Медикаментозное лечение пагубных пристрастий может помочь наркоману или **алкоголику** избавиться от мучительных симптомов абстиненции, однако психологическая тяга к психоактивным веществам никуда не исчезнет. Чтобы устранить существующие на уровне психики причины, повлекшие за собой зависимость, следует использовать эффективные реабилитационные программы, например, «**12 шагов**». Эта методика восстановления алко- и **наркозависимых** направлена на духовное переориентирование людей с пагубными пристрастиями, их саморазвитие и переосмысление жизненных ценностей. Суть программы заключается в том, чтобы зависимые пришли к осознанию своей болезни и самостоятельно приняли решение избавиться от нее.

Популярная 12-ти шаговая программа, известная во всем мире, является одной из лучших разработок по избавлению от любых зависимостей. Она приносит высокие терапевтические результаты там, где бессильна традиционная терапия. Идеальным вариантом считается сочетание в ходе **лечения наркозависимости** и алкоголизма программы **двенадцать шагов** с медикаментозной терапией. Однако необходимо понимать, что при отсутствии у пациента искреннего желания избавиться от пагубного пристрастия, никто не сможет гарантировать достижение положительного результата лечения. **Алкоголик и наркозависимый** должны научиться преодолевать значительные препятствия, ведь им нужно научиться решать проблемы, которые раньше скрывались за «туманом» опьянения.

**Кто и когда создал уникальную программу?**

Еще в 1935 году, в Чикаго, был созданпервый в мире центр реабилитации алкоголезависимых, получивший название клуб АА или **анонимные алкоголики**. Основал эту уникальную программу, по которой в настоящее время проводится самое эффективное **лечение алкоголизма**, наркомании, игромании и других зависимостей, американский брокер Билл Уилсон, бывший в то время запойным алкоголиком. Он 4 раза лечился от своего пагубного пристрастия в стационаре наркологической клиники, но спустя короткое время после выписки «срывался» и снова уходил в длительные запои.

В один, далеко не прекрасный, момент, когда Билл проходил очередной курс реабилитации, лечащий врач предупредил его жену, чтобы она готовилась к худшему: Уилсон безнадежен, такие алкоголики как он никогда не идут на поправку, и впереди его ждет только страшное будущее ̶ развитие серьезной патологии печени, отек мозга, кома и летальный исход. Билла регулярно посещал его товарищ Эдвин, который раньше также был запойным человеком, однако сумел «завязать». Он убеждал своего друга, что тот должен:

* осознать и принять свое поражение и полное бессилие перед алкогольной зависимостью;
* обрести твердую веру в некую Высшую Силу;
* начать свой путь к выздоровлению.

Воодушевленный успехами Эдвина и его переживаниями, Билл вступает в «Оксфордскую группу». В дальнейшем ее принципы станут основой для будущей уникальной 12-шаговой программы. Участие в этом движении дало возможность пьющему запоями чикагскому брокеру постепенно привести в норму свою жизнь: он сумел найти интересную работу, уже 6 месяцев не употреблял алкоголь, однако один раз у него чуть не произошел «срыв». Когда Билл осознал, что может свести на нет весь достигнутый за полгода прогресс, он решил, что помочь ему может только общение с тем, кто сможет понять его проблему.

В 1935 г, с целью отвлечься от мыслей об алкоголе, Б. Уилсон находит доктора Роберта Смита, находящегося в то время в очень плохом состоянии из-за пагубного пристрастия к спиртному. Они начинают регулярно встречаться и обсуждать на встречах созданные болезнью проблемы, а также искать реальные пути их решения. Это и была первая группа АА, положившая начало всемирному сообществу. Позже уникальную реабилитационную методику **двенадцать шагов** стали применять и при **лечении наркозависимости**, игромании, обжорства и т. д.

**Особенности и преимущества программы восстановления**

Для американской 12-ти шаговой системы характерен ряд подкрепляющих ее особенностей:

* психотерапевтические занятия проходятся узкими специалистами в небольших группах;
* на этих тренингах к каждому пациенту осуществляется комплексный подход;
* проведенная на занятиях полная реабилитация возвращает человека к нормальной жизни.

В настоящее время ее используют в реабилитационных группах **АА и АН** (**анонимные алкоголики** и наркоманы). Программа **двенадцать шагов** дает зависимым от психоактивных веществ людям возможность не только осознать и признать свое опасное заболевание, но и избавиться от него без медикаментозного или гипнотического кодирования. Благодаря программе **двенадцать шагов** огромное количество людей с пагубным пристрастием смогли побороть свою неконтролируемую тягу.

Система реабилитации «**12 шагов**» имеет высокую степень эффективности, доказанную ведущими специалистами в области наркологии, психологии и психотерапии. В реабилитационных курсах для избавления человека от зависимости применяются различные программы помощи, но ни одна из них не способна устранить суть существующей проблемы. Реабилитация людей, имеющих пагубное пристрастие к психоактивным веществам, по 12-ти шаговой программе помогает им искоренить все препятствия на трудном пути к трезвости и избавиться от опасной психологической зависимости.

**Суть программы «12 шагов»**

Цель программы **двенадцать шагов** заключается в достижении людьми с пагубным пристрастием к психоактивным веществам внутренней личностной зрелости, а не в борьбе с наркотиками и алкоголем как таковыми. Идти к ней следует размеренными шагами, прорабатывая и закрепляя все этапы и вводя в свою жизнь приобретенные на групповых занятиях знания и новые правила. Концепция уникального 12-ти шагового проекта лежит в основе органичной целостности нескольких психотерапевтических методик:

* когнитивной;
* аналитической;
* поведенческой;
* гештальт-терапии;
* рационально-эмотивной.

Для того, чтобы пациент как можно больше был вовлечен в процесс восстановления волевых и моральных качеств, психологи применяют на занятиях ролевые игры. Ключевой момент популярной программы «**12 шагов**» ̶ это общение зависимых, входящих в состав одной группы, на специальных собраниях. Их проведение доверяют в основном тем пациентам, которые уже крепко стоят на пути к трезвости и близки к выздоровлению.

По своей сути такие группы по реабилитации **алкоголиков и наркозависимых** представляют небольшие сообщества, где новичков курируют твердо стоящие на дороге трезвости наставники из числа заканчивающих курс реабилитации пациентов. Они помогают зависимым людям, только начавшим лечение, в достижении поставленной цели, заключающейся в полном отказе от пьянства и употребления «наркоты». Кроме существенной поддержки на психологическом уровне куратор передает новичку свой опыт и предостерегает его от совершения ошибок.

К еще одной значимой составляющей данной методики является обращение зависимых к более могущественной Силе и духовным ценностям. Это совершенствует их самодисциплину и моральные качества, а также пациент получает дополнительную энергию и стимул для того, чтобы не остановиться на полдороге, а искоренить проблему до конца. В том случае, когда традиционные методы устранения пагубного пристрастия к «наркоте» или алкоголю имеют низкую степень эффективности, вернуться к нормальной жизни человеку помогает обращение к божественному началу.

**Подробное описание шагов, применяемых для реабилитации зависимых**

Смысл этой уникальной системы реабилитации, как становится понятно из ее названия, в том, что алкоголики и наркоманы для возвращения к трезвости должны проделать определенный путь, состоящий из **12 шагов**. Суть каждого шага заключается в следующем:

1. Алкоголик или н**аркозависимый** человек приходит к осознанию того, что не может контролировать свою жизнь самостоятельно, а часто произносимая им фраза «я «завяжу» сам в любой момент, как только захочу», потеряла свою актуальность. Он признает, что пагубное пристрастие стало серьезной болезнью, с которой без помощи профессионалов не справиться.
2. Признание человеком, имеющим зависимость от психоактивных веществ, необходимости в помощи извне, и определение им своего собственного, индивидуального, источника действенной, спасительной и великой исцеляющей силы. Это может быть вера в Бога, сила любви и поддержки близких людей, и т. д. Никакого значения не имеет, кто ищет помощи, атеист или верующий, для любого найдется подходящая «сила».
3. Человек, желающий избавиться от своего пагубного пристрастия, отказывается от упрямства, отвергает свой эгоизм, спровоцированный психотропами, и обретает полную готовность проявить доверие к выбранной им исцеляющей силе. Он чувствует в себе уверенность, что сможет во всех сферах своей жизнедеятельности неукоснительно придерживаться ее принципов. Он не только признает насущную необходимость в помощи высшей силы, но и становится готовым внимать ей.
4. У зависимого человека происходит бесстрашная и беспристрастная оценка самого себя и своей жизни. Он объективно анализирует свои поступки и ищет мотивы, спровоцировавшие их совершение, а также истинные причины, толкнувшие его к употреблению алкоголя или наркотиков. Этот этап оказывает неоценимую помощь в отсеивании наслоения негативных эмоций.
5. К пациенту, проходящему курс реабилитации по программе «12 шагов» приходит осознание никчемности своего существования до настоящего момента и он готов возродиться, вернуться к трезвой полноценной жизни без психоактивных веществ. Зависимый рассказывает о выводах, которые он сделал в третьем шаге. Очень важно, чтобы «исповедь» принимал человек, обладающий определенной квалификацией.
6. Пациенту необходимо во всеуслышание заявить, что выбранная им спасительная сила окажет ему действенную помощь в искоренении недостатков, послуживших негативными факторами, спровоцировавшими развитие зависимости. Переход к шестому шагу означает, что больной готов к очень трудной, но необходимой, работе над собой.
7. Желания зависимого человека преобразуются в действия. Он начинает посещать тренинги личностного роста, участвует в антистрессовых программах и группах взаимопомощи, стремится контролировать свои чувства и учится управлять ими, а также принимать в самых разных ситуациях адекватные решения. Данный шаг ̶ это как-бы промежуточный итог. Сам факт того, что он осознал пагубность воздействия недостатков характера на жизни близких и свою собственную порождает готовность изменить ситуацию и начать жить с чистого листа, по новым правилам.
8. Данный шаг является началом движения зависимого в сторону своей совести. Пациент, преследующий цель избавления от пагубного пристрастия, должен исправить перед окружающими людьми, которым во время употребления причинил слезы, зло, боль, свою вину, что поможет ему вернуть радость от человеческого общения. С помощью специалистов частной клиники Мамедов зависимый от «наркоты» или алкоголя человек готовится не только к искреннему раскаянию перед обиженными им людьми, но и получению от них столь необходимого в данной ситуации прощения, являющегося огромным стимулом.
9. Этот шаг является началом активных действий, которые подразумеваются реабилитацией наркоманов. Зависимому необходимо расставить в своих жизненных позициях правильные акценты. 12-ти шаговая программа ̶ это дорога к жизни со здравым рассудком, в которых неизменно посильное участие близких. Людям, избавляющимся от пагубного пристрастия посредством этой уникальной системы, необходимо проявить максимум старания, чтобы вернуть в отношения со своими близкими теплоту и доверие, или, в крайнем случае, добиться понимания. Процесс искупления вины очень сложный и требует активных действий. Зависимый должен быть готов к тому, что они могут оказаться мало результативными. В сложных случаях пациентам оказывают непосредственную помощь консультанты.
10. Наркозависимые и алкоголики продолжают свой внутренний самоанализ, проводимый с целью выявления и признания допущенных ошибок. С этого шага у человека пропадает беспомощность перед любыми проблемами. Теперь он имеет знания, позволяющие обратить любую ситуацию в свою пользу. Еще одной задачей десятого шага является обучение пациентов самоконтролю. Основная задача данного этапа ̶ закрепление положительных достижений, позволяющее не скатиться обратно в пропасть зависимости от «наркоты» или алкоголя. Пациенты должны научиться понимать совершаемые поступки на том уровне, чтобы своевременно обнаруживать малейшие риски развития рецидива и купировать их. Они обучаются жить в душевном комфорте и выстраивать с окружающими людьми гармоничные отношения.
11. Периодическое обращение с мольбой о даровании еще большей силы для дальнейшей жизни в трезвости и самосовершенствования к выбранной высшей силе. Пациент обретает умиротворение в создаваемой им новой жизни, т. к. уже способен раскрывать еще не так давно скрытые за «пеленой дурмана» таланты и возможности, и разрушает старые, способные загубить только что приобретенное душевное спокойствие, связи.
12. Появление у ставших бывшими алкоголиков и наркоманов потребности передавать приобретенный опыт новичкам. Это дает ему возможность почувствовать себя нужным и не замкнуться в себе снова. Любой **наркозависимый** или алкоголик, полностью прошедший в частной клинике Мамедов программу «**12 шагов**» может при желании стать нашим консультантом по химзависимости.

Программа **двенадцать шагов** доказывает свою эффективность в избавлении людей от наркологических проблем уже более полувека. Она является своего рода обучением жизни в трезвости. За свою высокую результативность ее признали специалисты всего мира. В нашем реабилитационном центре она также нашла широкое применение.

**Показания к применению программы «12 шагов» и особенности создания групп**

Реабилитационный курс для **лечения алкоголизма** и наркомании по этой уникальной программе разработан для тех пациентов, которые полностью прошли основную терапию и готовы вернуться в общество полноценными его членами. Очень важно, чтобы на момент начала прохождения 12-шаговой программы зависимые уже не имели непреодолимой тяги в психоактивным веществам. Если у человека остается даже слабо выраженное пагубное пристрастие к психотропам, у него не получиться адекватно воспринимать указания и рекомендации специалиста и правильно взаимодействовать с остальными членами реабилитационной группы.

Программа **двенадцать шагов** отлично помогает тем людям, которым необходима комплексная ресоциализация. Перед ее началом пациентов делят на маленькие группы, руководство которыми осуществляется опытными психологами. По желанию пациенты могут менять сообщества. Также в процессе реабилитации в микросоциумы могут вступать новички. При формировании мини групп не учитывается ряд, казалось бы, важных критериев:

* род занятий;
* возрастная категория;
* половая принадлежность;
* образовательный и культурный уровень;
* длительность наркотического/алкогольного стажа.

Одновременно в частной клинике Мамедов создаются группы для реабилитации созависимых родственников. Исходя из последних исследований психологов, близким зависимым людям также необходима квалифицированная наркологическая помощь. Длительный период жизни, проведенный в непосредственной близости от человека, имеющего пагубное пристрастие к алкоголю или наркотикам, приводит к тому, что они начинают смотреть на важные вещи в измененном ключе, у них снижается самооценка и меняются привычки. Специалисты частной клиники Мамедов учат созависимых родственников наркоманов и алкоголиков правильной реакции на болезнь родственника.

**Плюсы и минусы программы 12 шагов**

Болезнь под названием алко- или наркозависимость полностью разрушает все сферы жизни приобретшего ее человека. Полное его выздоровление недостижимо физически, т. к. у зависимого отсутствует психологический контроль употребления психоактивных веществ. Сутью реабилитационной системы «12 шагов» является избавление от пагубного пристрастия именно на уровне психики. Зависимые люди учатся жить со своим заболеванием.

Для того, чтобы достигнуть данной цели, необходимо полностью отказаться от алкоголя и наркотиков. Этому способствует помещение человека, имеющего пагубное пристрастие к употреблению спиртного или «наркоты», на весь период реабилитации в закрытый стационар, предполагающий огромную степень безопасности и полное отсутствие рисков негативного влияния окружающего мира.

Программа **двенадцать шагов** ̶ это универсальная технология воздействия на болезнь. Она в комплексе с индивидуальным подходом специалистов разных категорий способна дать при неукоснительном соблюдении пациентом рекомендаций и наставлений консультантов по химической зависимости и психологов исключительно положительный результат.Благодаря 12-ти шаговой программе у пациентов происходят на психологическом уровне следующие положительные изменения:

* появляется выраженная забота о других зависимых;
* формируется высокая степень ответственности за свою жизнь;
* развивается критическое отношение к наркологическому заболеванию;
* происходит идентификация с зависимыми людьми, вставшими на путь выздоровления.

Однако программа двенадцать шагов при всех своих преимуществах имеет и ряд недостатков, к которым относится:

* необходимость выздоравливающих зависимых называть себя наркоманом или алкоголиком, выглядящая как «навешивание ярлыка» и принижающая человеческую личность.
* отсутствие при прохождении этой реабилитационной методики медикаментозной терапии, направленной на восстановление соматических нарушений, возникших под воздействием психотропов;
* взаимодействие реабилитантов исключительно в составе группы, что для многих людей, особенно интравертов, не способных «выливать» свои чувства, переживания и умозаключения «на публике»

Да, это можно считать минусами программы, однако в хороших наркологических клиниках, таких, как Мамедов, давно найдено решение, как их нейтрализовать. Например, выбор способа, как представится на занятии, принадлежит исключительно проходящему эту программу человеку. Он спокойно может назвать себя «зависимый», что не имеет никакой негативной подоплеки. Также в стационаре нашей клиники очень серьезного внимаия удостаивается диагностика и лечение соматических проблем.

**Преимущества реабилитации алкоголиков и наркоманов в клинике Мамедов**

обратившиеся к нам за помощью пациенты и их родственники получают ряд гарантий и преимуществ:

* полная анонимность;
* лояльная ценовая политика позволяющая даже семьям с невысоким уровнем дохода отправить родственника на реабилитацию;
* разработка индивидуальных схем медикаментозного лечения и психологической реабилитации для каждого конкретного пациента;
* круглосуточное наблюдение специалистов высшей категории с многолетним опытом борьбы с зависимостями, позволяющее при появлении необходимости в любой момент скорректировать курс терапии.

Если у вас или у члена вашей семьи появились проблемы с какой-то разновидностью зависимости, не затягивая звоните по имеющемуся на сайте телефону. Наши специалисты сделают все возможное, чтобы избавить человека, имеющего наркологические проблемы, от его пагубного пристрастия.