

Группы поддержки: «Или что делать, если близкий человек, родственник, друг злоупотребляет алкоголем или наркотиками?»

Алкоголизм и наркомания – это общая беда. Беда человека, который злоупотребляет...беда его близких людей...беда всего общества. Жизни многих людей обрываются из-за смертельной зависимости ежедневно. Наверняка у каждого в кругу общения есть человек, который не понаслышке знает об этой проблеме. Поэтому химическую зависимость можно считать одной из проблем современного общества, так или иначе затрагивающей каждого. Причины, по которым человек впервые решает попробовать наркотики или алкоголь различны. В юном возрасте зачастую этими причинами являются попытки самоутверждения в глазах приятелей, обычное любопытство, отсутствие должного надзора со стороны родителей и влияние специфического круга общения. В сознательном возрасте на употребление людей может толкнуть желание уйти от жизненных проблем, на время отключиться от реальной жизни, найти успокоение.

Иногда лечение алкоголизма или наркомании не приносит должного результата или дает временный результат. Причина в таких случаях внутри человека. У него нет нужного стремления, желания избавиться от страшной привязанности. Правильно мотивировать химически зависимого на возвращение к нормальной жизни – уже половина успешного лечения. Для этого нужно понять, что химическая зависимость – **это семейная болезнь.**

В помощи и поддержке нуждаются все члены семьи, а не только тот, кто злоупотребляет. В одиночку с этой страшной бедой не справиться. Чтобы побудить алкоголика или наркомана вступить на путь выздоровления требуются огромные усилия, каждодневная работа над собой близких людей, жен, матерей...

Что же им делать? Многолетний опыт мировой практики работы с химически зависимыми показали, что в этом незаменимы группы самопомощи по программе «12 шагов».

Группы самопомощи, или группы поддержки, которые состоят из людей, объединенных общей проблемой. Они представляют собой организации непрофессионалов, преследующих общую цель ради достижения блага каждого члена группы. Речь идет о группах, главная цель которых, изменения в психологии или поведении участников.

Они исходят из двух принципов, а именно: люди, эффективносправляющиеся или справившиеся с личной проблемой, лучшие помощники по сравнению с профессионалами, не имеющими в этом собственного опыта; такие люди, помогая друг другу, помогают и самим себе.

Первой группой самопомощи стала организация «Анонимные алкоголики», которую организовали в 1935 году врач и бизнесмен, испробовавшие на себе все, что могли предложить для лечения зависимости от алкоголя психологи и врачи.

На данный момент в содружество «АА» входит св. 1 млн чел. в 94 странах.

Его программа «12 шагов» принята в 1934 и универсальна для многих людей, жизнь которых разрушает болезненное пристрастие или зависимость. Группы такого рода не ведут профессионалы, хотя в большинстве случаев участники группы поддерживают контакты с врачами на случай, если понадобится неотложная помощь. В качестве ведущих выступают лица, столкнувшиеся с теми же самыми проблемами, что и другие участники.

Группы самопомощи могут быть самыми разными. Некоторые из них нацелены на работу с такими хроническими проблемами как алкоголизм, наркомания, пристрастие к азартным играм или переедание. Участники групп наподобие «Анонимных алкоголиков» (АА), «Ал-Анон» (группа для членов семей алкоголиков) или Анонимных игроков», разделяют убежденность, что проблема по-прежнему существует, даже если на данном этапе ее проявления удастся контролировать. Вот почему «Анонимные алкоголики» никогда не говорят о себе как о «бывших» алкоголиках, как бы давно ни была выпита последняя рюмка. Группа служит для них оплотом, защитой от срывов. понадобится индивидуальная терапия. Группы самоподдержки существуют для того, чтобы у нас было, где встретиться с единомышленниками в безопасной обстановке и сообща найти способ, как справиться с проблемами.

В настоящее время в Ижевске работают группы поддержки:

➤ **Анонимные алкоголики:**

Адрес: ул. 40-ой километр, д.29

Троллейбус 2,4,6,10. автобус 25, ост. "Школа искусств".

Время проведения: Среда, Пятница, Воскресенье - 18.30;

Открытое собрание: каждое воскресенье

Контакты группы: 8(912)451-85-59, E-Mail: aa.izhevsk@mail.ru

➤ **12 шагов.**

Адрес: ул. Свердлова д.9.

Проезд транспортом: троллейбус-№9,6; автобус-2,6,7,8,9,15,26,27,36,41; ост. "Пирожковая"

Время проведения: Вторник, Пятница, -18. Открытое собрание по субботам

➤ **Возрождение**

Адрес: Ул. Песочная, 24. Детский Клуб Электрон.

Проезд транспортом: ост. "Сельхоз академия», автобус № 29, 36 троллейбус № 6,9. Маршрутка № 18, 52, ост. "Зоопарк", трамвай № 1,7,10.

Время проведения: Четверг - 18.00

Открытое собрание: последний четверг месяца

➤ **Анонимные наркоманы.**

Адрес: ул. 40-ой километр, д.29

Троллейбус 2,4,6,10. автобус 25, ост. "Школа искусств".

Время проведения: Понедельник, вторник, Среда, Пятница, Суббота, - 18.30; Воскресенье – 13 00

Открытое собрание: каждое воскресенье

➤ **Родственники алкоголиков Ал-Анон.**

Клуб «Мечта».

Адрес: ул. 40-ой километр, д.29

Троллейбус 2,4,6,10. автобус 25, ост. "Школа искусств".

Время проведения: Понедельник, Пятница, - 18.30;

Т 8 964 182 30 67 Алена- контакты.

➤ **В библиотеке по адресу 9 Января 181 в 17-30.**

Храм Казанской Божьей Матери (рядом со Свято Михайловским)

Суббота 10-30.

➤ **Группа «Взрослые дети алкоголиков»**

Клуб «Мечта».

Адрес: ул. 40-ой километр, д.29

Троллейбус автобус 25, ост. «Школа искусств».

Время проведения: Среда, воскресенье, - 18.30

Контактный телефон 8 982 995 13 64.

Родственники наркоманов. Нар- Анон:

Адрес: ул. 40-ой километр, д.29

Троллейбус 2,4,6,10. автобус 25, ост. «Школа искусств».

Время проведения: вторник - 19.30;

Сайт ОО «Матери за здоровое поколение».

Автор статьи: Психолог – Лапекина Елена Георгиевна