

12 шагов к избавлению от зависимости от алкоголя, наркотиков.

Программа 12 шагов - общемировой стандарт реабилитации людей с разными формами зависимости. Эффективность проверена на практике множеством центров помощи при наркомании и алкоголизме. В чем обоснование востребованности программы?

Общая информация по программе 12 шагов

Программа реабилитации 12 шагов – немедикаментозная методика, поэтапная духовная работа над собой под руководством специалистов.

Разработана в 1932 году в США, с момента появления претерпела незначительные модификации. Данный факт – главное свидетельство эффективности, потому как программа базируется на структурированной модели поведения и мыслей, этапы логичны, последовательны. Содержание блоков универсально – одинаково эффективно применяется программа 12 шагов для зависимых от алкоголя, наркотиков, спайса, азартных игр.

Различие личностных особенностей, «стажа» зависимости и формы, индивидуальных характеристик – не препятствие для реализации методики, ее берут за основу терапии в сложных случаях при наличии единственного условия – желания преодолеть болезнь.

Общеизвестные сообщества анонимных алкоголиков и наркоманов основываются на работе «12 шагов». Методика помогла избавиться от зависимости многим, поэтому применяется в реабилитационных центрах. Легка для восприятия профессиональными терапевтами и простыми людьми, столкнувшимися с проблемой зависимости.

Простота понимания обязана четкой структуре – 12 шагам.

Описания шагов программы

Шаг первый

Программа реабилитации наркозависимых 12 шагов начинается с поиска точки отсчета. Признание бессилия перед проблемой, честность с собой – первое условие работы.

Выстраивание системы подразумевает снижение задействованности «Я», устранение от действия. Признание факта беспомощности дает возможность взглянуть на проблему под иным углом.

Участник понимает, что заболевание влечет серьезные последствия, а справиться с зависимостью в одиночку не в силах.

Шаг второй

Реабилитационная программа 12 шагов состоит из взаимосвязанных этапов, второй – не исключение. Он следует из осознанного убеждения: пристрастие сильнее личности, утрачен контроль над жизнью, но она не завершилась, значит есть более могущественная сила.

Она - источник эмоционального и ментального здоровья. Человек получает надежду – становится возможным возвращение к желаемому образу жизни.

Результат 2 шага - выход из тупика.

Обращение к могущественной силе не привязано к религии. Зависимый признает Бога так, как понимает – источником силы может быть кто и что угодно.

Шаг третий

Персонификация Бога. Если человек склонен к мистификации, Бог становится неосязаемой энергией, космосом, астральной сущностью. Если религиозен – восприниматься в соответствии с вероисповеданием. Программа 12 шагов для алкоголиков и наркозависимых не ограничивает в персонификации силы.

После представления источника могущественной силы зависимый поручает свою жизнь ей, поскольку ей чужды болезненные пристрастия.

Это – тренировка доверия. Человек позволяет событиям идти своим чередом.

Шаг четвертый

Позволяет разобраться в противоречиях, выяснить слабые, сильные стороны.

Могущественная сила (Бог) персонифицируется во внутреннем мире. Зависимый переосмысливает прошлое, оценивает жизнь, чувствует вину.

Она обусловлена нанесенными близким обидами, совершением плохих поступков, бессмысленной тратой времени жизни. Влияние химических веществ заглушало «внутренний ценз», задача четвертого шага – «вынуть» переживания. Оставлять больного с ними нельзя, это чревато появлением агрессии в отношении самого себя. Логическим продолжением выступает...

Шаг пятый

Признание перед самим собой, Богом, другим человеком истинной природы заблуждений. Человек «фиксирует» чувство вины, трансформирует ее из внутреннего во внешнее состояние.

Вина – инструмент развития личности. Выяснение причин и псевдопричин сложившихся обстоятельств позволяет найти «ключ» к неправильным поступкам.

Человек анализирует путь и получает озарение – открывает неприятные «уголки» личности. Программа 12 шагов для наркозависимых и алкоголиков позволяет получить откровение о себе.

Шаг шестой

Готовность доверить Богу избавление от дефектов личности.

Человек понимает, что причина его бед не наркотики или алкоголь, а собственные особенности. Дефекты характера, слабости, изъяны тяготят его и вынуждают избавиться.

Для этого нужна подготовка.

Шаг седьмой

Осознание «неидеальности» - основа изменения себя. Чувство вины, «вскрытое» ранее, становится основополагающей энергией для преобразования.

Избегая чрезмерной строгости к себе, человек переходит к действиям. Опорой служит могущественная сила – дает мужество, надежду, ресурсы для преодоления недостатков.

Опираясь зависимый может на опыт тех, кто сделал серьезный шаг.

Шаг восьмой

Программа 12 шагов при алкоголизме и наркомании на этапе 8 шага – способ осознания последствий пристрастия.

Составление списка людей, которым причинил зло – практическое действие для реализации чувства вины.

Этот шаг - инструмент «обучения» прощения окружающих, самого себя. Даже взаимные обиды требуют прощения. Зависимый подготавливается к возмещению ущерба.

Шаг девятый

Следствие предыдущего практического действия – возмещение ущерба, где это возможно. Загладить вину нельзя, если это подразумевает вред для кого-либо.

Признание своей вины при составлении списка может вызвать противоречивые чувства, агрессию. Необходимо направить ее в правильное русло – помощь другим.

Исправление ошибок прошлого – демонстрация желания жить по-новому.

Шаг десятый

Продолжение самоанализа – важная составляющая выздоровления. Полученный навык трансформации вины в агрессию, а агрессии – в нужное русло (помощь другим), необходимо отточить до автоматизма.

Это позволяет избежать ловушек прежнего образа мыслей. Анализ своих чувств, поведения, мыслей позволяет своевременно обнаруживать, признавать, исправлять ошибки.

Шаг одиннадцатый

На протяжении первых 10 шагов человек приходил к пониманию Бога как могущественной силы. Одиннадцатый шаг – продолжение улучшения контакта.

Продолжать развивать духовную сущность – важно, это – основа общего самосовершенствования.

Шаг двенадцатый

Это не завершение работы над собой – она будет продолжаться дальше. Двенадцатый шаг – достижение духовного пробуждения в результате первых одиннадцати. Получив инструменты выздоровления, человек получает возможность использовать их арсенал в своей жизни. Усвоение основополагающих принципов позволяет полностью преобразоваться.

Результат 12-го шага – новая жизнь, важно нести весть о возможности выздоровления другим.

Достоинства программы

- Доступность. Отсутствие ограничений по вероисповеданию, социальным, интеллектуальным, национальным характеристикам, длительности болезни, ее формы.
- Системность. Логичное построение программы, взаимосвязи блоков, легкость восприятия новой информации.
- Активное участие в собственной жизни, внесении изменений, самоанализ.
- Опора на себя, на ресурсы группы – поддержка остальных участников.
- Отсутствие жестких рамок, авторитарных методов, давления на участников.
- Результат – не воздержание, а социальный и духовный рост человека.

Отзывы о программе 12 шагов в основном положительные. Данный факт относится не только к новичкам, недавно прошедшим лечение, но и к тем, кто давно избавился от зависимости и действительно преобразовал свою жизнь. Те, кому помогла программа 12 шагов, преисполнены благодарности за полученную возможность преображения.