

Учреждение «Национальный центр усыновления
Министерства образования Республики Беларусь»

***ТЕМА: «ОСОБЕННОСТИ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ
С ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ,
СКЛОННЫМИ К ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЕМ»***

***ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА
НАЦИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА УСЫНОВЛЕНИЯ, ГАМОВА А.В.***



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР
УСЫНОВЛЕНИЯ

Особенности работы с родителями,

склонными к злоупотреблению алкоголем (зависимому поведению)

- ❑ **Закрытая** семейная система, наличие **«семейной тайны»** (важное значение раннего выявления злоупотребления ПАВ).
- ❑ Склонность к **анозогнозии** (феномен, заключающийся в *отрицании, игнорировании или недооценке* своего заболевания: не признают наличие проблем со здоровьем, отказываются от лечения, не осознают последствий проблемного поведения).
- ❑ Склонность к **алекситимии** (неспособность выразить свои эмоции и распознавать чужие).
- ❑ Выраженная **амбивалентность** (противоречивость) мотивов поведения (например, «хочу употреблять алкоголь – хочу сохранить семью»).
- ❑ Сложность в самостоятельном **поддержании мотивации** к изменениям и **принятии ответственности** за проблемное поведение. **Рецидивирующее** течение заболевания, требующее поддержки на всех стадиях изменений (*пресозерцание-созерцание-подготовка-действие-поддержание-прекращение*).
- ❑ Необходимость включения в работу специалистов **мультидисциплинарной бригады** (психологов, медицинских и социальных работников).

Примечание:

- Проблемное употребление алкоголя.

- F10. Психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением алкоголя, МКБ-10 (в т.ч. Синдром алкогольной



ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

Представляемый опыт в рамках разработанной *программы*, которая включает в себя:

- психообразовательный,
- диагностический,
- коррекционный блоки.

Программа реализуется через *модули*, которые имеют свою структуру и последовательность, на информационном уровне и уровне переструктурирования.

Информационный уровень предполагает ознакомление и обсуждение *теоретического* материала по каждому модулю,

уровень переструктурирования – практическую работу с материалом в ходе выполнения заданий и заполнения чек-листов.

Основные *направления* психокоррекционной работы с родителями, склонными к злоупотреблению алкоголем (алкогольной зависимостью) приведены в статье «*Особенности психокоррекционной работы с законными представителями, склонными к злоупотреблению алкоголем*» (материалы e-mail конференции «Организация работы по профилактике семейного неблагополучия и социального сиротства»).

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

Одним из важных *направлений* психокоррекции является работа с **эмоционально-волевой сферой**:

- формирование навыков *распознавания своих эмоциональных состояний* и обучение *конструктивным способам их выражения* (рассмотрение механизма формирования деструктивных эмоций и реакций, проработка чувств *обиды, вины и стыда, агрессии и аутоагрессии*);
- обучение техникам *саморегуляции и релаксации*.

Работа в направлении гармонизации эмоциональной сферы является *важной для всех членов зависимой семьи*.

Признаки семьи зависимых от алкоголя лиц:

- **непредсказуемость**. *Поведение других членов семьи превращается в попытку вернуть стабильность всей семейной системе. Члены этой системы действуют и реагируют так, чтобы облегчить себе жизнь и сделать ее менее болезненной.*
- **эмоции подавляются и искажаются**. *Ими чаще всего не делятся, когда же их все-таки выражают, то это делается в осуждающей манере, с перекладыванием вины д*руга.**

ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

- **правила не устанавливаются**, отношения обычно строятся на стыде, вине или страхе. Или действуют **жесткие правила** «Никому не говори, что...».

- дети замыкаются на **ролях**, основанных на том, что им необходимо делать для «выживания» и привнесения стабильности в свою жизнь и жизнь семьи (семейный герой, козел отпущения, потерянный ребенок, шут/талисман, миротворец, мамин сыночек/папина принцесса и др.).

Когда такие роли становятся фиксированными и стабилизируют жизнь дисфункциональной семьи, то они проявляются нарушениями во взрослой жизни «созависимого» ребенка.

АНТУАН ДЕ СЕНТ ЭКЗЮПЕРИ «МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ»

...На следующей планете жил пьяница.

Маленький принц пробыл у него совсем недолго, но стало ему после этого очень невесело.

Когда он явился на эту планету, пьяница молча сидел и смотрел на выстроившиеся перед ним полчища бутылок – пустых и полных.

– *Что это ты делаешь?* – спросил Маленький принц.

– *Пью,* – мрачно ответил пьяница.

– *Зачем?*

– *Чтобы забыть.*

– *О чем забыть?* – спросил Маленький принц; ему стало жаль пьяницу.

– *Хочу забыть, что мне совестно,* – признался пьяница и повесил голову.

– *Отчего же тебе совестно?* – спросил Маленький принц, ему очень хотелось помочь бедняге.

– *Совестно пить!* – объяснил пьяница, и больше от него нельзя было добиться ни слова.

И Маленький принц отправился дальше, растерянный и недоумевающий.



РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ВИНЫ И СТЫДА

I. Информационный уровень.

Существуют различные варианты *защиты своего зависимого от алкоголя* поведения. К наиболее используемым вариантам относятся четыре механизма.

1. **«Перевод стрелок».** Возложить ответственность за прием алкоголя на *внешние факторы: болезнь* (например, «Я – зависимый человек, у меня тяга»); *обстоятельства* (например, «Жена меня довела, вот я и сорвался»); *традиции* (например, «Нельзя же отрываться от коллектива»).

2. **«Чувственный запой».** Раствориться в самобичевании, слиться с чувством вины (например, «Я – плохой муж, отец!», «Я опять не оправдала ожидания моих близких!»).

3. **«Выключение реальности».** Продолжить употребление алкоголя (например, «Напился и забылся»), уничтожая и память, и чувство вины.

4. **«Работоголизм и позерство».** Жертвенное отношение к работе, к семье с гипертрофированным чувством вины (например, «Я не могу содержать семью на должном уровне») и отсутствием удовлетворения собственных потребностей (в отдыхе, досуге и прочее).

РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ВИНЫ И СТЫДА

- ✓ **Вина** – это переживание человека по поводу несоответствия нормам и правилам, *принятым в собственной картине мира*. Вина перечеркивает собственную систему ценностей. Она напоминает о прежних принципах, которые были преданы.
- ✓ **Стыд** – это переживание человека по поводу осознания нарушения общих норм, *принятых в обществе*. Стыд вскрывает все, что мы тщательно скрывали от посторонних глаз. Это состояние оголенности, незащитности и беспомощности перед внешней цензурой.

Вина – это ответственность за проступок перед собой.

Стыд – ответственность перед другими людьми.

Употребление алкоголя с целью *уменьшить болезненность чувств*, приводит к их нарастанию и формированию **цикла «вина/стыд-выпивка»**.

РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ВИНЫ И СТЫДА

Таблица 1 – Отличительные признаки между чувством вины и чувством стыда

Признаки	Чувство ВИНЫ	Чувство СТЫДА
Основная мысль	<p>Вина – неприятие своего поступка: «Как я мог совершить ЭТО?».</p> <p>Фокус на <i>внешнем</i>: что сделал неправильно и как это отразится на самом человеке и других людях.</p> <p>Восприятие определенных качеств себя: «Я грубый», «Я злой»</p>	<p>Стыд – неприятие собственной личности: «Как Я мог такое сделать?»</p> <p>Фокус на <i>внутреннем</i>: событие ощущается как жизненный провал. Тотальное обесценивание себя: «Я никто и ничто», «Я ничтожество»</p>

РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ВИНЫ И СТЫДА

<p>Мотивация поступка, вызвавшего это чувство. Переживания, эмоции</p>	<p>Вина появляется тогда, когда человек удовлетворяет свои потребности и это противоречит его обязательствам перед другими, нарушает важные семейные и социальные правила. Переживания ограничены конкретным поступком</p>	<p>Человек удовлетворяет потребности, которые осуждаются социальным окружением. Разрыв между реальностью и ожиданиями вызывает ощущение «провала», переживания того, что все всё видят и его за это презирают. Переживания затрагивают всю личность, сопровождаются чувством унижения, некомпетентности, незащитности.</p>
--	--	--

РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ВИНЫ И СТЫДА

Реакции тела	Редко вызывает реакции всего тела. Отмечается только напряжение мышц и учащенное сердцебиение	Стыд парализует, кровь приливает к лицу, движения затруднены, сложно сделать шаг, несмотря на отчаянное желание убежать. Жертва стыда теряет контроль над собственным телом	
Способы преодоления	Покаяться. Прощения. наказание. причиненный ущерб	Попросить Принять Возместить	Осознать свое право на ошибки, осознать свою ценность как личности, простить себя от имени других

РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ВИНЫ

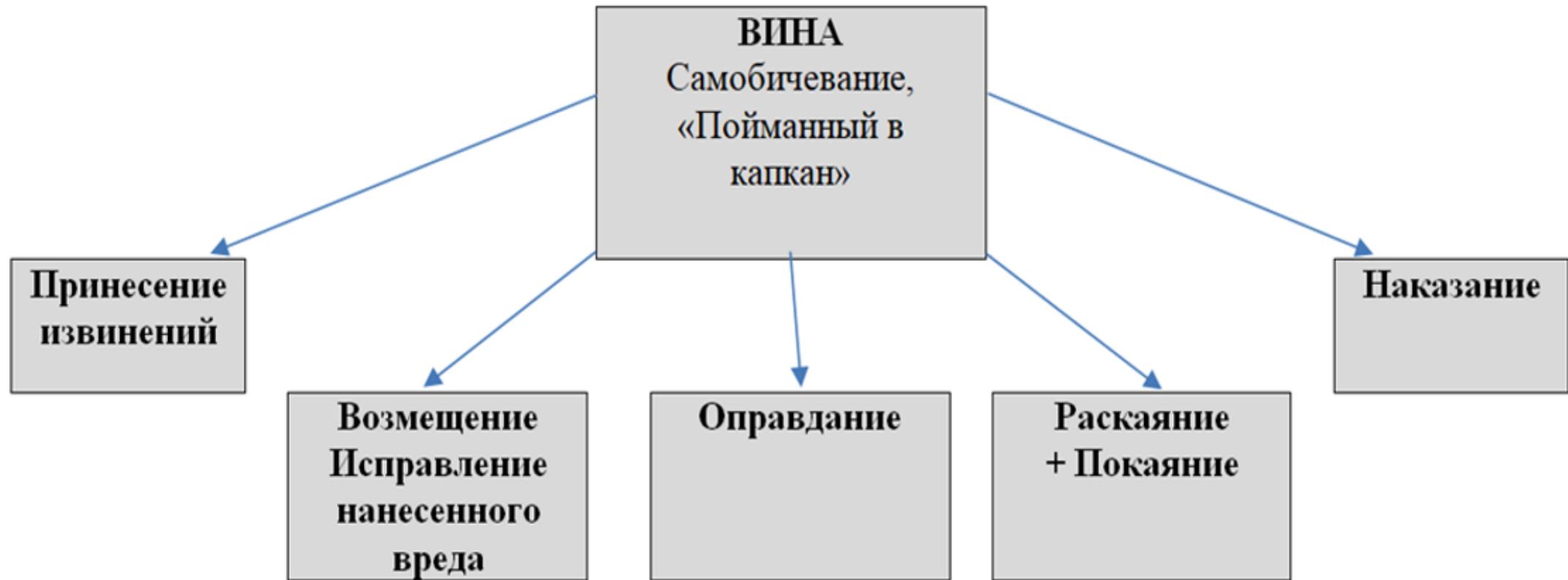


Рисунок 1 – Способы избавления от вины.

РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ВИНЫ

Приведенные способы затрагивают определенные **уровни**, часто для окончательной проработки чувства вины необходимо задействовать все уровни.

Таблица 2 – Уровни проявления и освобождения от вины.

Уровни проявления	Содержание
Поведенческий	Извинение – признание своей вины, принятие решения об исправлении своих ошибок, изменении поведения. Извинение и прощение трансформирует вину в ответственность. Важно, чтобы извинения были соотнесены с конкретным поступком и сопровождались планом конструктивных изменений
	Возмещение заключается в приведении ситуации в компенсированное состояние
Когнитивный	Оправдание – означает возможность признания своего проступка извинительным, целесообразным и сопровождается поиском доводов в собственную защиту. Оправдание может быть перед самим собой или другими людьми
Эмоциональный	Раскаяние – размышление и сожаление по поводу своего поступка
Духовный	Покаяние – осознание своей ошибки и переосмысление существующих взглядов и ценностей, изменение взгляда на самого себя и других людей
Поведенческий и когнитивный	Наказание (самонаказание) – включает в себя как <u>аутоагрессию</u> (наказание самого себя), так и наказание со стороны других людей (социальной среды). Временно смягчает чувство вины, однако способствует формированию зависимого и разрушительного поведения

РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТЫДА

ПРИНЦИПЫ, помогающие принимать свой стыд

1. Принцип Человечности: любой человек принадлежит к человеческому роду и этой Вселенной.
2. Принцип Скромности: каждый человек не хуже и не лучше других. Оставьте иллюзию о собственном совершенстве. Высокомерие приведет в конце концов к глубочайшему стыду.
3. Принцип Автономии: человек может контролировать только свое собственное поведение, и никак не чужое.
4. Принцип Компетентности: можно быть «достаточно хорошим», без того, чтобы быть совершенным.

РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ВИНЫ И СТЫДА

II. Уровень переструктурирования.

Чек-лист

Выполните задания, используя теоретический материал модуля.

1. Определите механизм защиты своего зависимого от алкоголя поведения
-

2. Вспомните любую ситуацию из Вашей жизни, когда Вы испытывали ЧУВСТВО ВИНЫ. Заполните соответствующие строчки (1.1-1.3) таблицы 1.

Вспомните ситуацию, когда Вы испытывали ЧУВСТВО СТЫДА. Заполните соответствующие строчки (2.1-2.3) таблицы 1.

РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ВИНЫ И СТЫДА

Таблица 1 – Чувство вины и стыда

1. Чувство ВИНЫ	
1.1. Опишите ситуацию	
1.2. Что Вы чувствовали в этой ситуации (в том числе на телесном уровне)?	
1.3. Какие у Вас были мысли в этой ситуации?	
2. Чувство СТЫДА	
2.1. Опишите ситуацию	
2.2. Что Вы чувствовали в этой ситуации (в том числе на телесном уровне)?	
2.3. Какие у Вас были мысли в этой ситуации?	

РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ВИНЫ И СТЫДА

Ответьте на вопросы:

Чем были похожи проявления чувства вины и стыда?

Чем отличались проявления чувства вины и стыда?

Чем были похожи мысли, сопровождающие чувство вины и стыда? _____

Чем отличались мысли, сопровождающие чувство вины и стыда?

3. Какие фразы, Вы бы сказали своему другу, чтобы поддержать его в ситуации, сопровождающейся чувством вины и стыда?

Адресуйте их себе самому _____

4. Выберите способы преодоления чувства вины, которые применимы в Вашей ситуации. Опишите возможные действия _____

РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ВИНЫ И СТЫДА

Таблица 2 – Основные эмоции и их проявления.

Доминирующее эмоциональное состояние	Производные эмоциональные состояния и проявления	Сопровождающие мысли
1.1 Вина	Самобичевание Разобщенность Отчаяние Сожаление	<i>Как я смог совершить ЭТО?</i> <i>Мне за всю жизнь это не исправить!</i> <i>Я поступил отвергательно!</i> _____ _____ _____
Корректирующее вину состояние		
1.2 Оправдание Это переход в состояние понимания причины поступка, принятия его последствий и выбор конструктивных решений по устранению	Здравомыслие Уравновешенность Толерантность Взвешенность	<i>Я проявил слабость, ведь в тот момент мне был доступен только один способ решения вопроса.</i> <i>Я не выполнил данное мной обещание. Теперь я готов принести свои извинения и заняться решением этого вопроса.</i> _____ _____ _____ _____ _____

РАБОТА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ВИНЫ И СТЫДА

Доминирующее эмоциональное состояние	Производные эмоциональные состояния и проявления	Сопровождающие мысли
2.1 Стыд	Страх отвержения Смушение Несостоятельность Беззащитность Унижение Некомпетентность	<i>Как Я мог такое сделать?</i> <i>Я ни на что не способен!</i> <i>Все меня презирают!</i> <i>Я недостоин любви!</i> <hr/> <hr/>
Корректирующее стыд состояние		
2.2 Самоценность принятие себя, важности своей жизненной роли, нахождение себя в Единстве с окружающим миром	Самодостаточность Уникальность Гармония Удовлетворение Компетентность Автономность	<i>Когда принимаешь ошибки, понимаешь и путь их исправления. Главное – сделать правильный вывод из неудачного опыта!</i> <i>Я сам являюсь Автором, Режиссером, Критиком и Главным Зрителем в «фильме своей жизни».</i> <hr/> <hr/>

Рекомендуемая литература:

1. Логачева, Л. Р. Ранняя профилактика семейного неблагополучия: теоретические и практические аспекты / Л. Р. Логачева, А. Б. Закирова, Р. М. Минязтдинова. // Социально-гуманитарные знания. – 2023. – № 2. – С. 31-34.
2. Завьялов, В. Ю. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости / В. Ю. Завьялов. – Новосибирск : Наука, 1988. – 197 с.
3. Поттер-Эфрон, Р. Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика / Р. Поттер-Эфрон. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 416 с.

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!!!**



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР
УСЫНОВЛЕНИЯ