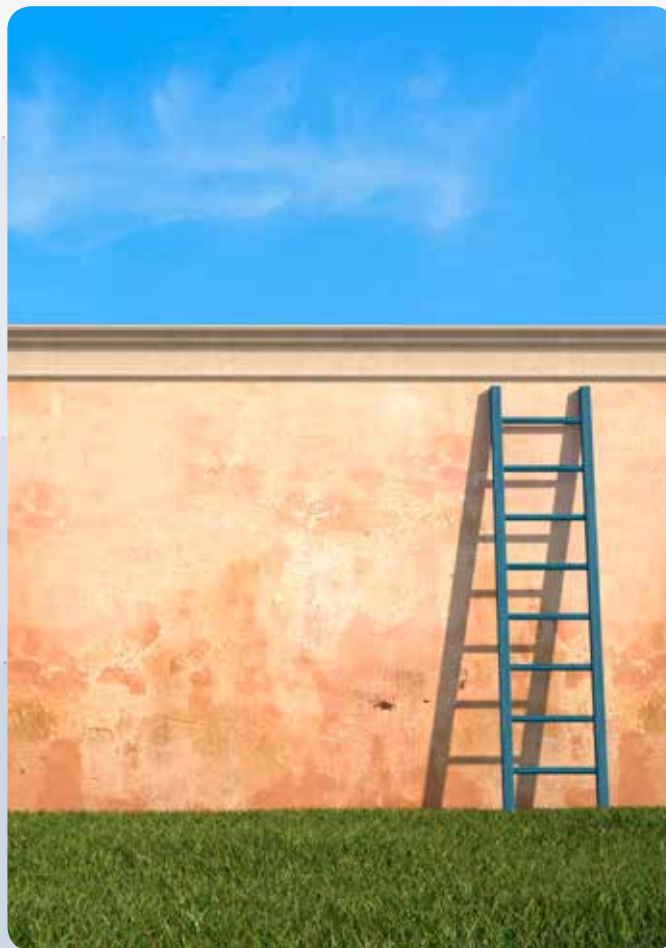


Следующий шаг на пути к лучшей жизни

The Next Step Toward a Better Life



This booklet is for people who are in detoxification from drugs or alcohol and provides information on what to expect after detoxification. It encourages the reader to enter drug or alcohol abuse treatment and presents ways to a prevent relapse.

КАК Я УЗНАЮ, ЧТО Я ВЫЗДОРОВЕЛ?

ВОТ НЕКОТОРЫЕ ПРИЗНАКИ:

- Я могу решать проблемы без наркотиков, без алкоголя и без стресса.
- У меня есть хотя бы один человек, с которым я могу быть честным.
- Когда я физически и эмоционально устаю, то я уделяю достаточное время отдыху.

ВЫ МОЖЕТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ.

ВЫ МОЖЕТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ.

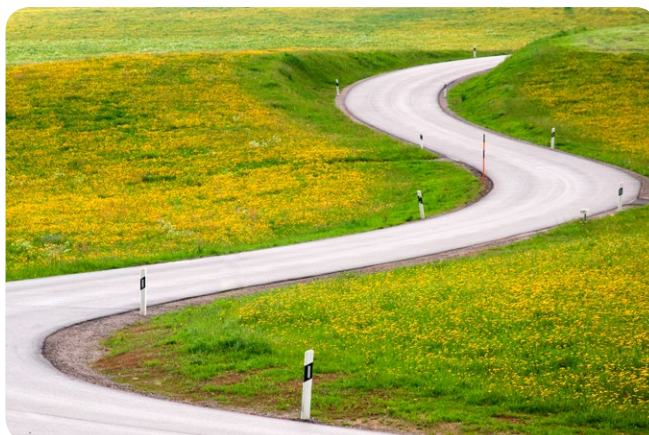


ВЫ МОЖЕТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
1. ПЕРВЫЕ 30 ДНЕЙ	3
Покидая наркологический центр: Что дальше?	3
Действия на данный момент	3
Предстоящие проблемы и трудности.	4
Ваши «антинаркотические» и «антиалкогольные» мысли и действия	5
Перемены.	6
Дополнительные сведения о первых 30 днях.	7
Двигаясь вперед	10
2. ДОЛГОСРОЧНОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ	11
Ваш план выздоровления.	11
1. Постановка целей	12
2. Принятие правильных решений.	14
3. Оптимальное использование времени	16
4. Отношения	17
5. Распознавание и прекращение рецидива	18
6. Понимание препятствий	21
3. ЮРИДИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ	24
4. СПИСОК РЕСУРСОВ	25

Начало пути к выздоровлению.



ВВЕДЕНИЕ

Эта брошюра не заменяет лечения. В ней вы найдете советы о том, что вы можете ожидать по выходу из наркологического центра. В ней приведены рекомендации, которые помогут вам воздержаться от употребления запрещенных наркотических препаратов и алкоголя. Не все рекомендации могут быть применимы к вашей ситуации. Делайте только то, что полезно для вас.

Ваш следующий шаг - начать лечение от наркотической и (или) алкогольной зависимости.

Лечение поможет вам выздороветь, а также поможет в решении и других вопросов. Спросите сотрудников наркологического центра о лечении или ознакомьтесь с информацией на стр. 25 данной брошюры. Лучше всего начать лечение сразу же после выхода из наркологического центра, но иногда существует некоторый период ожидания.

Если вы не можете отправиться на лечение, вы все же должны получить поддержку при воздержании от наркотических препаратов и алкоголя. Найдите группу взаимопомощи или иную общественную группу для людей в период излечения: Alcoholics Anonymous (Анонимные алкоголики, AA), Narcotics Anonymous (Анонимные наркоманы, NA) или другую группу (см. список в конце данной брошюры). Если для вас важна программа с духовной направленностью, вы можете обратиться в религиозную организацию (например, в церковь), которые оказывают содействие людям, находящимся на пути к выздоровлению. Попытки самостоятельного воздержания от употребления являются наиболее трудным способом отказа от употребления наркотических препаратов и алкоголя. Обратитесь за помощью.

Перед тем, как вы попали в наркологический центр, вами руководило пристрастие к наркотикам или алкоголю. Даже после пребывания в наркологическом центре, факторы, контролировавшие ваше злоупотребление наркотическими препаратами или алкоголем, еще продолжают действовать. Ваша зависимость все еще с вами. Теперь вашей задачей является выздоровление.

Выздоровление происходит постепенно. Первым этапом является серьезное приспособление, когда ваш организм привыкает обходиться без наркотических препаратов или алкоголя. Этот трудный этап может продолжаться 4 недели или более, в зависимости от специфики вашей зависимости.

В Разделе 1 данной брошюры вы найдете советы относительно того, как избежать употребления наркотиков и алкоголя во время этого приспособления. Раздел 2 посвящен долгосрочному процессу выздоровления. После того, как ваш организм приспособился к трезвому существованию и вы почувствовали себя лучше, вы переходите к долгосрочному процессу выздоровления. Вы поставите новые цели, будете принимать лучшие решения и планировать свое время. В Разделе 2 будет объяснена важность этих аспектов и принцип их действия.

ВЫ МОЖЕТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ.

1. ПЕРВЫЕ 30 ДНЕЙ

ПРЕБЫВАНИЕ В НАРКОЛОГИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ НЕ ИЗЛЕЧИВАЕТ ВАС ОТ НАРКОТИЧЕСКОЙ ИЛИ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

Нахождение в наркологическом центре означает, что вы предприняли первый шаг к освобождению от наркотиков и алкоголя. Однако наркологический центр - это только начало. Наркотические вещества или алкоголь могут быть выведены из вашего организма, но те люди, места и обстоятельства, которые стали причиной вашего злоупотребления наркотиками и алкоголем, все еще рядом с вами.

Покидая наркологический центр: Что дальше?

Возможно, вы бывали в наркологическом центре и раньше, и вы сомневаетесь, что сможете жить без алкоголя и наркотиков. Вы сможете этого добиться. Многие люди находились в наркологическом центре не один раз.

Может быть, вы пытались встать на путь трезвости в одиночку. В этот раз заручитесь поддержкой. Спросите сотрудников наркологического центра о лечении или ознакомьтесь с информацией о предоставляемой помощи, приведенной на задней обложке данной брошюры. Консультанты помогут вам преодолеть трудности сохранения трезвого образа жизни. Они также могут помочь вам улучшить жилищные условия, прекратить неблагоприятные личностные отношения, научиться лучше владеть собой, улучшить отношения с детьми или получить медицинское обслуживание.

Посетите собрания группы взаимопомощи. Они бесплатные. В некоторых больших городах собрания проводятся не только на английском языке (сведения о группах взаимопомощи приведены в конце данной брошюры). Собрания проводятся также и в онлайн-режиме. Члены этих групп с пониманием относятся к вашим жизненным обстоятельствам. Группы взаимопомощи рекомендуют воспользоваться поддержкой **спонсора**. Спонсором является человек, который уже некоторое время соблюдает трезвый образ жизни и поможет вам достичь такого же результата.

Действия на данный момент

Не существует правильных или неправильных способов сохранения трезвости или отказа от наркотиков. Все, что действует - правильно. Самые действенные методы, это те, которые помогают вам справляться с **провоцирующими факторами**. Провоцирующий фактор - все, что толкает вас к использованию наркотиков или алкоголя, а также вызывает сильное желание приема наркотиков или алкоголя.

Среди провоцирующих факторов можно указать **голод, раздражение, одиночество или усталость**. С большей вероятностью вам захочется выпить или употребить наркотик в окружении определенных **людей, в определенных местах или обстоятельствах**, которые были частью вашей прежней жизни во времена злоупотребления наркотиками или алкоголем.

Перед выходом из наркологического центра запланируйте не общаться ни с кем из прежних друзей, не посещать никаких мест и избегать ситуаций, провоцирующих вас к возврату заболевания. Например:

- Удалите из вашего мобильного телефона, электронной почты и прочих устройств все контактные сведения и имена людей, с которыми вы употребляли алкоголь или наркотики. Максимально возможно избегайте старых компаний.
- Максимально возможно избегайте контактов с людьми, вызывающими у вас раздражение.
- Найдите хороших людей для общения. Попросите ваших друзей или родственников о помощи в сохранении трезвого образа жизни.
- Спросите сотрудника наркологического центра об АА, NA или других группах, члены которых знают ваш язык.
- Посетите 90 собраний за 90 дней.
- Проложите новые маршруты, чтобы не сталкиваться с наркоторговцами или избегать баров на пути следования.
- Не посещайте и не общайтесь с людьми, у которых, если вам известно, что у них имеются наркотики или алкоголь.
- Заполните свой холодильник, чтобы у вас всегда была хорошая еда.
- Попросите кого-нибудь, не употребляющего алкоголь или наркотики, убрать алкоголь, наркотики или соответствующие принадлежности из вашего дома, машины и прочих мест.
- Если деньги являются провоцирующим фактором, спрячьте подальше ваши наличные деньги, банковские или кредитные карты.
- Отдохните, расслабьтесь и поспите.
- Составьте список отрицательных последствий употребления наркотиков или алкоголя на ваши жизненные обстоятельства, отношения с друзьями и родственниками. Не лукавьте.
- Составьте список положительных аспектов отказа от употребления наркотиков и алкоголя. Каждый день пополняйте этот список: встреченные новые люди, ваши поступки, которыми вы можете гордиться.
- Обсудите с консультантом места предпочтительного проживания. Наличие наркотиков дома или в вашем районе — мощный провоцирующий фактор рецидива заболевания. Так же, как и проживание в обстановке злоупотребления. Если вы не в состоянии изменить свои жизненные условия, то еще важнее научиться делать все, что поможет вам воздержаться от наркотиков и алкоголя.

Предстоящие проблемы и трудности

Самая большая ошибка, которую вы можете сделать, это подумать, что вы сможете вернуться к прежней жизни и не употреблять наркотики и алкоголь. Сохранение трезвого образа жизни - трудная работа. Ваша новая жизнь будет трудна, а возникающие проблемы могут препятствовать отказу от наркотиков и алкоголя.

Помните, что ваша зависимость — это то, что вы когда-то научились делать. Теперь, после пребывания в наркологическом центре, вам нужно *разучиться* употреблять и *заново научиться* трезвому образу жизни. Ваш организм может не содержать наркотиков, но вы можете употребить наркотики или алкоголь, не задумываясь об этом.

Для отказа от употребления наркотиков или алкоголя в этот период вам необходимо предпринимать действия:

- Используйте антинаркотические/антиалкогольные факторы (пояснение приведено ниже).
- Практикуйте новое мышление, особенно напоминая себе: «Я - наркозависимый/алкоголик, и для выздоровления мне нужно работать над собой».
- В простой повседневной деятельности совершайте малые шаги на пути к выздоровлению.

Выполнение этих действий поможет вам пройти этот этап. Это придаст вам растущее чувство контроля над собственной жизнью. Лучше всего, вместо того, чтобы не делать чего-либо, что довольно трудно, вы можете сделать *что-то другое*, что проще. Сделать *что-то другое* и составляет основу ваших *антинаркотических/антиалкогольных мыслей или действий*.

Ваши «антинаркотические» и «антиалкогольные» мысли и действия

«Антинаркотическими» или «антиалкогольными» действиями и предметами является все, что помогает вам воздерживаться от употребления наркотиков или алкоголя. Это может быть какое-то совсем простое действие:

- При появлении желания выпить алкогольный напиток взять в рот жевательную резинку или конфету.
- Вместо посещения мест, провоцирующих злоупотребление наркотиками или алкоголем, позвонить вашему спонсору или другу.
- Просмотр кинофильмов.
- Бросать мяч в корзину или другие физические упражнения.
- Чтение.
- Хранение в кармане фотографий ваших детей мотивирует отказ от употребления наркотиков и алкоголя.
- Вступление в духовную или религиозную организацию, поддерживающую процесс выздоровления.
- Поиски новой работы займут ваше время и предотвратят общение с лицами, злоупотребляющими наркотиками или алкоголем.

Чем больше ваш список антинаркотических занятий, тем лучше. Практикуя антинаркотические/антиалкогольные действия, вы постепенно сможете изменить ваше мышление в отношении наркотических веществ и алкоголя. Люди, добившиеся максимальных успехов в поддержании трезвого образа жизни, уделяли особое внимание двум антинаркотическим/антиалкогольным действиям: получению психологического консультирования и вступлению в группу взаимопомощи.

Практика антинаркотической/антиалкогольной деятельности не подразумевает, чтобы вы были заняты. Она также может означать интеллектуальную деятельность, например, чтение молитв и медитацию. Существует много форм медитации, и они могут помочь вам изменить ваше мышление.

Как и физические упражнения для мускулатуры, эта антинаркотическая/антиалкогольная деятельность после приобретения некоторого опыта будет восприниматься более естественной. Используйте стр. 9 для составления вашего собственного списка антинаркотических/антиалкогольных действий или ваших действий по сопротивлению наркотикам или алкоголю.

Заполните его и держите при себе. Если у вас не будет подготовленного списка идей по отказу от употребления наркотиков и алкоголя, вы очень просто сможете вернуться к их употреблению.

У вас может сохраняться страх перед возвратом к старым привычкам употребления наркотиков и алкоголя, но это не будет продолжаться долгое время. На данный момент, вам нужно сосредоточить внимание на следующих 4 неделях, или около того, избегать людей, мест и обстоятельств, связанных со злоупотреблением. Со временем преодолевать вашу тягу к употреблению наркотиков станет все легче и легче.

Перемены

Вы можете подумать, что при сохранении трезвости, отныне все в жизни пойдет замечательно. На самом деле, первые дни трезвости (отказ от употребления наркотиков и алкоголя после нахождения в наркологическом центре) переносятся довольно тяжело.

Перемены, даже положительные, могут пугать. Поскольку переход к трезвому образу жизни является большой переменой в жизни, это также может стать и временем кризиса. Перемены, вызванные новым воздержанием, иногда называют **травмой выздоровления**. Ваша жизнь и жизни окружающих вас людей, вероятно, вращались вокруг вашей зависимости. Внезапное воздержание от употребления может болезненно нарушить организацию вашей жизни.

Перемены, в виде предпринятого вами перехода к трезвости, также могут повлиять на ваших родственников, друзей и сослуживцев. Переход к трезвости может создать такой же хаос в жизни, как и злоупотребление наркотиками и алкоголем. Помните, что окружающие вас люди:

- Требуют вашего внимания, особенно ваши дети. Вы должны согласовывать ваши потребности с потребностями ваших детей.
- Могут сказать, что предпочитают, чтобы вы оставались «под кайфом».
- Могут не понимать происходящих в вас перемен.
- Может быть, раньше заботились о вас. Теперь, когда вы трезвы, им нужно найти другие пути взаимоотношений с вами.
- Могут не понимать, что вам нужно делать, чтобы сохранять трезвость и отказываться от употребления наркотиков.
- Могут пытаться контролировать вас, чтобы удержать вас от возврата к употреблению.
- Могут возмущаться вызванными наркотиками и алкоголем изменениями.
- Могут обижаться на вас из-за того, что вы тратите много времени на поддержание трезвого образа жизни.
- Могут считать ваши перемены настроения трудно переносимыми.

Вам необходимо сосредоточиться на вашей антинаркотической/антиалкогольной стратегии. В отношении других людей:

- Дайте друзьям и родственникам сосредоточиться на их собственных аспектах приспособления.
- Сохраняйте положительный настрой. Даже незначительные перемены в направлении положительного образа мыслей помогают вам и окружающим. Негативные мысли не помогают никому.
- Посещайте собрания групп AA или NA для получения поддержки от понимающих людей.

Наркотики и алкоголь стали причиной многих, но не всех проблем в вашей жизни. Переход к трезвому образу жизни не решит всех ваших жизненных проблем. Теперь, будучи трезвым, вы неожиданно увидите проблемы в новом свете. Отложим решение крупных проблем на более позднее время, когда вы почувствуете себя лучше. Сосредоточьтесь на вопросах повседневной жизни, например, на заботе о детях.

Дополнительные сведения о первых 30 днях

Наркотическая и алкогольная зависимость перемешала ваши мысли. Вашему мозгу требуется время для привыкания к работе без химических препаратов. В течение этого времени у вас может возникнуть странные ощущения:

- Ощущение, что вы провели во сне годы и не можете разрешить простейшую ситуацию без злоупотребления препаратами.
- Чувство тоски в связи с отказом от наркотиков и алкоголя.
- Чувство потери друзей или родственников, которые продолжают принимать препараты.
- Восприятие трезвости как наказания или лишения.
- Неадекватное самовосприятие при выполнении обычных действий из-за того, что вы забыли, каким образом выполняются эти действия в трезвом состоянии.
- Ощущение разбитости.
- Ощущение эмоционального ступора и разбитости: депрессия, раздражительность, беспомощность - такие же, как и тогда, когда вы злоупотребляли препаратами.
- Чувство беспокойства и подавленности.
- Чувство постоянного стресса во всех аспектах жизни.

Ваши эмоции могут чрезмерно выражаться в виде раздраженности, жалости к себе, безнадежности или защитного поведения. Может проявиться боль от прочих проблем.

Вы можете испытывать прочие симптомы, включая:

- Недостаточную четкость мышления или трудности при запоминании информации.
- Импульсивное поведение.
- Трудность взятия на себя обязательств.
- Ощущение недостаточной физической координации.
- Нарушения сна.

Эти симптомы свидетельствуют о том, что ваш мозг сейчас выздоравливает, а наркотические вещества и алкоголь выведены из организма.

В этот период:

- Не устанавливайте планку ваших ожиданий слишком высоко. Ваше физическое состояние и способность сосредоточиться некоторое время будут оставаться вне нормы.
- Старайтесь избегать действий, которые могут ухудшить ваше состояние, не употребляйте неполноценную пищу, не пейте слишком много кофе.
- Вместо ощущения жалости к себе, старайтесь в каждой ситуации найти смешную сторону.
- Напоминайте себе о том, что ваши негативные ощущения улучшатся, если вы будете сохранять трезвый образ жизни.
- Старайтесь как можно больше спать. Не слишком волнуйтесь о нарушениях сна. Скоро вы станете спать лучше.
- Полноценно питайтесь, включая полезные для здоровья легкие закуски.
- Для более полноценного питания принимайте витамины.

Труднопреодолимое желание к употреблению наркотика или алкоголя может прийти в любое время и часто провоцируется различными событиями (праздниками и торжествами) или сенсорными раздражителями (запахом алкоголя или дымом сигареты). Такие вспышки желания к употреблению ослабнут по прошествии нескольких дней или недель.

Вам может присниться, что вы употребляете алкоголь или наркотики, и вы можете проснуться, чувствуя себя «под кайфом», или в огорчении за «сломанный кайф».

В это трудное время вы можете испытывать кратковременное чувство беспокойства или подавленности. Однако если оно продолжается слишком долго, вам нужно обратиться за медицинской помощью. В Разделе 4 этой брошюры говорится о том, как получить помощь.



**Для противодействия желанию употребления наркотиков
или алкоголя я делаю следующее:**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Как происходит лечение от наркотической/алкогольной зависимости?

Не все программы лечения одинаковы, но большинство из них построены на следующем общем принципе.

Сначала консультант задаст вам вопросы о вашем употреблении наркотиков или алкоголя, о вашем физическом здоровье и прочих аспектах вашей жизни. Это называется **оценкой**. Ваши ответы консультант использует для разработки плана оказания помощи. Многие консультанты являются излечившимися пациентами и хорошо понимают ваше состояние.

Совместно с консультантом вы составите **план лечения**. В плане лечения в письменной форме отражены ваши цели и антинаркотические/антиалкогольные действия, а также факторы, помогающие вам сохранять трезвость. К ним могут быть отнесены:

- Помощь в распознавании провоцирующих факторов (провоцирующий фактор - это все, что толкает вас к использованию наркотиков или алкоголя, а также вызывает стойкое желание приема наркотиков или алкоголя).
- Обучение профилактике рецидивов.
- Управление стрессовыми ситуациями.
- Группы взаимопомощи, при готовности участия в их работе.
- Лекарства против боли, непреодолимого желания к употреблению или депрессии.
- Навыки управления денежными средствами и планирования времени.
- Профессиональные навыки.

Лечение преследует две цели. Одной целью является оказание вам помощи в прекращении употребления. Другая цель состоит в оказании вам помощи в восстановлении навыков существования без наркотиков или алкоголя. Развитие наркологической и алкогольной зависимости происходило в течение долгого времени, и восстановление жизненных навыков без употребления указанных препаратов также может потребовать долгого времени.

Двигаясь вперед

Когда закончится этот период приспособления? Отведите себе на это не меньше месяца. Людям, употреблявшим героин или крэк, может потребоваться 6 месяцев.

Спустя некоторое время, вы можете отметить, что ваше сознание стало более ясным. Вместо сопротивления вашим импульсивным желаниям, вы можете расслабиться и спокойно прожить этот день. Вы можете планировать вашу жизнь на недели вперед, а не жить лишь сегодняшним днем. Вы движетесь к долгосрочному выздоровлению.

ВЫ МОЖЕТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ.

2. ДОЛГОСРОЧНОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

По мере того, как ваш мозг привыкает к существованию без наркотиков и алкоголя, вы заметите, что восприятие жизни становится более позитивным, и вы больше не чувствуете себя разбитым. Вместо того, чтобы тревожиться по поводу фантомных событий, вы решаете вопросы по мере их возникновения.

Совершенствуются ваши навыки общения с окружающими людьми. Вы можете быть более открытым и честным. Вы более отчетливо разграничиваете проблемы, относящиеся к вам, от проблем других людей. Ваше удовлетворение самим собой несколько повышается, и вы выполняете действия, приносящие вам удовольствие.

Настало время принять долгосрочный **план выздоровления**. Этот план включает:

- Определение новых целей и планирование действий к их достижению.
- Улучшение ваших отношений.
- Обучение новым методам решения ситуаций без употребления наркотиков или алкоголя.
- Обучение оптимальному использованию вашего времени.
- Выявление провоцирующих факторов и методов их преодоления.

Ваш план выздоровления

Зачем вам нужен план выздоровления? Для выздоровления вам нужно двигаться вперед или меняться в положительном направлении. Если вы остановитесь на этом пути, то старые стереотипы поведения снова завладеют вами.

Задачей плана выздоровления является отказ от употребления наркотиков и сохранение трезвости. План не должен быть очень подробным.

Имеет смысл включить в план получение помощи. У вас может оставаться тяжелый груз воспоминаний и чувств о пережитом времени. Если вы употребляли наркотики или алкоголь для подавления негативных эмоций, то вам будет трудно придерживаться трезвого образа жизни без получения психологического консультирования, спонсора или поддержки людей, имеющих опыт аналогичных ситуаций.

Обязательно включите медицинское и стоматологическое обслуживание в ваш план выздоровления. Вам будет проще воздерживаться от употребления наркотиков и алкоголя, если у вас не будет боли. Обязательно проинформируйте вашего врача, стоматолога и прочих медицинских работников о вашем процессе выздоровления. Это поможет им в организации вашего медицинского обслуживания, особенно, если вам требуются обезболивающие лекарственные препараты. Если вам требуется помощь врача или стоматолога, попросите вашего консультанта, оказывающего помощь при злоупотреблении наркотиками, порекомендовать вам соответствующего специалиста.

1. Постановка целей

После продолжительного употребления наркотиков и алкоголя многие люди забывают о своих былых жизненных целях и радостях. У других вообще никогда не было никаких целей. Приведенный на следующей странице список поможет вам увидеть ваши сильные качества. Вы можете открыть в себе нечто такое, о чем раньше и не знали. Пользуйтесь списком для получения идей и постановки целей.

Ваши цели должны быть ясными и приносить удовлетворение. Их достижение не должно быть слишком трудным или слишком простым. Как правило, повседневные цели поддерживают движение вашей жизни в правильном направлении и удерживают от возврата к прежним поведенческим стереотипам.

Они должны включать:

- Работу или программу получения образования или профессии.
- Социальное общение с не употребляющими наркотиков/алкоголя сотрудниками, друзьями и родственниками.
- Хобби и активный отдых для правильной организации свободного времени.
- При необходимости, соблюдение требований условно-досрочного освобождения.

Достижение каждой цели должно быть разбито на этапы. У вас также должен быть составлен календарный план. Например, если вашей целью является получение профессионального обучения, то первым этапом может быть поиск программы профессионального обучения. В вашем календарном плане может быть указан срок 3 месяца для подачи заявления и поступления. Следующим этапом может быть поиск информации о стоимости обучения по этой программе и составление плана оплаты обучения.

Цели могут быть совершенно разномасштабными, включая пробежку трусцой или посещение игровой площадки с детьми два раза в неделю. Важным моментом является то, чтобы ваши цели приносили удовлетворение и помогали вам в воздержании от употребления наркотиков и алкоголя.

НЕЭФФЕКТИВНЫЕ ЦЕЛИ

- Остаться сильным, если мне будут предлагать наркотики или алкоголь.
- Заработать больше денег.
- Не оказаться арестованным за управление транспортным средством без водительских прав.
- Указать моему начальнику на то, что он неправ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЦЕЛИ

- Еженедельно отправлять по четыре заявления о приеме на работу или резюме до тех пор, пока я не буду принят на работу или не получу лучшую работу.
- Найти и вступить в баскетбольную, футбольную или софтбольную команду.
- Принять участие в школьных делах моего ребенка.
- Составить бюджет для выплаты долгов.
- Открыть сберегательный счет.

ОЦЕНКА ВАШИХ СИЛЬНЫХ СТОРОН

Оцените каждое ваше сильное качество по представленной ниже шкале. По-настоящему отметьте свои положительные качества!

0 = *Никак нет*; **1** = *Немного*; **2** = *Отчасти, не всегда*; **3** = *Да, это про меня!*

- _____ Установление отношений с окружающими. Я легко схожусь с людьми и завожу друзей.
- _____ Творчество. У меня есть способности к изобразительным искусствам, музыке или _____
- _____ Политика. Я предпринимаю действия и пытаюсь добиться положительных сдвигов.
- _____ Привлекательность. Я привлекательный (-ая) и (или) обаятельный (-ая).
- _____ Чувство юмора. Я отмечаю смешные моменты и часто смеюсь.
- _____ Навыки выживания. Я - человек, способный выжить, я бывал в серьезных переделках.
- _____ Настойчивость. Я могу доводить дело до конца и у меня есть сила воли.
- _____ Самообслуживание. Я могу обслуживать себя и свой дом.
- _____ Физические данные. Я с удовольствием занимаюсь физической работой и спортом.
- _____ Социальная поддержка. В моей жизни есть люди, которые заботятся обо мне и окажут помощь.
- _____ Оказание помощи окружающим. Я с удовольствием забочусь о людях, нуждающихся в моей помощи.
- _____ Самооценка. Я считаю себя хорошим человеком.
- _____ Интеллект. Я хорошо «въезжаю» и обладаю хорошими (интеллектуальными/социальными и (или) эмоциональными) способностями.
- _____ Умение осознавать свои чувства. Я могу справляться с тягостными чувствами и управлять ими.
- _____ Навыки общения. Я могу сказать о том, что я думаю и проявлять настойчивость, не обижая ни себя, ни окружающих.
- _____ Финансы. У меня есть деньги или иные ресурсы, которые помогут мне победить.
- _____ Прочие положительные качества: _____

Источник: Копия воспроизведена с разрешения: Najavits, L.M. *A Woman's Addiction Workbook*. New Harbinger Publications, Oakland, CA. <http://www.newharbinger.com>.

2. Принятие правильных решений

На этом этапе вы уже некоторое время живете без наркотиков. В голове у вас уже больше порядка, но иногда вы можете мыслить прежними категориями. Для сохранения результатов выздоровления вам надо изменить образ мышления и улучшить процессы принятия решений.

Родственники и друзья могут помочь вам с идеями о том, как действовать в сложных ситуациях. Также это могут сделать и консультанты, и члены группы взаимопомощи.

Вы также можете проанализировать ситуацию на бумаге, составив так называемую **карту принятия решений**. Карта принятия решений поможет вам увидеть вероятные результаты ваших решений (пример приведен на следующей странице). Для составления такой карты предположите ситуацию, например: «Начальник кричит на меня, когда я опаздываю». Запишите это в центре, на листе бумаги. Обведите кружком. Вокруг этого кружка добавьте все возможные ваши ответные действия. Например:

- «Я злюсь и кричу ему в ответ».
- «Я извиняюсь и работаю в одиночестве, пока не успокоюсь».
- «Я бросаю работу и напиваюсь».

Обведите кружком каждое из указанных ответных действий и соедините их с первым кружком.

Каждая записанная вами реакция имеет свои следствия. Запишите предполагаемые вами следствия на каждое ваше ответное действие. Например:

- «Я злюсь и кричу ему в ответ» приведет к следствию «Я буду уволен».
- «Я извиняюсь и работаю в одиночестве, пока не успокоюсь» приведет к следствию «мои сослуживцы почувствуют большее расположение ко мне и мне будет проще работать».
- «Я бросаю работу и напиваюсь» приведет к следствию «Меня арестуют за управление транспортным средством в состоянии опьянения».

Обведите кружком каждое из этих следствий и соедините их с соответствующей причиной.

Составление карты событий и ваших ответных действий поможет вам увидеть причины употребления наркотиков и алкоголизма. Правильные решения помогут вам в отказе от употребления наркотиков или алкоголя.

На приведенной на следующей странице схеме показано, каким образом вы меняете свою реакцию на ситуации. Правильные решения помогут вам в отказе от употребления наркотиков или алкоголя. В данном примере используется частный случай: ваш начальник закричал на вас, когда вы опоздали.

Сценарий 1:

1. Вы можете разозлиться и накричать в ответ.
2. Вас увольняют.
3. Вы напиваетесь пьяным и вас арестовывают за управление транспортным средством в состоянии опьянения («DUI»).
4. Вам приходится протрезветь в тюрьме.

Или вы выбираете иное поведение, обозначаемое как **сценарий 2**:

1. Вы злитесь, но быстро успокаиваетесь.
2. Вы извиняетесь и стараетесь вести себя лучше.
3. Ваши сослуживцы чувствуют к вам большее расположение, и вам будет легче работать.
4. Зная, что вы можете контролировать свои эмоции при решении производственных конфликтов, ваши коллеги больше доверяют вам.
5. Вы можете попросить о расширении круга обязанностей, что может привести к повышению в должности.
6. По возвращении домой вы сможете рассказать своим близким о том, как вы контролировали свои эмоции.

ОБРАЗЕЦ КАРТЫ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ



3. Оптимальное использование времени

Выздоровление подразумевает постоянное движение вперед. Чтобы двигаться вперед, вы должны по-иному относиться ко времени. Это подразумевает два требования.

1. Научитесь измерять время по часам и календарю, а не по случаям употребления наркотиков или попойкам. Если вы часто говорите «в тот раз, когда я был под кайфом...», то вы для измерения времени пользуетесь случаями приема наркотиков.

Поделите день на часы, а не «до того, как я начинаю пить» и «после того, как я начинаю пить». Временные маркеры, отражающие употребление наркотиков или алкоголя, являются частью вашей наркологической зависимости. Вам нужно поменять этот стереотип. В разговоре о прошлом или о любых иных событиях, вместо злоупотребления алкоголем или наркотиками, указывайте даты и время.

2. Вы тратили большую часть вашего времени и сил на злоупотребление наркотиками. Вам нужно заполнить это время другими делами, а не просто бездельем. Заведите небольшой календарь или блокнот. Записывайте ваши цели и занятия в свободное время. Заполните ваши дни работой и прочими видами деятельности, и не допускайте того, чтобы алкоголь и наркотики опять заполнили вашу жизнь.

Разумное использование времени поможет вам контролировать раздражение и другие эмоции, провоцирующие употребление наркотиков и алкоголя.

Правильное использование времени поможет вам выполнить ваши обязательства. Будучи обязательным человеком, вы можете избежать неприятностей в отношениях с окружающими.

**ПРИБРЕТИТЕ ЕЖЕДНЕВНИК ИЛИ КАЛЕНДАРЬ.
ЕСЛИ ВЫ ТОЧНО СЛЕДУЕТЕ ВАШЕМУ РАСПИСАНИЮ,
ТО БУДЕТ ДОСТАТОЧНО ДАЖЕ БЛОКНОТА.**

Посмотрите на поставленные цели и поэтапные действия, необходимые для достижения цели. Внесите эти действия в ваш календарь или ежедневник. Обязательно отведите в расписании время на отдых. Вам не нужно быть занятым каждую минуту. Используйте ваше время так, чтобы это способствовало достижению поставленных целей и помогало избегать употребления наркотиков или алкоголя.

Некоторые рекомендации по составлению расписания:

- Посещайте собрания. Посещение очных или даже онлайн-собраний групп взаимопомощи поможет вам заполнить время, сохранить трезвость, а также встретить людей, прошедших курс выздоровления.
- Посещайте религиозные службы. Выздоровление может иметь духовную составляющую, и вам может быть полезно найти религиозную группу, в которой вы почувствуете себя комфортно.
- Становиться постоянно занятым работой человеком не является правильным методом отказа от употребления наркотиков. Если вы работаете слишком много, просто чтобы заполнить время, то усталость может спровоцировать употребление наркотиков или алкоголя для расслабления. Или вы можете почувствовать себя одиноко после работы. Дополнительные деньги могут стать провоцирующим фактором, чтобы «вознаградить себя» наркотиками или алкоголем.

- Помните о ваших антинаркотических/антиалкогольных действиях. Они могут помочь вам заполнить ваше время, заняв интересными видами деятельности.
- С помощью календаря/ежедневника вы также сможете следить за выполнением запланированных дел. Через некоторое время вы сможете просмотреть предыдущие страницы и проследить хронологию развития новой жизни без наркотиков и алкоголя.

4. Отношения

В то время, пока вы привыкали к трезвости, окружающие привыкали к переменам в вашем поведении. По мере вашего продвижения к трезвому образу жизни, ваши отношения могли измениться.

Люди, которых вы могли обидеть

Люди могут считать, что вам нельзя доверять. Это может обескураживать. Вы можете подумать: «Если все считают, что я буду под кайфом, тогда почему бы мне и не закайфовать?» Не допускайте, чтобы мнение окружающих людей могло вас обидеть. Обращайте внимание на вашу собственные усилия по сохранению трезвости. Отношение окружающих со временем изменится.

Если люди раздраженно общаются с вами, то и вы можете почувствовать раздражение или дискомфорт. Вы можете оказаться не готовым к таким переживаниям. Если вы употребляли наркотики, когда испытывали раздражение, то тогда вам нужно научиться контролировать свои чувства вместо употребления наркотиков. По возможности, уходите от таких ситуаций и занимайтесь чем-либо другим, пока не успокоитесь. Посмотрите в список антинаркотических/антиалкогольных действий. Не позволяйте ситуации спровоцировать рецидив болезни. Обдумывая оптимальный вариант ответных действий, пользуйтесь картой принятия решений.

Al-Anon является группой взаимопомощи для родственников и друзей лиц, употребляющих наркотики и злоупотребляющих алкоголем. Передайте правила Al-Anon вашим друзьям и родственникам, чтобы помочь им в то время, когда вы начнете выздоравливать.

ПРАВИЛА AL-ANON ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ ВМЕСТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ, СТРАДАЮЩИМ ЗАВИСИМОСТЬЮ:

- Не обижайтесь на действия или реакции окружающих людей.
- Не позволяйте себя использовать или оскорблять в интересах выздоровления другого человека.
- Не делайте за других то, что они должны делать для себя самостоятельно.
- Не прибегайте к манипуляции, чтобы другие люди могли есть, ложиться в постель, оплачивать счета и т.д.
- Не укрывайте ошибки или проступки других людей.
- Не создавайте кризисных ситуаций.
- Не препятствуйте развитию кризиса, если он возникает в ходе естественного развития событий.

По мере вашего привыкания к жизни без наркотиков и алкоголя, окружающие будут относиться к вам с большим доверием. Это может иметь неожиданное побочное действие. Они могут выражать свои чувства к вам более открыто. Иногда эти чувства могут быть отрицательными. С этим может быть трудно смириться. Пусть эти конфликты помогут изменить ваши отношения в лучшую сторону.

Рассмотрите возможность посещения курсов повышения уверенности в себе, умения владеть собой или иных занятий. Посоветуйтесь с близким обратиться за помощью для самих себя, например, участвуя в группе взаимопомощи или посещая консультанта.

Люди, с которыми вы раньше употребляли алкоголь или наркотики

Вашим знакомым, которые продолжают злоупотреблять алкоголем и наркотиками, могут не понравиться происходящие в вас перемены. Они могут испытывать чувство отверженности или вины за свое поведение. Наркоторговцы не хотят потерять клиента в вашем лице. Треть людей в период выздоровления возвращается к употреблению алкоголя или наркотиков из-за давления со стороны окружения. Вот несколько способов противодействия людям, толкающим вас на употребление наркотиков или алкоголя:

- Помните, что те, кто предлагает вам наркотики или алкоголь, даже если это друзья или близкие родственники, делают это не в ваших интересах.
- Немедленно скажите «Нет!» в тоне, не допускающем возражений.
- Потренируйтесь говорить «Нет» с другим человеком, отвечая: «Нет, спасибо, я выпью чашку кофе» или «Нет, я больше не употребляю. У меня из-за этого возникает слишком много проблем».
- Не говорите того, что может повлечь повторное предложение, например, «Может быть, позже» или «Я принимаю лекарство».
- Предложите заняться чем-нибудь другим: посмотреть фильм или погулять.
- Не допускайте, чтобы темой разговора оставались наркотики. Поменяйте тему. Консультанты называют это **обучением отказу от наркотиков**, и вам может потребоваться такая помощь, если вам трудно сказать «Нет».

5. Распознавание и прекращение рецидива

Для закрепления новых навыков и стереотипов требуется продолжительное время. Не теряйте бдительности. Вы находитесь на поле сражения за вашу жизнь, и вы должны остерегаться внезапных позывов к употреблению наркотиков или алкоголя, если они проявляют себя, когда вы не ожидаете.

Срыв - это единичный эпизод употребления. Расценивайте срыв как информацию, как сигнал, что что-то не работает. Обдумайте происшедшее и определите необходимые изменения для немедленного прекращения употребления.

Рецидивом называется повторное употребление более одного раза. Чем скорее вы остановите рецидив, тем лучше. В итоге, вы добьетесь успеха. Не впадайте в уныние, говоря себе: «Я проиграл, так зачем же я буду продолжать попытки?» Самобичевание и прочие отрицательные эмоции не помогут вам. Отрицательный образ мыслей только еще более упростит наступление рецидива, но усложнит путь к трезвости.

Симптомы возможного рецидива

- Сон, в котором вы употребляете наркотики и алкоголь, может быть предупреждением. Подумайте о том, что вы делаете и не возвращаетесь ли вы постепенно к злоупотреблению алкоголем и наркотиками.
- Рецидив часто случается у людей, когда они начинают чувствовать себя лучше. Они считают, что употребление малой дозы ни к чему плохому не приведет. Такие мысли часто приводят к рецидиву.
- Мечтательные воспоминания о том, как вам было хорошо после употребления алкоголя или наркотиков.
- Разговоры о старых добрых временах, когда вы злоупотребляли алкоголем и наркотиками, также могут быть симптомом грядущего вам в скором времени рецидива.

Рекомендации по предупреждению рецидива

- Позвоните консультанту или трезвым друзьям.
- Измените обстановку, прогуляйтесь или пробегите трусцой несколько раз вокруг квартала.
- Съешьте что-нибудь питательное.
- Отвлеките себя книгой, фильмом или другой деятельностью.
- Попросите друзей и членов семьи останавливать вас, когда вы рассказываете о веселье, связанном с выпивкой или употреблением наркотиков.
- Составьте список положительных моментов в вашей новой жизни: нормализовавшиеся отношения, успехи в работе или учебе, опрятный внешний вид, наличие времени и денег на хобби.
- Прекратите ваши грезы о веселье, связанном со злоупотреблением наркотиками и алкоголем, и подумайте об отрицательных сторонах.
- Если у вас до этого хотя бы раз уже случался рецидив, подумайте над тем, как это происходило. Что вы сможете сделать в этот раз иначе?

«Просто будь сильным и скажи Нет» -- этого недостаточно для разрешения ситуаций, в которых вы окажетесь. Пользуясь приведенным на следующей странице списком, запишите возможные пути рецидивов и возможные пути их предупреждения. Сделайте копию и держите ее при себе.



Люди, которые предлагают или провоцируют меня на употребление:

Как я им отвечу?

Места, где я употреблял:

Как мне их избежать?

Время, в которое я употреблял:

Чем я займусь вместо этого?

Ситуации, которые провоцируют рецидив (вечеринки, наличные деньги):

Как я буду их контролировать?

6. Понимание препятствий

Ловушка «Хороший вид»

Ловушка «Хороший вид» относится к тому факту, что вы становитесь здоровее. Вы выглядите значительно лучше. По вашему виду никто бы не догадался, что у вас есть проблемы с наркотиками или алкоголем. Это время может быть опасным. Окружающие люди могут спровоцировать у вас срыв или рецидив. Вы даже можете начать сомневаться в том, что у вас есть проблемы с наркотиками или алкоголем. Не дайте зеркалу обмануть вас. Помните, что ваш внешний вид улучшается быстрее ваших способностей сохранять трезвость.

Деньги

Дни полочки могут быть очень проблематичными. Некоторые люди устраивают пьянку по поводу полочки, особенно, если это первая полочка за долгое время. По мере приближения дней полочки у вас должен быть план, как положить зарплату в банк и оплатить счета, и не тратить деньги на наркотики или алкоголь. Если деньги являются одним из ваших провоцирующих факторов, то не носите при себе никаких денег до тех пор, пока ваша трезвость не станет стабильной. Распорядитесь, если возможно, о прямом переводе вашей зарплаты на банковский счет. Если нужно, когда пойдете за покупками, возьмите с собой друга или члена семьи.

Наркоторговцы и другие наркозависимые лица или алкоголики знают о днях полочки и могут начать вас разыскивать. Планируйте, как избежать встречи с ними.

Стереотипы мышления

Для поддержания процесса выздоровления важно не обманывать себя. Не думайте только о хороших моментах того времени, когда вы употребляли. Не надейтесь на то, что ваша тяга к наркотикам или алкоголю быстро исчезнет. Испытывая сильное желание к употреблению, используйте **здоровый образ мыслей**, чтобы помочь себе преодолеть этот трудный момент. Сохраняйте спокойствие и сосредоточьтесь на мыслях, которые вам помогают. Например, остановитесь и вспомните о боли, которую вам причиняли наркотики. Рассмотрите положительные моменты пребывания в трезвом состоянии. Это – здоровый образ мыслей.

Не говорите о радостях попок и употребления наркотиков. Попросите ваших друзей вмешаться, когда это произойдет. Не слушайте, когда другие говорят о радостях употребления наркотиков. Поменяйте тему разговора или на некоторое время отойдите в сторону.

У вас могут возникнуть сомнения в наличии у вас проблем с наркологической зависимостью. Посетите собрания AA, NA, либо аналогичных групп и послушайте истории их членов. Если они похожи на ваши, вы вспомните о том, насколько все было плохо, когда вы употребляли наркотики или алкоголь.

Держитесь подальше от наркотиков, с которыми у вас не было проблем. Вашим любимым наркотиком могли быть болеутоляющие таблетки, но вам также надо избегать и метамфетамина, и марихуаны, и всех остальных. У большинства людей имеются такие же проблемы с другими наркотиками или алкоголем, какие у них наблюдались и с их излюбленным наркотиком.

Провоцирующие факторы и труднопреодолимые желания

Труднопреодолимые желания могут неожиданно вернуться через 3 или 6 месяцев. Однако их интенсивность может быстро вернуться на низкий уровень. Пока они не исчезнут, используйте ваши антинаркотические/антиалкогольные действия. Даже без труднопреодолимых желаний ваши провоцирующие факторы все еще подстерегают вас. Вам постоянно следует остерегаться людей, мест и обстоятельств, которые могут спровоцировать рецидив.

Эмоциональное здоровье

- Некоторые люди после пребывания в наркологическом центре испытывают сильную депрессию и беспокойство. Если симптомы не исчезнут через несколько недель, необходимо обратиться к врачу.
- Раздраженность часто приводит к рецидиву. Вам нужно внимательно решать ситуации, которые могут вызвать раздражение, например, ситуации, в которых вам нужно кого-то критиковать или принять критику в свой адрес. Посетите курсы умения владеть собой или повышения уверенности в себе.
- Если вы подвергаетесь физическому или эмоциональному насилию, то отказ от употребления наркотиков и алкоголя станет еще более трудным. Найдите консультанта, подготовленного для решения таких болезненных вопросов.
- Если вы находитесь в обстановке оскорбительных отношений, то сохранить трезвость будет очень трудно. Насилие и наркотическая зависимость или алкоголизм сосуществуют. Обратитесь за помощью.

Получение помощи

Помните, что наркологический центр не лечит вас от зависимости. Перед выходом из наркологического центра запишитесь на лечение от наркологической зависимости или найдите иные источники помощи для того, чтобы начать новую жизнь. Помощь в поддержании трезвого образа жизни предоставляют:

- Консультанты по оказанию помощи лицам с наркологической зависимостью.
- Специалисты по ведению пациентов.
- Консультанты по профессиональной подготовке.
- Представители по жилищным вопросам.
- Консультанты по охране психического здоровья.
- Специалисты по насилию и эмоциональным травмам.
- Специалисты по работе с населением.
- Психиатры, психологи или социальные работники.

Эти должности перекрывают друг друга. В некоторых случаях сотрудники наркологического центра могут предоставить консультирование лицам с наркологической зависимостью. Многие консультанты также являются и специалистами по ведению пациентов. Некоторые консультанты по охране психического здоровья могут помочь вам в решении вопросов о насилии.

Специалисты по работе с населением и специалистами по ведению пациентов дают направления.

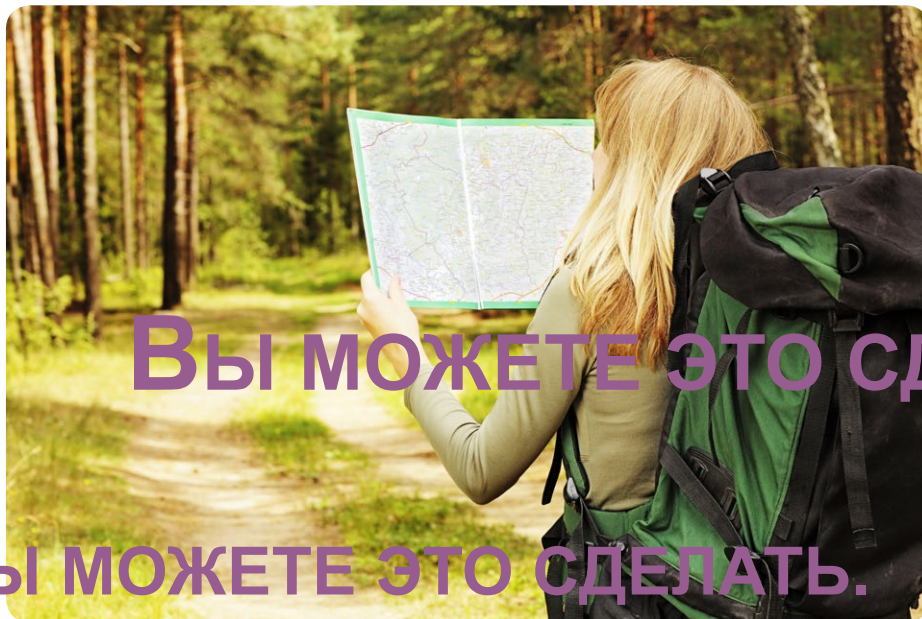
Дополнительные ресурсы представлены в Разделе 4. Для воздержания от употребления алкоголя и наркотиков пользуйтесь всеми возможными средствами.

КАК Я УЗНАЮ, ЧТО Я ВЫЗДОРОВЕЛ?

ВОТ НЕКОТОРЫЕ ПРИЗНАКИ:

- Я могу решать проблемы без наркотиков, без алкоголя и без стресса.
- У меня есть хотя бы один человек, с которым я могу быть честным.
- У меня есть личные границы, и я знаю, какие вопросы касаются меня, а какие относятся к другим людям.
- Когда я физически и эмоционально устаю, то я уделяю достаточное время отдыху.

ВЫ МОЖЕТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ.



ВЫ МОЖЕТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ.

ВЫ МОЖЕТЕ ЭТО СДЕЛАТЬ.

3. ЮРИДИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

Злоупотребление наркотиками или алкоголем может стать причиной проблем с вашим работодателем, вашим домовладельцем или с полицией. Если вы воздерживаетесь от употребления наркотиков или алкоголя и продолжаете лечение, то закон предоставляет вам определенную защиту, способствуя вашему выздоровлению. Но эта помощь ограничена, и вам необходимо приложить усилия со своей стороны.



Нетрудоспособность/Лечение

Сама по себе наркологическая зависимость не считается нетрудоспособностью. American with Disabilities Act (Закон о защите прав нетрудоспособных граждан США, ADA) не предоставляет вам защиты, если вы изготавливаете, продаете или употребляете запрещённые наркотики. Однако закон ADA предоставляет вам определенную защиту, если вы лечитесь от наркологической зависимости. В большинстве случаев защита предоставляется, только если вы выздоровели или проходите курс лечения.

Family and Medical Leave Act (Закон об отпуске по семейным и медицинским обстоятельствам) аналогичный. Он предоставляет некоторым сотрудникам право на неоплачиваемый отпуск по болезни в случае серьезных проблем со здоровьем, включая наркологическую зависимость. Однако этот отпуск должен использоваться для лечения. Пропуск работы из-за употребления наркотиков или алкоголя не является уважительной причиной для неявки.

Жилищный вопрос

Лица, злоупотребляющие наркотиками и алкоголем, могут быть подвергнуты выселению и запрету на предоставление жилья по Программе 8 (Section 8) или иным программам государственной поддержки жилья для малоимущих лиц. Этот запрет может действовать в течение 3 лет. Однако в случае успешного завершения программы лечения и воздержания от употребления наркотиков или алкоголя агентство по жилищным вопросам может сократить срок или снять этот запрет.

Условно-досрочное освобождение

Если вы находитесь на условно-досрочном освобождении, то для вас крайне важно закончить срок содержания под надзором. Одной из задач условно-досрочного освобождения является изменение старых стереотипов употребления наркотиков и алкоголя. Условно-досрочное освобождение также структурирует жизнь поднадзорного посредством работы и прочих требований. Это структурирование помогает избежать рецидивов. У большинства выздоровевших людей, нарушивших требования условно-досрочного освобождения, отмечается рецидив наркологической зависимости.

Дополнительная информация

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Управление службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств, SAMHSA) предоставляет брошюру «Знайте ваши права» («Know Your Rights»). В этой брошюре разъяснены случаи, когда закон предоставляет или не предоставляет защиту лицам, находящимся на излечении от наркологической зависимости. **Публикацию можно получить на сайте:** <http://store.samhsa.gov/product/Are-You-in-Recovery-from-Alcohol-or-Drug-Problems-Know-Your-Rights/PHD1091>.

Данные федеральные агентства принимают жалобы и предоставляют информацию по вопросам дискриминации по нетрудоспособности:

- **Equal Employment Opportunity Commission (Комиссия по вопросу равных возможностей занятости, SAMHSA).** Посетите сайт: <http://eeoc.gov>, позвоните по номеру 1-800-669-4000, или обратитесь к сотруднику по вопросам равных возможностей занятости (номера телефонов приведены в вашем местном телефонном справочнике).
- **Department of Labor (Министерство труда).** Жалобы на дискриминацию рассматриваются Отделом заработной платы и рабочего дня и Центром по гражданским правам. Посетите сайт: <http://www.dol.gov>, или позвоните в Федеральную службу по передаче информации по номеру 1-800-877-8845 и попросите соединить вас с Центром по гражданским правам.
- **Department of Housing and Urban Development (Министерство жилищного строительства и городского развития, HUD).** Обратитесь в одно из местных отделений HUD, указанных в разделе «Housing» («Жилье») на синих страницах телефонного справочника. Или посетите сайт <http://www.hud.gov>, или позвоните по номеру 1-800-669-9777.
- **Department of Justice (Министерство юстиции, DOJ).** DOJ занимается только вопросами, относящимися к инвалидности: съездами для инвалидов колясок и туалетами с обеспечением доступа для инвалидов. Посетите сайт <http://www.justice.gov>, или позвоните по номеру 1-800-514-0301.

4. СПИСОК РЕСУРСОВ

Если вам требуется помощь в доступе к сетевым ресурсам, то местные библиотеки часто предлагают доступ к интернету. Обратите внимание, что большинство ресурсов предоставляется только на английском и испанском языках.

Поиск лечения

Лечение наркомании и алкоголизма:

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Государственная Служба лечения наркотической зависимости и психических расстройств в США, SAMHSA) предоставляет сетевой инструмент «Поиск лечения» от наркомании и алкоголизма по адресу: <http://findtreatment.samhsa.gov/TreatmentLocator/faces/quickSearch.jspx>. Если вы введете ваш город или почтовый индекс в указанном на экране месте, то вы получите перечень близлежащих лечебных учреждений. Многие учреждения предоставляют лечение не только на английском языке.
- Для получения сведений о местных лечебных учреждениях вы также можете обратиться в бесплатную национальную службу телефонной помощи по номеру: 1-800-662-4357.

- Лечебные учреждения также перечислены на синих страницах телефонного справочника под заголовками: «Health Department» («Министерство здравоохранения»), «Human Services» («Социальное обеспечение») или «Social Services» («Социальное обслуживание»).

Лечение соматических, стоматологических и психических заболеваний:

- Наркологические центры могут предоставить вам информацию о местных клиниках, медицинских, зубных и психиатрических
- Ищите их на голубых страницах в телефонной книге (где даны номера местных органов), в разделах «Health Department» («Министерство здравоохранения»), «Human Services» («Социальное обеспечение») или «Social Services» («Социальное обслуживание»).
- О местонахождении учреждений психиатрической и психологической помощи см. <http://findtreatment.samhsa.gov/MHTreatmentLocator/faces/quickSearch.jspx>
- Если вы находитесь в кризисном состоянии, Национальная служба по предупреждению самоубийств предоставляет помощь по телефону 1-800-273-8255, <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Сохранение трезвости*

Наркологический центр также может предоставить вам список местных ресурсов, включая:

Al-Anon и Alateen

Al-Anon и Alateen являются группами взаимопомощи для родственников и друзей лиц, злоупотребляющих алкоголем. Группа Al-Anon открыта для лиц любого возраста. Группа Alateen ориентирована на более молодых людей (как правило, не достигших 20 лет). В группах Al-Anon и Alateen используются программы «12 шагов». <http://www.al-anon.alateen.org/home>

Alcoholics Anonymous (Анонимные алкоголики, AA)

AA является содружеством мужчин и женщин, делящихся друг с другом своим опытом, успехами и надеждами, которые помогут решить общую проблему алкоголизма и помочь другим людям избавиться от алкоголизма в рамках программы «12 шагов». <http://www.aa.org>

Alcoholics Victorious (Победившие алкоголизм, AV)

Группы поддержки AV предлагают безопасную обстановку для людей, избавляющихся от последствий алкогольной или наркологической зависимости. На собраниях AV используются и программа «12 шагов», и Кредо AV.

<http://www.alcoholicsvictorious.org>

(612) 593-1791

* Примечание: Включение ресурсов в данный список не подразумевает подтверждение их достоверности организацией SAMHSA или Department of Health and Human Services (Министерством здравоохранения и социального обслуживания) США.

Christians in Recovery (Христиане, выздоравливающие от зависимости, CIR)

CIR является группой мужчин и женщин, которых объединяет личная вера, сила и надежда. CIR поддерживает активные обсуждения программы «12 шагов», Библии и нашего собственного опыта выздоровления от насилия, нарушений нормальной семейной жизни, депрессии, беспокойства, горя, проблем взаимоотношений и (или) зависимости от алкоголя, наркотиков, продуктов питания, порнографии, секса.

<http://christians-in-recovery.org>

Jewish Alcoholics, Chemically-dependent-persons, and Significant-others (Еврейские алкоголики, наркоманы и их близкие, JACS)

JACS является волонтерской организацией, предоставляющей поддержку лицам еврейской национальности, злоупотребляющим алкоголем или страдающим наркозависимостью, а также их родственникам, друзьям и близким в поиске выздоровления в заботливой еврейской обстановке.

<http://www.jbfc.org/programs-services/jewish-community-services-2/jacs>

Narcotics Anonymous (Анонимные наркоманы, NA)

NA это международная общественная организация, члены которой говорят на разных языках и принадлежат к различным культурам. NA предлагает выздоровление от наркологической зависимости в рамках программы «12 шагов», включая регулярное посещение групповых занятий.

<http://www.na.org>

Информация на различных языках может быть получена по адресу:

http://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/catalogs/jul07/Books_Jul07.pdf

Salvation Army (Армия Спасения)

Во всех аспектах своей деятельности Salvation Army опирается на особые религиозные постулаты. Если вы принимаете эту религиозную направленность, то Salvation Army предоставляет лечение и различные дополнительные ресурсы, включая помощь с жильем и профессиональной подготовкой без дискриминации. Для поиска программы в вашем районе введите ваш почтовый индекс в средстве поиска “Locations” на их домашней странице интернета.

<http://www.salvationarmyusa.org>

Профессиональное обучение

Office of Vocational and Adult Education (Управление профессионального обучения и образования взрослых, OVAE)

OVAE Министерства образования США курирует и координирует программы, связанные с образованием и обучением грамотности взрослых, профессионально-технического обучения и муниципальными колледжами. OVAE руководит программами профессионального обучения, осуществляемыми на базе различных государственных организаций.

<http://www2.ed.gov/about/offices/list/ovae/index.html>

(202) 245-7700

Сайт на русском языке: <http://www.ed.gov/notices/russian-la>

Список благодарностей

Данная публикация была разработана в качестве приложения к Treatment Improvement Protocol 45 (Протоколу 45 по улучшению лечения, TIP): *Детоксикация и лечение при злоупотреблении психотропными препаратами*. Документ был опубликован для Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств, SAMHSA) программой по Knowledge Application Program (Использованию доступной информации, КАР), совместным предприятием группы The CDM Group, Inc. и международной компанией JBS International, Inc., в соответствии с контрактом номер 270-09-0307 с SAMHSA, U.S. Department of Health and Human Services (Министерство здравоохранения и социального обеспечения, HHS). Christina Currier (Кристина Курьер) выступала в качестве представителя заказчика.

Отказ от ответственности

Информация, взгляды и мнения, выраженные в данной публикации авторами, необязательно отражают взгляды, мнения или официальную политику SAMHSA или HHS.

Информация о конфиденциальности

Все материалы, представленные в данной публикации, кроме взятых из источников, защищенных авторским правом, являются общедоступными и могут быть воспроизведены или копированы без особого разрешения SAMHSA или авторов. Упоминание источника информации желательно. Тем не менее, воспроизведение или распространение этого издания за плату без специального разрешения Office of Communications, SAMHSA, HHS запрещено.

Эту брошюру можно загрузить с сайта заказа публикаций организации SAMHSA по адресу: <http://store.samhsa.gov>. Прочие публикации SAMHSA на русском языке могут быть загружены с сайта по адресу: <http://store.samhsa.gov/pages/searchResult/in+rusian>



HHS Выпуск № (SMA) 14-4815Rus
Адаптировано и переведено с английского
языка в 2014 г
Первоначальный вариант на английском
языке был опубликован в 2010 г

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
SAMHSA
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)