт-Петербург*

