

# **Избавление от зависимости: психологический аспект**

А.Г.Грецов

## Этап 1

- Осознание проблемы

## Задачи

- Признание факта существования зависимости и того, что ситуация вышла из-под контроля
- Конкретизация деталей, связанных с употреблением ПАВ

## Этап 2

### • Мотивационный анализ

## Задачи

- Осознание, почему пришло в голову менять ситуацию именно сейчас и зачем это делать
- Понимание, что именно изменится в лучшую сторону, если отказаться от зависимости

## Этап 3

- Анализ вторичных выгод

## Задачи

- Осознание личностного смысла зависимости, приносимых ей субъективных выгод
- Анализ причин того, что зависимое поведение до сих пор сохраняется

## Этап 4

### • Укрепление намерений

## Задачи

- Выстраивание планов, которые удастся реализовать, избавившись от зависимости
- Анализ отрицательных последствий продолжения зависимого поведения

## Этап 5

- **Ресурсы и препятствия**

## Задачи

- Поиск ресурсов, на которые можно опереться в преодолении зависимости
- Обозначение возможных препятствий, планирование способов их преодоления

## Этап 6

- Социальная поддержка

## Задачи

- Выявление созависимых отношений и их прерывание
- Поиск возможностей для привлечения третьих лиц к реальному избавлению от зависимости

## Этап 7

- Положительные исключения

## Задачи

- Поиск жизненных ситуаций, когда проблема зависимости не актуальна
- Обучение ситуативному контролю употребления ПАВ («именно сегодня не пью»)

## Этап 8

### • Срыв шаблона

## Задачи

- Выявление моментов, запускающих шаблон употребления ПАВ, и обучение их избеганию
- Собственно, ОТКАЗ от употребления (или переход к ситуативному, контролируруемому употреблению)

## Этап 9

### • Альтернативы

## Задачи

- Рефлексия потребностей, которые оказались фрустрированы в результате отказа от ПАВ («ситуация потери»)
- Поиск и реализация альтернативных путей удовлетворения потребностей

## Этап 10

- Подкрепление

## Задачи

- Осознание факта возврата контролируемости собственного поведения
- Конкретизация положительных изменений, произошедших после пересмотра «вредных привычек»