

Психологический обзор проблемы злоупотребления алкоголем (2 часть)



Как остановить программу саморазрушения человека алкоголем?

В случае проявления саморазрушительного поведения человеку необходима медицинская и психологическая помощь. Это важно понять и принять. Чем раньше человек обратится за помощью, тем больше у него шансов восстановить

нарушенные балансы.

Окружению так же следует помнить, что игнорирование саморазрушающего поведения у близкого человека может стоить ему жизни.

Наиболее востребованными в терапии саморазрушения являются когнитивно-поведенческая и рационально-эмотивно-поведенческая терапия.

Специалисты разрабатывают различные алгоритмы, позволяющие системно подходить к проблеме.

Модель ABC разработанная когнитивным терапевтом А. Эллисом.

- «А» (англ. activating events) – активаторы, события и ситуации, актуализирующие паттерн саморазрушающего поведения
- «В» (англ. beliefs) – верования, убеждения, установки, интерпретация события
- «С» (англ. consequences) – следствия, итог, реализованный паттерн, в данном случае, саморазрушающий.

Важно достичь взаимодействия и гибкости «А», «В» и «С». Чтобы не прийти к негативному С, надо осознать иррациональные В, приводящие к негативному С, скорректировать их, заменить их на рациональные.

Арт-терапия также помогает выявить причины возникновения саморазрушающего поведения. Более глубокую проработку* обеспечивают психодинамические направления, в том числе, психоанализ.

*Проработка заключается в осознании человеком вытесненной психической травмы, ведущей к саморазрушению. Проработка актуализируется на психоаналитическом сеансе, идет постепенная перестройка внутриспсихических звеньев. Проработка продолжается после сеанса на сознательном и бессознательном уровнях, идет реконструкция способов реагирования на проблемы.

Если проблему саморазрушения прорабатывать неглубоко, то возможно быстрое, на время, исчезновение паттерна саморазрушения, но остается тенденция к возврату этого поведения, в прежнем или измененном виде. Поэтому недостаточно только понять проблему. Ее важно технически решить при помощи проработки. Для наиболее эффективной терапии следует обращаться к специалистам соответствующего профиля.

От саморазрушения к саморазвитию человеку приходится преодолеть сложный и, подчас, длительный путь. В этом Пути помогающими будут терпение, мужество, вера в благополучный результат!

В качестве самопомощи необходимо изучить свой поведенческий репертуар, расширить его конструктивными способами решения проблем, сформировать навыки психической саморегуляции, навыки управления своим

временем и другими ресурсами, развивать коммуникативные способности, быть открытым новому опыту, развивать свой адаптационный потенциал.

Программа помощи человеку, злоупотребляющему алкоголем:

Помощь должна быть комплексной и включать как биологическую терапию для коррекции физического здоровья, так и различные формы психотерапии, социальные и духовные меры.

Цель: личностное, духовно-нравственное развитие, поиск смысла своего бытия, социально-трудова адаптация, реинтеграция человека в структуру общества. Важной частью программы является работа с окружением, изменение взаимоотношений в семье. Злоупотребляющему алкоголем важно сперва найти здоровые точки опоры в духовности и в успешном окружении, которое может дать здоровую поддержку, потом наращивать внутреннюю силу и с этим знанием, с этими ресурсами двигаться по жизни к своим целям, выполняя свое Предназначение.

Наиболее известное общественное движение в решении проблемы алкоголизма в России и Беларуси - Группы анонимных алкоголиков. Цель работы групп АА - помочь человеку освободиться от пагубной привычки, помочь человеку реабилитироваться. Посещение групп осуществляется наряду с получением медицинской помощи. Посещение групп осуществляется на добровольных, бесплатных и анонимных началах. Для многих участие в группах - это также замена привычного круга «собутельников» на круг людей, желающих отказаться от алкоголя, стремящихся к благополучию, это и возможность не остаться один на один с проблемой, не чувствовать себя одиноко.

Помимо АА, в разных странах мира действуют другие общества и группы трезвости, ведущие образовательную и просветительскую работу по профилактике алкоголизма. Это, например, Интернациональная организация гуманизма и трезвости (США, ныне штаб-квартира расположена в Норвегии), Вашингтонское общество трезвости, «Белый крест» во Франции. Наркологи поддерживают эту форму работы.

И в завершении, четыре основных этапа самопознания, через которые проходит каждый человек. Пусть эта информация будет полезным инструментом в Ваших руках, помогающим двигаться к саморазвитию. Это как карта движения в руках у автомобилиста. Определите свой следующий шаг, направление Вашего движения, если вдруг в Вашей жизни произошла заминка:

1 этап. В фокусе внимания интересы и потребности человека, они важнее всего (этот этап соответствует периоду детства);

2 этап. Человек и социум. Человек учится правильно излагать свои мысли и наблюдать за реакцией людей (подростковый возраст);

3 этап. Поиск своего дела. Человек понимает необходимость знаний и умений (юность);

4 этап. Путь к своему Предназначению (зрелость). Человек осознанно двигается к своим целям, точно знает, чего хочет, что может и чего достоин (а).

Желаю удачи! Берегите себя и своих близких!

*Информацию подготовила психолог I квалификационной категории
Орехво О.В., УЗ «Гродненский ОЭД»*