

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ

!!Как можно помочь человеку, страдающему зависимостью, признать свою болезнь? И для чего надо обратиться к врачу?

В действительности, современная ситуация в области зависимого поведения показывает нам существование такого явления, как ОТРИЦАНИЕ (непризнание) человеком, злоупотребляющим ПАВ (психоактивными веществами), наличия у себя данной болезни. Отрицание, как мощный механизм психологической защиты психики человека в целом, формирует иллюзорные представления: «Я – не алкоголик/наркоман», «Я могу справиться с этим сам», «Я могу это контролировать». И самое опасное в этом то, что человек искренне верит в эти иллюзии. Поэтому работа по преодолению отрицания и принятия своей болезни является очень сложным и достаточно длительным процессом.

Пытаясь ответить на первый вопрос, легче сказать, что не надо делать (что точно не принесет конструктивного исхода)!

!!Чем больше оказывать давления на зависимого человека, отрицающего свой недуг, в любых формах: будь то просьбы, мольбы, уговоры или более директивные способы в форме угроз, принуждения, подавления, тем в большей степени мы столкнемся с сопротивлением. И теперь встает вопрос о том, как можно преодолеть такой барьер. Для этого нам необходимо ПОНЯТЬ психологическое состояние человека, страдающего зависимостью, что он чувствует, что ему мешает менять свою жизнь в лучшую сторону?

Во-первых, менять себя и менять весь образ своей жизни вообще тяжелый процесс (и в физическом, и в психологическом, и в моральном плане).

Во-вторых, чтобы изменить себя, человеку необходимо взять ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за себя и свою жизнь, преодолев состояние внутренней ТРЕВОГИ (СТРАХА поменять уже привычный уклад).

В-третьих, при проработке любой зависимости, человек переживает чувство УТРАТЫ (потери части себя, нарушения различных сфер своей жизни). Зависимость становится доминантой, обесценивая все стороны жизни, поэтому признать, а тем более лечить («избавляться») ее, может переживаться человеком как что-то непреодолимо тяжелое.

В-четвертых, признание такой болезни – это признание своей слабости, своей неспособности справиться с этим самостоятельно (в психологии это называется состояние беспомощности). А это, в свою очередь, требует от человека много внутренних сил, уверенности, стойкости (именно те качества, которые человек теряет с прогрессированием зависимости – вот такой вот парадокс!).

Что делать

ПОМОЧЬ человеку можно только тогда, когда ОН САМ ЭТОГО ХОЧЕТ. Именно, исходя из этого принципа, строятся современные подходы профилактики и лечения зависимостей. Человек, страдающий зависимостью, придя в специализированное учреждение (в диспансер, больницу), обратившись к любому специалисту (врачу психиатру-наркологу, психотерапевту, психологу), получит чувство понимания и принятия, чувство хорошего отношения к нему, стремление оказать ему поддержку и помощь, чувство сопереживания; там на приеме ему придадут уверенности и силы в преодолении своего недуга, он получит конструктивную переоценку взглядов и убеждений, приобретет желание ЖИТЬ (и жить качественно и продуктивно).

И помните: всегда легче предупредить, чем лечить – ОБРАТИТЕСЬ КО ВРАЧУ ВОВРЕМЯ!!!