



по благословению епископа обуховского Ионы  
председателя Синодального Отдела УПЦ по делам молодёжи

# «ЗДРАВОВО»

инициативная группа информационно-просветительской программы «ЗДРАВОВО» г.  
Киев,

в сотрудничестве с

ЛАБОРАТОРИЕЙ СИСТЕМНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ АРТ-ТЕРАПИИ  
(Крымский гуманитарный университет, Ялта)

при поддержке

Православный журнал «ФАМИЛИЯ»  
БО «Крымские социальные инициативы» г.Симферополь АР Крым  
ОЖО «Ариадна» г. Евпатория АР Крым

Руководитель Егор Прыгунов

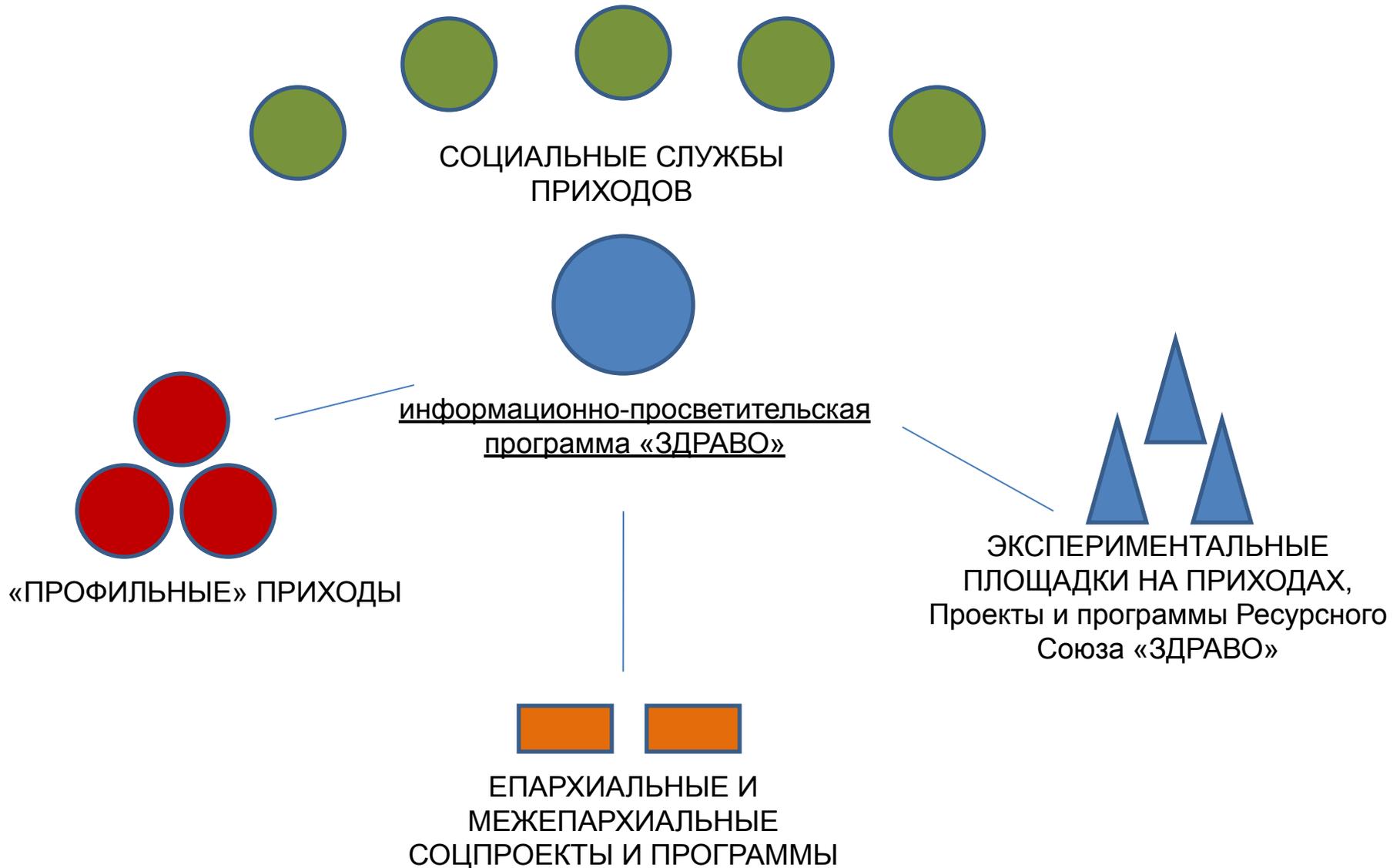
tel.(+38)093 944 10 14

baza70@mail.ru

МИССИЯ:  
СПОСОБСТВОВАНИЕ  
УТВЕРЖДЕНИЮ ЦЕННОСТИ И  
СВЯТОСТИ ЖИЗНИ  
(СЕМЬЯ, ЗДОРОВЬЕ, ДЕТСТВО,  
ТВОРЧЕСТВО)



# СИСТЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ





# ПРИМЕР: РЦ

---



Помощь РЦ (катехизация, просветительские мероприятия, воцерковление персонала, гуманитарная помощь и др.)



Православные РЦ, дома на ПП и приюты, дневные стационары



Адаптационные и социально-реабилитационные программы, социальные программы, трудоустройство, постреабилитационное сопровождение



---

Развитие форм семейного устройства (хзяйства, чп и т.д.)



Центры помощи семьям в ситуации кризиса, ювенальные технологии, программы раннего вмешательства, возвращения в семьи



Программы утверждения семейных ценностей, поддержка отцовства, поддержка многодетных семей



# Описание учебного блока «Работа с (со)зависимостью»

Организатор:

инициативная группа информационно-просветительской программы «ЗДРАВОО» г.Киев,

в сотрудничестве с

ЛАБОРАТОРИЕЙ СИСТЕМНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ АРТ-ТЕРАПИИ (Крымский гуманитарный университет, Ялта)

при поддержке

БО "Социальные инициативы" г.Симферополь АР Крым

ОЖО «Ариадна» г. Евпатория АР Крым

Руководитель Егор Прыгунов

tel.(+38)093 944 10 14

baza70@mail.ru



- Научно-методическое сопровождение :
- **Владимир Никитин** (Москва) – доктор философских наук, кандидат психологических наук, профессор, заведующий кафедрой философской антропологии и арт-терапии Института психологии и педагогики (Москва)
- **Андрей Старовойтов** (Ялта - Москва) – кандидат психологических наук, директор лаборатории системно-аналитической арт-терапии Крымского государственного университета
- **Антон Ежов** (Симферополь) – кандидат психологических наук, психиатр, психотерапевт, сотрудник кафедры психиатрии, психотерапии, наркологии, общей и медицинской психологии КГМУ им. С.И.Георгиевского
- **Игорь Бондарь** (Мелитополь) преподаватель кафедры психологии ЗНТУ (Запорожского Национального технического университета), психолог-консультант

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

-Актуальность проблемы в том, что еще в середине 90-х годов прошлого столетия И.Н.Пятницкая (1994) определила: «Тенденции наркотизма настолько серьезны и угрожающи обществу, что это явление требует к себе не просто внимания, но чрезвычайных социальных мер». Спустя почти 10 лет ситуация с употреблением психоактивных веществ в мире не только не улучшилась, но имела динамику к ухудшению.

-Динамика роста распространения наркозависимости в мире отражена в исследованиях проведенных Организацией Объединённых Наций (Аналитический доклад ООН, 2000), в соответствии с которыми, количество наркопотребителей в мире с начала 80-х годов выросло более, чем в три раза. В то же время, динамика роста наркопотребления в странах Восточной Европы и Центральной Азии, значительно опережала общемировые данные (ООН, 2002).





Всемирная организация  
здравоохранения

# Является ли вредное употребление алкоголя проблемой общественного здравоохранения

Онлайновые вопросы и ответы 11 февраля 2011 г.

**Вопрос:** Является ли вредное употребление алкоголя проблемой общественного здравоохранения?

**Ответ:** Вредное употребление алкоголя оказывает большое воздействие на здоровье населения. Оно считается третьим по значимости фактором риска преждевременной смерти и инвалидности в мире.

По оценкам, в 2004 году вредное употребление алкоголя привело примерно к 2,25 миллиона случаев преждевременной смерти во всем мире и на него пришлось 4,5% глобального бремени болезней даже с учетом защитного воздействия низкого и умеренного потребления алкоголя.

- [Управление ООН по наркотикам и преступности \(ЮНОДК\)](#)
- По оценкам ЮНОДК, в 2009 году во всем мире хотя бы один раз
- запрещенные вещества употребляли от 149 до 272 млн. человек
- (3,3-6,1 процента населения в возрасте 15-64 лет). Ориентировочно половина
- из них – это текущие наркопотребители, т.е. те, кто потреблял запрещенные
- наркотики по меньшей мере один раз в течение месяца, предшествующего дате проведения оценки.
- С конца 1990-х годов общее число потребителей запрещенных наркотиков увеличилось, однако показатель распространённости
- потребления в целом остается стабильным, что относится и к "проблемным наркопотребителям", количество которых составляет, по оценкам, от 15 до 39 млн. человек.



- **Минсемьям озвучило страшную статистику употребления молодежью алкоголя, наркотиков и курения**
- В министерстве уверяют, что около 70% украинских подростков пьет алкоголь.
- Об этом сообщил министр семьи, молодежи и спорта Равиль Сафиуллин.
- «В Украине курят 45% юношей и 35% девушек, употребляют алкоголь 68% ребят и 64% девушек. 13% молодежи употребляют так называемые легкие наркотики. По разным экспертным оценкам, около 80% наркозависимых - это молодые люди от 14 до 35 лет», - заявил министр.
- Сафиуллин отметил, что в последние годы значительно увеличилось количество больных туберкулезом и ВИЧ-инфицированных среди молодежи:
- «За последние 10 лет доля больных наркоманией среди несовершеннолетних увеличилась в 6-8 раз»





- Программа «Работы с созависимостью» базируется на современном научном подходе к терапии химических зависимостей и созависимости, она включает в себя группу методик, основанных на разных теоретических посылах.

Среди них: интермодальный системный подход ориентирован на социальную систему индивида, частью которой он является. Цель- *обеспечение развития у человека способности к самопомощи, саморегуляции и актуализации потенциала осознанности, и когнитивно-бихевиоральный подход* (основа предлагаемой терапии) зиждется на заключении о том, что наркомания, как и стратегии поведения семьи, является заученным поведением. Поэтому цель терапии - *разучиться вести деструктивный или дезадаптивный образ жизни и научиться более здоровым и подходящим моделям поведения*





- **Итак, *первый этап это - первичное консультирование***, во время которого происходит собственно знакомство с потенциальным клиентом (клиентом в данном случае является- близкий родственник зависимого), его проблемой и мотивирование клиента на посещение групповой терапевтической программы. Модель проведения первичных встреч – мотивационное интервью.



- ***Второй этап - это цикл образовательных лекций***, программа с изложением концепции зависимости и созависимости, основных признаков созависимости, концепции дисфункциональной семьи, форм психологической защиты и т. д. (всего 12-15 лекций по 1 часу каждая, с частотой один раз в неделю).
- Проведение образовательной части программы, как впрочем и вся психотерапия в целом, обеспечивается творческим подходом к ней. Темы лекций могут варьировать в зависимости от потребностей группы, их интереса к тем или иным сторонам проблемы.

# Расписание:

- Занятие 1 раз в неделю из четырех частей по 50 минут.
- **1 часть** : домашние задание и дневник чувств
- перерыв 10 минут
- **2 часть** : тематическая лекция
- перерыв 10 минут
- **3 часть** : тематическая группа
- перерыв 10 минут
- **4 часть** : профилактика срыва
- **4 занятия + 1 семинар-тренинг = 30 часов обучения-один уровень.**





# Примерный список тематических лекций:

## Базовый модуль из трех уровней:

- Био-психо-социальная модель зависимого поведения. (Симптомы, характеристики, методы реабилитации.)
- Семья. (Функции в семье, функциональная и дисфункциональная семья, правила в дисфункциональной семье.)
- Созависимость. (Общие понятия, основные характеристики, параллелизм в проявлениях с зависимостью, самодиагностика.)
- Родительская семья. (Корни привычного поведения, типы семей,)
- Семинар-тренинг 14 часов = 30 часов
- Чувства. (Понятие, значение, определение чувств, «дневник чувств».)
- Поведение созависимого. (Типы привычного поведения, субъективный опыт созависимого)

- **Желание держать всё под контролем.** (Роль «контролера», выгоды, причины, последствия.)
- **Избавление от психологии «жертвы».** (Роль «жертвы», причины, выгоды, последствия.)
- **Семинар-тренинг 14 часов = 60 часов**
- **Самооценка.** (Понятие, значение)
- **Отстранение.** (Понятие «отстранение», этапы отдаления, «жесткая любовь».)
- **Поведение созависимого.** (Акция-реакция, конструктивное поведение, «дневник самонаблюдения».)
- **Границы.** (Понятие, значение, установка границ.)
- **Семинар-тренинг 14 часов = 90 часов**



## Модуль 2

- **Умение переживать «потери».** (Этапы переживания «потери», отстранение от зависимого – переживание «потери», первые три Шага в Программе)
- **«Я имею право...», «Ставлю собственные цели.»**( Новая система ценностей, самоосознание, постановка личных целей, этапы продвижения к цели.)
- **Мы думаем и продвигаемся по пути выздоровления.**(Итоговое занятие.)

# Дополнительные темы:

- Модуль 1
- **ЗАВИСИМОСТЬ КАК БОЛЕЗНЬ**
- Занятие 1.1 Био-психо-социальное заболевание
- Занятие 1.2 Круг зависимости
- Занятие 1.3 Выздоровление от зависимости
- Занятие 1.4 Обобщающее занятие
- Модуль 2
- **УЧАСТИЕ СЕМЬИ В ПЛАНИРОВАНИИ ПРОФИЛАКТИКИ РЕЦИДИВА**
- Занятие 2.1 Созависимость и рецидив
- Занятие 2.2 Создание среды для профилактики рецидива
- Занятие 2.3 Планирование профилактики рецидива в семье
- Занятие 2.4 Обобщающее занятие



# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

- 1. Познаем себя
- 2. Определяем свой темперамент
- 3. Знакомимся со своими потребностями
- 4. Границы личности
- 5. Общаться – это здорово
- 6. Слушать и понимать собеседника
- 7. Искусство уважать других
- 8. Как общаться продуктивно
- 9. Конструктивные способы разрешения конфликтов



# СЕРТИФИКАТ

*О прохождении обучения 2 уровня по Программе  
“Работа с созависимостью” в объеме 30 часов*

*Выдан*



**Организатор:**  
Инициативная группа  
Информационно-просветительской  
программы «ЗДОРОВО», г.Киев

Руководитель Программы и ведущий:  
**Егор Прыгунов**  
Тел. (+38) 093 944 10 14

**В сотрудничестве с**  
Лабораторией Системно-Аналитической  
Арт-Терапии  
(Крымский Гуманитарный Университет, г. Ялта)  
**И при поддержке**  
БО "Крымские Социальные Инициативы",  
г. Симферополь





по благословению епископа обуховского Ионы  
председателя Синодального Отдела УПЦ по делам молодёжи

# «ЗДРАВОВО»

инициативная группа информационно-просветительской программы «ЗДРАВОВО» г.

Киев,

в сотрудничестве с

ЛАБОРАТОРИЕЙ СИСТЕМНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ АРТ-ТЕРАПИИ

(Крымский гуманитарный университет, Ялта)

при поддержке

Православный журнал «ФАМИЛИЯ»

БО «Крымские социальные инициативы» г.Симферополь АР Крым

ОЖО «Ариадна» г. Евпатория АР Крым

Руководитель Егор Прыгунов

tel.(+38)093 944 10 14

baza70@mail.ru

- **Третий этап**, который обычно проходит параллельно со вторым - **работа в тематических группах**, которые являются, по сути, группами психологической поддержки, где более тщательно прорабатываются предыдущие информационные лекции, проверяются предложенные домашние задания, выполняются упражнения, отрабатываются навыки конструктивного поведения.
- Это группы открытого типа, в которых могут принимать участие все желающие. Количество таких групп равно количеству информационных занятий (12-15), и они проводятся один раз в неделю.
- Третий этап предполагает (пока в планах программы) так же и проведение **групповой терапии семейных отношений**. Обычно этот вид терапевтической активности проводится с семьями клиентов «Программы ЗДОРОВО», находящимися в программе не менее 2-х, 3-х недель, после тщательной подготовки как самих клиентов так и членов их семей.



# Шаги к выздоровлению от созависимости.

- 1. **Осознать проблемы**

Многие созависимые на протяжении долгих лет не осознают истинных причин своего внутреннего напряжения.

- В результате они становятся не способны адекватно понимать самих себя и других. Нередко они нуждаются в посторонних наблюдателях, которым они могли бы довериться, и которые помогли бы им распознать проблемы и научить их справляться с трудностями на пути здорового развития личности.
- Членам семьи важно самим работать по программе, предложенной специалистами и обращаться к консультанту для индивидуальной работы.



- **2. Избавиться от нереалистичных ожиданий, связанных с выздоровлением зависимого.** Ложные надежды и разочарования - самая опасная ловушка, которая подстерегает семью в первые годы выздоровления. Члены семьи часто бросаются из крайнего оптимизма в крайний пессимизм. Когда наркомания прогрессирует, близкие живут в фантастическом мире, где все проблемы сфокусированы на избавлении его от зависимости, разочарованием становится открытие, что с ним трудно ужиться, даже когда он трезв. Выздоровливающий зависимый может стать еще более ранимым и раздражительным, чем раньше. Проходят месяцы, прежде чем он научится адекватному зрелому поведению взрослого человека.



- Чтобы избежать эмоционального стресса, радость, вызванную трезвостью зависимого, важно умерить сознанием того, что разочарования и поражения - естественная часть процесса выздоровления, и что сам зависимый и его семья должны объединить свои усилия на два и более года.
- Члены семьи, как и сам выздоравливающий зависимый, должны научиться жить в повседневной жизни, ставя реальные цели, избегая внезапных изменений.
- К трудностям следует относиться как к данности и не думать, что кто-то может предложить средства от всех семейных проблем, которые будут работать сами по себе.

- **3. Проработать прошлое**

Для членов семей зависимых отказ от старых защитных механизмов, тягостных воспоминаний, гнева и обиды - важнейший шаг к духовному и душевному выздоровлению.

- Подобный отказ редко происходит моментально, часто он требует длительного привыкания к честному и открытому общению. Опыт свидетельствует, что семьи, упорствующие в своем взгляде на химически зависимого, как на дурного человека, который заслуживает наказания, становятся жертвами общей семейной болезни.
- Только тогда, когда они начнут смотреть на зависимого, как на нуждающегося в помощи больного, они найдут духовные и эмоциональные силы, необходимые им для



- **4. *Научиться новым способам общения***

После долгих лет жизни рядом с зависимым его близкие плохо понимают принципы общения нормальных взрослых людей. Слишком долго они пользовались словами только для нападения и защиты. Теперь они должны научиться или снова овладеть искусством говорить правду с любовью. На место контроля и маскировки своих чувств должно придти честное и открытое общение.



- **5. *Расширить круг интересов***

Наркоман или алкоголик обычно становится центром внимания всей семьи, а для некоторых ее членов его поведение и настроение превращаются в настоящую Obsession. Независимо от того, лечится зависимый или нет, важно, чтобы его близкие сумели отодвинуть мысли о нем на периферию сознания и заполнить образовавшийся вакуум новыми интересами и видами деятельности. Для некоторых "сход с орбиты" зависимого требует огромного мужества, и вначале они нуждаются в сильной поддержке со стороны. Награда за этот трудный шаг так велика, как велики многообразие и красота Божьего мира.





по благословению епископа обуховского Ионы  
председателя Синодального Отдела УПЦ по делам молодёжи

# «ЗДРАВОВО»

инициативная группа информационно-просветительской программы «ЗДРАВОВО» г.  
Киев,

в сотрудничестве с

ЛАБОРАТОРИЕЙ СИСТЕМНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ АРТ-ТЕРАПИИ  
(Крымский гуманитарный университет, Ялта)

при поддержке

Православный журнал «ФАМИЛИЯ»  
БО «Крымские социальные инициативы» г.Симферополь АР Крым  
ОЖО «Ариадна» г. Евпатория АР Крым

Руководитель Егор Прыгунов

tel.(+38)093 944 10 14

baza70@mail.ru

МИССИЯ:

СПОСОБСТВОВАНИЕ УТВЕРЖДЕНИЮ  
ЦЕННОСТИ И СВЯТОСТИ ЖИЗНИ  
(СЕМЬЯ, ЗДОРОВЬЕ, ДЕТСТВО,  
ТВОРЧЕСТВО)

Социальная реабилитация  
и абилитация зависимых  
(алко-нарко-игро. и др.)  
и их близких

- Научно-методическое сопровождение :
- **Владимир Никитин** (Москва) – доктор философских наук, кандидат психологических наук, профессор, заведующий кафедрой философской антропологии и арт-терапии Института психологии и педагогики (Москва)
- **Андрей Старовойтов** (Ялта - Москва) – кандидат психологических наук, директор лаборатории системно-аналитической арт-терапии Крымского государственного университета
- **Антон Ежов** (Симферополь) – кандидат психологических наук, психиатр, психотерапевт, сотрудник кафедры психиатрии, психотерапии, наркологии, общей и медицинской психологии КГМУ им. С.И.Георгиевского
- **Игорь Бондарь** (Мелитополь) преподаватель кафедры психологии ЗНТУ (Запорожского Национального технического университета), психолог-консультант

- **Программа восстановительного курса предусматривает следующие этапы выздоровления: с 1 по 4**
- 0 этап - отмена принятия алко-нарко. веществ
- 1 этап - абстиненция (похмелье, кумар 14 дней)
- 2 этап - критический (1 месяц)
- 3 этап - вхождение в программу (2-3 месяц).
- 4 этап - основной (4-5-6 месяц-1,5 года).

- **Этап №0 – Отмена осуществляется поэтапно, с учетом состояния выздоравливающего.**
- **Этап №1 - Это полная отмена приема химических веществ.**

- Стационарное выздоровление (Residential или Inpatient Treatment) – программы с проживанием выздоравливающего в стационаре (residents).
- Цель помещения в такие программы:
  - обеспечить ту обстановку, в которой легко поддержать воздержание;
  - обеспечить интенсивное применение консультантами программных компонентов (классы, группы, индивидуальные консультации и другие) на регулярной основе.
- Длительность стационарного выздоровления от одного до нескольких месяцев

- Учебные классы по химической зависимости и созависимости (Chemical Dependency Education)
  - дидактические группы, проводимые как в стационарных, так и в амбулаторных условиях.
- Цель этого компонента:
  - обеспечить трезвящихся зависимых той информацией, которая им необходима для лучшего понимания как их проблем так и того, что требуется знать, чтобы избегать зависимого поведения и оставаться трезвым.
- Преподавание в таких классах

- **Этап №2 - это общеукрепляющая терапия, изменение поведенческих и психических нарушений.**

- Дом трезвого проживания (Sober Living House) – свободное от алкоголя и наркотиков общежитие для выздоравливающих алкоголиков и наркоманов, которые обычно имеют работу или тот или иной самостоятельный доход. (терапевтические сообщества, братства, общины)
- Безусловным требованием администрации этих домов является трезвость и участие в программах самопомощи (например АА, НА) на регулярной основе.
- Срок проживания, как правило ничем не ограничен.

- **Этап №3 - это индивидуальное лечение пациента, с целью снижения, а затем и полного прекращения патологического влечения к химическим веществам.**

- Амбулаторные программы (Outpatient Programs)
  - отличаются от стационарных программ тем, что пациенты проживают дома, или в доме трезвого проживания.
- Они менее интенсивны, чем программы в стационаре. Тем ни менее они обеспечивают своих клиентов необходимыми программными компонентами.
- Длительность амбулаторного лечения обычно несколько месяцев.

- **Этап №4 - это поддерживающие лечение. На данном этапе при помощи методик воздействия, формируется установка на ведение трезвого образа жизни.**

- Программы выздоровления (Recovery Programs) или Самопомощь (Self-help) – обычно имеются в виду гр.самопомощи (Тер. сообщества -ТС, общины, братства) или Анонимные Алкоголики (АА,АН), которые являются неформальным объединением трезвящихся.
- 97% всех профессиональных программ предполагают также и участие клиентов в собраниях гр.самопомощи.
- Это участие необходимо зависимым чтобы оставаться трезвыми на всю жизнь.

**всегда можно выбрать куда идти**



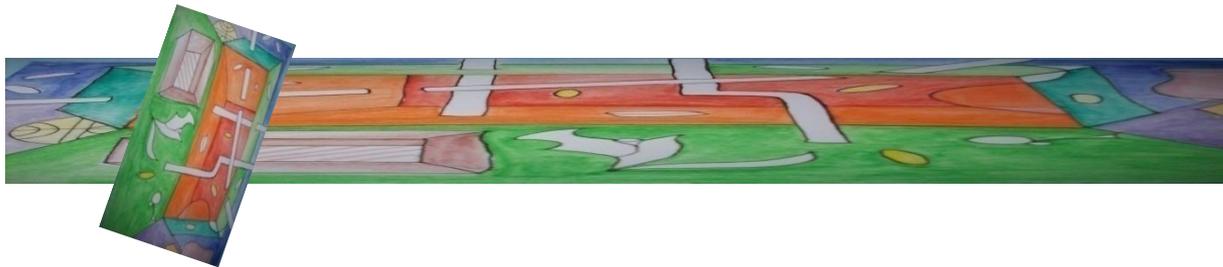
- **Программа лечебно восстановительного курса предусматривает следующие этапы выздоровления:**
- **Этап №1 - это полная отмена приема химических веществ. Отмена осуществляется поэтапно, с учетом состояния пациента.**
- **Этап №2 - это общеукрепляющая терапия, коррекция поведенческих и психических нарушений.**
- **Этап №3 - это индивидуальное лечение пациента, с целью снижения, а затем и полного прекращения патологического влечения к химическим веществам.**
- **Этап №4 - это поддерживающие лечение. На данном этапе при помощи психотерапевтических методик воздействия на пациента формируется установка на ведение трезвого образа жизни.**

- 0 этап - отмена
- 1 этап - критический (1 месяц)
- 2 этап - вхождение в программу (2-3 месяц).
- 3 этап – основной (4-5-6 месяц).

- Адрес:
- ул.Дзержинского 1,
- с.Войково,
- Згуровский район,
- Киевская область.
- Тел. (+38)093 944 10 14
- Тел.....
- Тел.....

Сайт: [www.zdravowww.zdravotak.org](http://www.zdravowww.zdravotak.org)

E-mail: [takzdravo@gmail.com](mailto:takzdravo@gmail.com)



аддиктолог Егор Прыгунов  
tel.(+38)093 944 10 14  
baza70@mail.ru

