

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
Государственного бюджетного  
учреждения Республики Крым  
«Центр социальной адаптации»  
от 16.04.2015 г. № 45



Кокул Т.В.

Государственное бюджетное учреждение  
Республики Крым

«Центр социальной адаптации»

## Программа

**комплексной социальной реабилитации и адаптации**

*лиц из числа зависимых от психоактивных веществ, находящихся в  
трудной жизненной ситуации, представителей уязвимых групп  
населения, в т.ч. живущих с ВИЧ*

2015 год

пгт. Почтовое, Бахчисарайский район

# Программа

## Государственного бюджетного учреждения Республики Крым

### «Центр социальной адаптации»

*по комплексной социальной реабилитации и адаптации  
лиц из числа зависимых от психоактивных  
веществ, находящихся в трудной жизненной ситуации, представителей  
уязвимых групп населения, в т.ч. живущих с ВИЧ*

#### 1. Общие положения

1.1. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) "здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

1.2. Химическая зависимость – болезнь, разрушающая биологический, психологический, социальный и духовный аспекты жизни человека. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «химическая зависимость - это хроническое, прогрессирующее, неизлечимое заболевание, характеризующееся навязчивым характером употребления».

1.3. ГБУ РК «Центр социальной адаптации» (далее Центр) специализированное учреждение для выполнения работ, оказания услуг в целях обеспечения реализации, предусмотренных законодательством Российской Федерации полномочий в сфере социальной реабилитации и адаптации, социальной поддержки и социального обслуживания лиц из числа зависимых от психоактивных веществ, находящихся в трудной жизненной ситуации, представителей уязвимых групп населения, в т.ч. живущих с ВИЧ.

1.4. Центр осуществляет свою деятельность на принципах защиты прав человека, гуманности, законности, доступности услуг, конфиденциальности, уважения к личности.

Центр в своей деятельности руководствуется Конституцией Российской Федерации, Конституцией Республики Крым, законами Российской Федерации, законами и нормативно-правовыми актами Республики Крым, Гражданским кодексом Российской Федерации, Трудовым кодексом Российской Федерации, Федеральными законами «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации», «О наркотических средствах и психотропных веществах», «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)», ГОСТ Р 54990-2012

"Социальное обслуживание населения. Реабилитационные услуги лицам, зависимым от наркотических средств, психотропных веществ и алкоголя. Основные виды социальных услуг", актами органов государственной власти Республики Крым, Уставом Центра.

## **2. Цель и задачи программы:**

Программа разработана специалистами Центра. Ее **цель:** социальная реабилитация и адаптация, осуществление социальной поддержки и социального обслуживания лиц из числа зависимых от психоактивных веществ, находящихся в трудной жизненной ситуации, представителей уязвимых групп населения, в т.ч. живущих с ВИЧ, путем реализации целенаправленных мероприятий, направленных на восстановление физического, психического, духовного и социального здоровья, восстановления личности с целью соблюдения здорового образа жизни и дальнейшей интеграции в общество;

### **Задачи программы:**

- восстановление физического, психологического, социального и духовного компонентов здоровья разрушенных вследствие рискованного поведения представителей уязвимых групп населения;
- снижение наркотизации, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции и других социально-опасных заболеваний в подростковой и молодёжной среде путем проведения социально-профилактической и информационной работы среди населения;
- социальный патронаж семей и отдельных граждан, нуждающихся в социальной помощи, реабилитации и поддержке;
- профилактика и предупреждение раннего детского сиротства;
- интеграция реабилитированной и адаптированной личности в общество;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни у представителей уязвимых групп населения;
- профилактика негативных явлений, сиротства и насилия в семье, наркотической и алкогольной зависимости среди школьников и молодёжи.

## **3. Социальные услуги**

Центр предоставляет:

1) услуги по социальной реабилитации и адаптации – комплекс мер, направленных на повышение уровня функциональных возможностей зависимых от психоактивных веществ в быту и социуме, восстановление личных качеств, разрушенных или утраченных социальных и общественных связей и отношений, утраченных вследствие употребления наркотиков, психотропных веществ или алкоголя.

2) социально-бытовые, направленные на поддержание жизнедеятельности получателей социальных услуг в быту, Центр предоставляет:

- койко-места с комплектом постельных принадлежностей;
- обеспечивает питанием лиц, которые в нем находятся;

3) социально-медицинские, направленные на поддержание и сохранение здоровья получателей социальных услуг путем оказания содействия в проведении оздоровительных мероприятий, систематического наблюдения за получателями социальных услуг для выявления отклонений в состоянии их здоровья, осуществления оздоровительных мероприятий, предоставления, в случае необходимости, первой доврачебной помощи;

4) социально-психологические, предусматривающие оказание помощи в коррекции психологического состояния получателей социальных услуг для адаптации в социальной среде, в том числе оказание психологической помощи анонимно с использованием «телефона доверия»;

5) социально-педагогические, направленные на профилактику отклонений в поведении и развитии личности получателей социальных услуг, формирование у них позитивных интересов (в том числе в сфере досуга), организацию их досуга, оказание педагогической помощи семье в воспитании детей;

6) социально-трудовые, направленные на приобретение трудовых навыков, оказание помощи в трудоустройстве и в решении других проблем, связанных с трудовой адаптацией;

7) социально-правовые, направленные на оказание помощи в получении юридических услуг, в том числе бесплатно, в защите прав и законных интересов получателей социальных услуг;

8) услуги в целях повышения коммуникативного потенциала получателей социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности;

9) срочные социальные услуги (обеспечение бесплатным горячим питанием или наборами продуктов; обеспечение одеждой, обувью и другими предметами первой необходимости; содействие в получении временного жилого помещения; содействие в получении юридической помощи в целях защиты прав и законных интересов получателей социальных услуг; содействие в получении экстренной психологической помощи с привлечением к этой работе психологов и священнослужителей; иные срочные социальные услуги).

Социальные услуги предоставляются как в индивидуальной, так и групповой форме.

#### **4. Целевая группа:**

Лица из числа зависимых от психоактивных веществ, находящихся в трудной жизненной ситуации, представителей уязвимых групп населения, в т.ч. живущих с ВИЧ.

## **5. Основные компоненты программы** *комплексной социальной реабилитации и адаптации* *для лиц из числа зависимых от психоактивных веществ, находящихся в* *трудной жизненной ситуации, представителей уязвимых групп* *населения, в т.ч. живущих с ВИЧ*

1. **Терапевтическое сообщество**-модель социального обучения позитивному (здоровому) образу жизни. Программа терапевтического сообщества основывается на позитивно-поддерживающей психологической атмосфере, созданной всеми участниками.

2. **Двенадцать шагов** - признание своего бессилия перед зависимостью и пошаговое выздоровление

3. **Профилактика срыва**. Группы АА, АН – терапевтические группы по обмену опытом выздоровления и профилактике срыва.

4. **Основы морали и нравственности** - духовное воспитание, формирование высоких этических и морально-нравственных норм.

5. **Равный – равному** - форма работы, основанная на передаче успешного личного опыта в преодолении зависимости, психотравм.

6. **Малые группы. Итог дня, недели** – анализ достижений и проработка личностных особенностей.

7. **Работа с психологом** – психокоррекция, развитие внутренних способностей, личностный рост.

8. **Самовоспитание** - приёмы работы над собой, повторение тем, выполнение домашнего задания.

9. **Основы здорового образа жизни, медицинских знаний, безопасности жизнедеятельности** - воспитания культуры безопасности, подготовки к безопасному поведению в повседневной жизни и в опасных ситуациях, формирования у них здорового и безопасного образа жизни, умений и навыков оказания первой помощи.

10. **Эстетическое воспитание. АРТ-терапия, музыкотерапия** - совершенствование органов чувств, механизма восприятия окружающей действительности и информации, развитие творческой инициативы.

11. **Библиотерапия** - приёмы психорегуляции для оптимизации функционального состояния организма человека, направленные на самовоспитание, самоперевоспитание, саморазвитие.

12. **Кинезиотерапия** - оздоровительные, спортивные мероприятия

13. **Трудотерапия** - восстановление/приобретение навыков организации и реализации трудовых способностей человека.

14. **Групповая терапия**. Логотерапия. Только сегодня. Утреннее сообщество.

15. **«Человек и общество»** - этика, формирование моральных принципов, адекватной самооценки, самодисциплины, навыков успешной жизни, утверждение достоинства и ценности личности.

16. **Культурно-массовые мероприятия** - развитие навыков организации здорового досуга

## **Программа** **комплексной социальной реабилитации и адаптации** (практическая часть)

Программа рассчитана на 6 этапов (270 дней), каждый из которых составляет 45 дней. Участник программы переходит с одного уровня на другой, двигаясь поэтапно при условии выполнения всех требований этапа.

Участник программы может досрочно пройти этап при условии выполнения требований следующего этапа и соответствующем решении социально-психолого-педагогического Совета (далее СППС).

Если участник программы не прошел качественно этап, он может быть оставлен решением СППС на том же этапе для его повторного прохождения.

**1 этап – первичный, адаптационно- реабилитационный период**

**2 этап - реабилитация в микро социуме («самоанализ»)**

**3 этап – личностная активность («ориентация на успех»)**

**4 этап – социальная стабилизация («целеполагание»)**

**5 этап – социальная адаптация («помощник консультанта»)**

**6 этап – постадаптационный период («волонтерская деятельность»)**

Ответственные за социально-психолого-педагогическое и медицинское сопровождение: - социальные работники;

- социальный педагог;

- педагоги-психологи;

- медицинский работник;

- консультанты по химической зависимости, волонтеры.

Осуществляют на всех этапах программы: социально-медицинское сопровождение, консультационное сопровождение, проводятся индивидуальные и групповые занятия, психодиагностика, осуществляется психокоррекция, формируются основы нравственности и морали, активной жизненной позиции, адекватной самооценки, приверженность к здоровому образу жизни. Проводят мероприятия, направленные на адаптацию к социуму.

Ответственные работники на всех этапах программы делают соответствующие записи в карточке учета работы с получателем социальных услуг. Центра в промежуточном оценивании (приложение № 5 к приказу ГБУ РК «ЦСА» от 12.01.2015 г. № 2), отчете о проделанной работе, с соответствующими выводами и рекомендациями (приложение № 8 к приказу ГБУ РК «ЦСА» от 12.01.2015 г. № 2) и листке учета предоставляемых социальных услуг (приложение № 6 к приказу ГБУ РК «ЦСА» от 12.01.2015г. № 2), в т.ч. индивидуальных социальных услуг.

## 1 этап

### Первичный, адаптационно-реабилитационный период

#### Период адаптации к программе (карантин) до 10 дней.

Цель - формирование мотивации к принятию программы и прохождению комплексной программы социальной реабилитации и адаптации, а так же решения об изменении своей жизни.

Приём участника программы в 1-й день осуществляют администратор, медработник, социальный работник, педагог-психолог Центра, волонтер - консультант по химической зависимости.

Социальный работник в 1-й день:

1. производит проверку личных вещей с целью недопущения проникновения в учреждение запрещенных правилами Центра вещей. Медикаменты (при наличии) передаются медработнику и хранятся только в медицинском кабинете. Золото, драгоценности, оригиналы документов, телефон и др. гаджеты возвращаются сопровождающим близким родственникам или принимаются по описи и заявлению на имя директора центра (хранятся в сейфе);

2. знакомит с правилами внутреннего распорядка центра;

3. проводит первичное собеседование;

4. заполняет карточку учета работы с получателем социальных услуг;

5. сопровождает для поселения в комнату;

6. закрепляет ответственного (из числа участников программы, прошедших два этапа), который постоянно находится с вновь поступившим весь адаптационный период (знакомит с расположением комнат и кабинетов Центра, правилами поведения в местах общего пользования, распорядком дня, делится своим положительным опытом, опекает и поддерживает);

7. сопровождает к администратору для оформления документов;

8. проводит собеседование с родственниками, сопровождающими получателя социальных услуг.

Знакомит с правилами Центра, фиксирует контактные телефоны;

9. составляет, совместно с педагогом-психологом, социальным педагогом, индивидуальную программу первичной реабилитации с учетом времени адаптационного периода к программе;

10. ведет консультационное сопровождение и осуществляет контроль на протяжении всего периода адаптации к программе;

Администратор:

1. проверяет наличие соответствующих документов: паспорта, СНИЛСа, медицинского полиса, медицинской карты, свидетельства о рождении ребёнка (если родитель приехал с ребенком);

2. помогает составить заявление на зачисление в Центр для прохождения комплексной программы социальной реабилитации и адаптации;

3. делает ксерокопии личных и медицинских документов;

4. передаёт директору все документы, содержащие конфиденциальную информацию о получателе социальных услуг для хранения в сейфе;

Медработник:

1. проверяет наличие флюорографии, медицинской справки, разрешающей находится в группе, др. медицинских документов (при необходимости);

2. проводит осмотр на отсутствие педикулеза, коросты, др. кожно-инфекционных заболеваний;

3. принимает и фиксирует в описи личные медикаменты;

4. осуществляет социально-медицинское сопровождение на протяжении всего периода адаптации к программе;

Педагог-психолог:

1. проводит первично-ознакомительную консультацию;

2. осуществляет социально-психологическое сопровождение на протяжении всего периода адаптации к программе;

Участник программы на протяжении адаптационного периода:

1. изучает правила основные и общие;

2. изучает правила внутреннего распорядка центра;

3. изучает распорядок дня, графики стирки, купания;

4. на время адаптационного этапа участник имеет право на дополнительный сон, дополнительный чай, на внеплановое чтение программной и художественной литературы, внеплановый просмотр программных и художественных фильмов из списка допустимых;

5. участник программы (при плохом физическом самочувствии) может частично посещать программные мероприятия;

6. имеет право на дополнительный ужин в течении 5-ти дней;

7. не пользуется правом еженедельного телефонного звонка, до полного включения в программу;

8. не пользуется правом воскресного посещения близкими родственниками (разрешается после 1 месяца пребывания в программе);

9. имеет право на досрочное включение в программу;

В заключении адаптационной программы:

1. участник программы принимает на себя обязательства жить по правилам Центра, которые являются неотъемлемой частью программы;

2. изучить основные и общие правила;

3. сдать правила социальному работнику/консультанту по хим. зависимости.

Результат:

1. по окончанию периода адаптации, участник заявляет о своём желании стать полноценным участником программы.



### Период первичной реабилитации с 11 дня – по 45 день.

Цель - улучшить физическое состояние, принять ответственность за собственное выздоровление и формирование решения начать новую здоровую, полноценную жизнь.

Участник программы на протяжении периода:

1. включается полностью в программу и распорядок работы центра;
2. признает потерю контроля над употреблением алкоголя/наркотиков;
3. признает наличия физиологических, психологических, социальных, духовных нарушений, которые являются причиной потери контроля над употреблением алкоголя/наркотиков;
4. признает свое бессилие перед алкоголем/наркотиками, другой зависимостью, ВИЧ-инфекцией, признаёт, что жизнь вышла из-под её контроля и стала неуправляемой;
5. приходит к убеждению:
  - 1) признать, что не в силах самостоятельно справиться с зависимостью;
  - 2) нуждается в оказании обязательной профессиональной помощи в формировании здравомыслия и здорового образа жизни;
6. признает себя химически зависимым, с наличием проблем в своей жизни, из-за употребления алкоголя/наркотиков;
7. делится своими переживаниями, мыслями, чувствами с сотрудниками;
8. размышляет как наркотическая/алкогольная зависимость или ВИЧ-инфекция, другая болезнь повлияла на собственную жизнь и близкое окружение, делится своими выводами с сотрудниками;
9. участник программы - родитель принимает решение развивать воспитательный потенциал;
10. посещает все групповые мероприятия и индивидуальные консультации;
11. ведёт записи информационных занятий, выполняет задания;
12. пользуется правом еженедельного телефонного звонка (10-15 минут) близким родственникам и в присутствии консультанта. В будние дни, только по острой необходимости, и по согласованию с социальным работником или старшим консультантом (лимит 10 мин.);

В заключении этапа:

1. участник программы заполняет итоговую анкету (приложение № 2 к программе социальной реабилитации и адаптации) и озвучивает написанное в ней на расширенном групповом занятии;
2. ответственные сотрудники делают соответствующие записи в отчете о проведенной социальной работе по завершению этапа программы (приложение № 8 к приказу ГБУ РК «ЦСА» от 12.01.2015 г. № 2).

Результат:

- по решению СППС участник программы (один из предложенных вариантов):
- переводится на следующий этап;
  - остается для повторного прохождения этапа;
  - переводится через этап при условии выполнения требований I и II этапа;

## 2 этап

### **Реабилитация в микросоциуме («самоанализ»)**

**с 46 дня – по 90 день**

Цель – обучение альтернативным конструктивным способам мышления, социального поведения в микросоциуме, формирование мотивационно-ценностной сферы.

Участник программы на протяжении периода:

1. обучается навыку самоанализа, рефлексии, разбирает совместно с консультантом по хим. зависимости (соц. работником, педагогом-психологом, социальным педагогом), свои проблемы и пути выхода из них;
2. подходит к осознанию, необходимости простить обиды, оскорбления, измены, предательства, преступления свои собственные и других людей;
3. определяет свои ценности, принципы, совместно с консультантом по хим. зависимости, соц. работником, педагогом-психологом;
4. формирует внутреннюю мотивацию к выздоровлению и процессу прохождения программы;
5. дает оценку собственному поведению, своим ожиданиям от жизни, от себя, от ребёнка, от близких людей;
6. выстраивает конструктивные взаимоотношения с микросоциумом;
7. участвует в культурно-массовых мероприятиях;
8. посещает все групповые мероприятия и индивидуальные занятия, ведет записи, выполняет задания;
9. имеет право нести ответственность за следующие участки работы: за аппаратуру, спортзал, детскую комнату, санитарное состояние помещений, быть «старшим комнаты» (при условии рекомендаций консультанта по хим. зависимости, соц. работника).

В заключении этапа:

1. участник программы заполняет итоговую анкету (приложение № 2 к программе социальной реабилитации и адаптации) и озвучивает написанное в ней на расширенном групповом занятии;
2. ответственные сотрудники делают соответствующие записи в отчете о проведенной социальной работе по завершению этапа программы (приложение № 8 к приказу ГБУ РК «ЦСА» от 12.01.2015 г. № 2).

Результат:

- по решению СППС участник программы (один из предложенных вариантов):
- переводится на следующий этап;
  - остается для повторного прохождения этапа;
  - переводится через этап при условии выполнения требований II и III этапов;

### 3 этап

#### **Личностной активности («ориентир на успех») с 91 дня – по 135 день.**

Цель – формирование личностной активности участника программы, формирование навыков самопомощи и взаимопомощи.

Участник программы на протяжении периода:

1. оценивает себя с нравственной точки зрения;
2. развивает навыки управления своими эмоциями;
3. признаёт перед собой и каким-либо другим человеком истинную сущность своих неправильных установок и заблуждений;
4. наблюдает в себе положительные изменения в поведении, установках и взглядах на жизнь;
5. обучается принципам самопомощи (саморегуляции) и взаимопомощи, возможности проявить свою позицию на практике, оказав посильную помощь нуждающимся в ней;
6. обучается способам преодоления себя и работы над собой;
7. приобретает способность самостоятельно конструктивно выходить из конфликтных ситуаций;
8. освобождается от негативных воспоминаний и образов, связанных с зависимым поведением, через групповую и индивидуальную работу с консультантом по хим. зависимости, соц. работником, соц. педагогом, педагогом-психологом;
9. активно участвует в культурно-массовых мероприятиях, принимает непосредственное участие в их подготовке и реализации;
10. посещает все групповые мероприятия и индивидуальные занятия, ведет записи, выполняет задания;
11. имеет право нести ответственность за стирку вещей, зарядку, организационные мероприятия, быть «старшим дома» (при условии рекомендаций консультанта по хим. зависимости, соц. работника);

В заключении этапа:

1. участник программы заполняет итоговую анкету (приложение № 2 к программе социальной реабилитации и адаптации) и озвучивает написанное в ней на расширенном групповом занятии;
2. ответственные сотрудники делают соответствующие записи в отчете о проведенной социальной работе по завершению этапа программы (приложение № 8 к приказу ГБУ РК «ЦСА» от 12.01.2015 г. № 2).

Результат:

- по решению СППС участник программы (один из предложенных вариантов):
- переводится на следующий этап;
  - остается для повторного прохождения этапа;
  - переводится через этап при условии выполнения требований III и IV этапов;

## 4 этап

### **Социальная стабилизация («целеполагание»)**

**с 136 дня – по 180 день.**

Цель – формирование взаимоотношений с близким окружением, с родными, осознание себя уникальной личностью, формирование целеполагания.

Участник программы на протяжении периода:

1. выстраивает взаимоотношения с близким окружением в центре, с родными;
2. развивает и закрепляет коммуникативные навыки;
3. терпеливо работает над исправлением дефектов характера, применяя навыки самопомощи;
4. составляет список всех людей, кому был причинен вред, исполняется желанием возместить причиненный ущерб, посвящает консультанта по хим. зависимости (соц. работника) в свои планы возмещения ущерба;
5. обучается навыкам проведения оздоровительно-профилактической работы;
6. формирует навык целеполагания, определяет свои дальнейшие приоритеты;
7. активно участвует в культурно-массовых мероприятиях, принимает непосредственное участие в их подготовке и реализации;
8. посещает все групповые мероприятия и индивидуальные занятия, ведет записи, выполняет задания;
9. изучает факторы, влияющие на возникновение срыва, основные этапы рецидивного процесса, их характеристики;
10. несет персональную ответственность, назначенную СППС;

В заключении этапа:

3. участник программы заполняет итоговую анкету (приложение № 2 к программе социальной реабилитации и адаптации) и озвучивает написанное в ней на расширенном групповом занятии;
4. ответственные сотрудники делают соответствующие записи в отчете о проведенной социальной работе по завершению этапа программы (приложение № 8 к приказу ГБУ РК «ЦСА» от 12.01.2015 г. № 2).

Результат:

- по решению СППС участник программы (один из предложенных вариантов):
- переводится на следующий этап;
  - остается для повторного прохождения этапа;
  - переводится через этап при условии выполнения требований IV и V этапов;

## 5 этап

### Социальная адаптация («помощник консультанта») с 180 дня – по 225 день

Цель – приобретение навыков работы в команде, развитие самостоятельности, ответственного поведения.

Участник программы на протяжении периода:

1. изучает принципы работы в команде центра;
2. обучается социальному сопровождению получателей социальных услуг;
3. ставит перед собой задачу, находит самостоятельные способы ее решения, о которых ставит в известность консультанта по хим. зависимости или соц. работника;
4. оценивает результаты своих действий и предъявляет к себе более сложные требования;
5. использует принципы взаимопомощи, возможности проявить свою гражданскую позицию на практике, оказав посильную помощь нуждающимся в ней в центре и за его пределами;
6. применяет способы преодоления себя и работы над собой;
7. формирует свои убеждения на основе общепринятой концепции взглядов, видения и действий команды центра;
8. обучается организовывать и направлять свое поведение;
9. проводит самоанализ и, при допущении ошибки, сразу её признаёт и исправляет;
10. имеет право нести полную ответственность за порученную деятельность, организацию и проведение групповых занятий и групп взаимопомощи;
11. посещает занятия для лидерского состава;
12. имеет право на пользование мобильным телефоном, самостоятельно выходить на улицу, посещать выездные тренинги и семинары по согласованию с СППС;

В заключении этапа:

1. участник программы заполняет итоговую анкету (приложение № 2 к программе социальной реабилитации и адаптации) и озвучивает написанное в ней на расширенном групповом занятии;
2. ответственные сотрудники делают соответствующие записи в отчете о проведенной социальной работе по завершению этапа программы (приложение № 8 к приказу ГБУ РК «ЦСА» от 12.01.2015 г. № 2).

Результат:

1. заключается договор о волонтерской деятельности;
2. по решению СППС участник программы (один из предложенных вариантов):
  - переводится на следующий этап;
  - остается для повторного прохождения этапа.

## 6 этап

### **Постадаптационный период («волонтерская деятельность») с 226 дня – по 270 день**

Цель – применение на практике полученных знаний и навыков, утверждение в общественном сознании достоинства и ценности человеческой личности.

Участник программы на протяжении периода:

1. является волонтером центра с закрепленной ответственностью;
2. самостоятельно сопровождает получателей социальных услуг;
3. проводит занятия в малых группах по изучению факторов, влияющих на протекание процесса рецидива, предвестника срыва, и основных этапов рецидивного процесса, их характеристики, занятия по здоровому образу жизни, отказу от приёма психоактивных веществ;
4. старается донести смысл идей команды центра другим людям, прежде всего вновь прибывшим получателям социальных услуг, и применяет эти принципы во всех своих делах;
5. имеет право самостоятельно посещать различные обучающие занятия вне центра, решать свои личные вопросы без сопровождающего;
6. учится жить и действовать в широком социуме, продолжая получать помощь и поддержку центра;
7. посещает занятия для лидерского состава;
8. продолжает делать самоанализ и учится планированию работы и распределению ответственности;
9. подбирает (при возможности и необходимости) варианты для дальнейшего обучения, трудоустройства и ведения социальной работы;

В заключении этапа:

1. участник программы заполняет итоговую анкету (приложение № 2 к программе социальной реабилитации и адаптации) и озвучивает написанное в ней на расширенном групповом занятии;
2. ответственные сотрудники делают соответствующие записи в отчете о проведенной социальной работе (приложение № 9 к приказу ГБУ РК «ЦСА» от 12.01.2015 г. № 2).
5. готовит реферат по тематике работы программы и центра. Составляет план действий на 1 год.

Результат:

на праздничном мероприятии проходит защита реферата и выдаётся сертификат об окончании комплексной программы социальной реабилитации и адаптации.

### **Информационно-методическая база:**

В основе построения занятий в ГБУ РК «ЦСА» используются практические и информационные материалы, разработанные различными отечественными и зарубежными специалистами в области работы с аддикциями.

Список предложенных ниже видео-лекций, находится в открытом доступе в интернете. Хотя лекции объединены в последовательный цикл, они разработаны таким образом, что каждая лекция является также вполне самостоятельной, и их можно смотреть отдельно или в любом порядке. Курс лекций в центре постоянно обновляется и меняется в связи с совершенствованием программы реабилитации и сменой концептуальных позиций, поэтому часть лекций в видео-курсе может не совпадать или отсутствовать.

### **Старков Д. Лекции по химической зависимости.**

Курс видео-лекций по химической зависимости практического психолога, консультанта по зависимостям Старкова Дениса.

Денис Старков - практический психолог, мастер социальной работы, член Украинской Ассоциации Транзактного Анализа, опыт работы в области психологического консультирования и психотерапии с 2009 года. Виды психологической помощи: химические и нехимические зависимости (алкоголизм, наркомания, пищевая зависимость, компьютерная зависимость, игромания, созависимость и др.), проблемы переживания горя и эмоциональных травм (потеря близкого, травмирующие события, стресс, ПТСР, панические атаки и др.), эмоциональные сложности (депрессия, вина, раздражение, тревога и т.д.), проблемы самооценки, проблемы характера (неуверенность, агрессивность, перфекционизм, зависимость от чужого мнения и т.д.), психосоматика, помощь в решении проблем семейных и личных отношений, помощь в психологическом взрослении.

Курс опирается на оригинальную Интегративную личностно-ориентированную развивающую (ИЛОР) модель, разработанную в рамках биопсихосоциального подхода. В этой модели как объединяются и систематизируются опыт различных программ терапии зависимостей ("12 Шагов", когнитивно-поведенческий подход, транзактный анализ, семейная терапия, психоанализ, медицинский и др.), так и предлагаются новые методы.

Цикл лекций рекомендуется смотреть в предложенной последовательности.

### **Лекция 1. Концепция болезни химической зависимости**

Раскрываются причины, по которым можно считать алкоголизм, наркоманию и другие зависимости болезнью. Объясняется процесс развития болезни алкоголизма и наркомании. Характеристики болезни зависимости: прогрессирующая, хроническая, излечимая, био-, психо-, социальная. Неправильное понимание и применение концепции болезни.

## **Лекция 2. Концепция выздоровления от химической зависимости**

Концепция лечения химических зависимостей (алкоголизма, наркомании) с точки зрения психо-социального подхода. Различие между лечением и выздоровлением. Этапы выздоровления. Начало выздоровления и принятие ответственности за него.

## **Лекция 3. Ограничения в трезвости**

Причины возврата в употребление при алкоголизме и наркомании. Какие ограничения необходимо соблюдать для поддержания трезвости. Правила "HALT", "не употреблять первую дозу", "чистые руки", "чистые ноги", "ограничения в общении", "избегать стрессов" и др.

## **Лекция 4. Система поддержки выздоровления от химической зависимости**

Необходимость системы поддержки. Виды системы поддержки: сообщества взаимопомощи, консультанты по зависимости, психологи, терапевтические группы, социальные работники и др. Комплексное лечение наркомании и алкоголизма. Помощь и «спасательство».

## **Лекция 5. Активности выздоровления. Планирование - анализ дня.**

Что необходимо делать для выздоровления от психологической зависимости от алкоголя и наркотиков. Как планировать и анализировать день.

## **Лекция 6. Дневник самоанализа в выздоровлении от зависимости**

Внешний и внутренний локус контроля. Автоматическое и осознанное поведение, желания, эмоции, мышление. Правило: «Осознанность, Ответственность, Оценка». Анализ и коррекция мышления, эмоций, желаний, поведения с помощью дневника самоанализа.

## **Лекция 7. Сопротивление выздоровлению от зависимости.**

Причины сопротивления выздоровлению. Виды сопротивлений (смещение акцентов, покорность, неверие в силы, своеволие, пренебрежительность, превосходство, жалость, наивность, скрытность и др.). Преодоление сопротивлений.

## **Лекция 8. Мифы о химической зависимости**

Определение мифа. Мифы: «употребление приносит положительный психологический эффект», «некоторые вещества не вызывают зависимости», «употребление некоторых веществ нормально (так как они разрешены законом)», «можно научиться употреблять контролируемо», «зависимый сам виновен в своей болезни», «решение проблемы зависимости заключается в прекращении употребления» и др.



### **Лекция 9. Физиологическая составляющая зависимости**

Механизмы физиологической зависимости от психоактивных веществ. Объяснение симптомов потери дозового контроля, абстинентного синдрома, постабстинентного синдрома, тяги. Возможности лечения химической зависимости.

### **Лекция 10. Постабстинентный синдром**

Определение постабстинентного синдрома (ПАС). Признаки ПАС: затруднение мышления, проблемы с памятью, эмоциональная разбалансированность, нарушения сна, проблемы с координацией, проблемы управления стрессом. Управление ПАС. Профилактика ПАС.

### **Лекция 11. Профилактика тяги**

Определение тяги. Стадии тяги: мысли об употреблении, положительные эмоции, психологическое желание, влечение к употреблению. Техники работы с тягой.

### **Лекция 12. Последствия употребления наркотиков и алкоголя для организма**

Общие последствия употребления наркотиков и алкоголя для организма. Стадии развития поражений организма. Специфические последствия употребления отдельных веществ - алкоголь, опиаты, метамфетамин, стимуляторы, кодеиносодержащие, дезоморфин, тропикамид.

### **Лекция 13. Психологическая зависимость**

Механизм психологической зависимости от алкоголя и наркотиков. Формирование зависимости. Психологическая зависимость и разрушение личности. Выздоровление от психологической зависимости.

### **Лекция 14. Профилактика срыва**

Срыв, рецидив и процесс срыва. Срыв как результат процесса ухудшения психологического состояния. Фазы развития срыва. Профилактика срыва. Функциональный анализ срыва.

### **Лекция 15. Эффект группы в выздоровлении от зависимости**

Окно Джо-Гарри. Группы взаимопомощи. Виды групп взаимопомощи. Факторы групп взаимопомощи. Терапевтические группы. Факторы терапевтических групп. Принципы обратной связи.

### **Лекция 16. Нехимические зависимости**

Компульсивное поведение. Сексуальная зависимость. Игромания. Адреналиномания. Любовная зависимость. Зависимость отношений. Компьютерная зависимость. Трудоголизм. Религиозная зависимость.

### **Лекция 17. Ошибки поведения у химически зависимых**

Этапы поведения. Характеристики зависимого и "трезвого" поведения. Правило "Осознанность, Ответственность, Оценка" для анализа поведения. Зависимое поведение в выздоровлении.

### **Лекция 18. Принятие решений и зависимость**

Принятие решений как этап в поведении. Стратегия осознанного принятия решений. Применение стратегии принятия решений в сложных проблемах и простых ситуациях.

### **Лекция 19. Ценности химически зависимых**

Потребности и ценности. Развитие ценностей со взрослением. Ценностная сфера зависимых. Восстановление ценностной сферы.

### **Лекция 20. Желания химически зависимых**

Этапы развития желаний. Различие между «здоровыми» и «зависимыми» желаниями». «Зависимые» желания в выздоровлении.

### **Лекция 21. Целеполагание и зависимость**

Цели и мотивы. Дальние, средние и ближние цели. Самоэффективность и ожидания. Целеполагание и зависимость.

### **Лекция 22. Цели и планирование выздоровления от зависимости**

Что такое цели в выздоровлении. Ошибки в постановке целей выздоровления. Дальние цели выздоровления ("Что я хочу в итоге от трезвой жизни?"). Средние цели и план выздоровления. Ближние цели и ежедневный план.

### **Лекция 23. Лень в выздоровлении от зависимости**

Определение лени. Негативная и позитивная мотивация. Зона комфорта. Способы развития мотивации. Блоки выздоровления. Шкала лени.

### **Лекция 24. Развитие сопротивления выздоровлению**

Сопротивление выздоровлению от химической зависимости. Процесс развития сопротивления. Реактивное сопротивление. Игра в выздоровление. Претенциозность. Игнорирование. Регрессия.

### **Лекция 25. Эмоциональная зрелость и зависимость**

Эмоциональная сфера зависимых. Незрелость эмоций как причина употребления. Эмоциональная зрелость и ее уровни: эмоциональный блок, физические ощущения, хаотические переживания, различение эмоций, ответственность за эмоции, сопереживание, взаимодействие.

### **Лекция 26. Нарушения эмоций у зависимых**

Этапы процесса развития эмоции. Нарушения эмоционального процесса. Методы работы с эмоциями. Цикл контакта.

### **Лекция 27. Виды эмоций и способы работы с ними**

Эмоции ряда злости (злость, гнев, раздражение, обида, вина, стыд). Страх. Грусть. Правила правильного отношения к эмоциям.

### **Лекция 28. Шантажные эмоции**

Истинные эмоции. Детские запреты на эмоции. Шантажные эмоции. Деструктивные способы преодоления запретов - "купоны" и зависимое поведение. Отказ от шантажных эмоций.

### **Лекция 29. Зависимое мышление**

Характеристики зрелого мышления. Характеристики зависимого мышления. Этапы процесса мышления и нарушения в нем. Исцеление мышления.

### **Лекция 30. Ошибки в мышлении**

Ошибки мышления: долженствование, ужасификация, сверхобобщение, черно-белое мышление, негативизм, сверхатрибуция. Связь ошибок мышления и зависимости.

### **Лекция 31. Нарушения памяти при зависимости**

Виды памяти и их нарушения при зависимости. Особенности памяти зависимых. Связь нарушений памяти и отрицания зависимости. Потеря ситуационного контроля из-за нарушений памяти и мышления (эйфорическая память, временная амнезия, помутнение сознания, одержимость, вытеснение).

### **Лекция 32. Зависимые убеждения**

Глубинные убеждения. Промежуточные убеждения. Избегание и компенсация. Автоматические мысли. Убеждения и зависимость.

### **Лекция 33. Защитное мышление Отрицание зависимости.**

Психологические защиты. Защитное мышление. Виды психологических защит и защитного мышления: отрицание, минимизация, вытеснение, контроль, проекция, сравнение, фантазирование, морализация, резонерство, рационализация, замещение, засмеивание. Анализ защитного мышления. Типичные фразы отрицания зависимости.

### **Лекция 34. Ложь в выздоровлении от зависимости**

Необходимость честности в выздоровлении. Честность перед собой и перед другими. Признание и принятие. Ложь. Причины лжи. Способы работы с ложью.

### **Лекция 35. Самооценка зависимых**

Определение самооценки. Внутренняя и внешняя самооценка. Факторы формирования самооценки. Завышенная, заниженная, адекватная самооценка. Связь внутренней и внешней самооценки. Работа над самооценкой.

### **Лекция 36. Самоценность зависимых**

Самоценность. Любовь к себе. Вера в себя. Надежда. Безусловное принятие себя. Условное принятие себя. Условное непринятие себя. Безусловное непринятие себя. Самоценность и зависимость.

### **Лекция 37. Формирования психологической предрасположенности к зависимости**

Формирование предрасположенности к зависимости в младенчестве, детстве и юношестве. Стили воспитания: забота, контроль, делегирование свободы.

### **Лекция 38. Сценарий жизни зависимых**

Свободный, адаптивный, бунтующий ребенок. «Истинное Я», адаптационное и компенсационное «ложное Я». Жизненный сценарий. Отношение к ребенку как условие формирования сценария.

### **Лекция 39. Социальная составляющая химической зависимости**

Влияние социума на употребление. Социальное окружение, статус, социальные взаимоотношения. Развитие социальной составляющей зависимости.

### **Лекция 40. Социальные последствия употребления**

Преуменьшение социальных потерь из-за употребления. Потери времени. Влияние употребления на близкие отношения, работу, карьеру, учебу, отдых, отношения с друзьями. Денежные потери. Двойной смысл социальных потерь.

### **Лекция 41. Дисфункциональная родительская семья**

Определение дисфункциональной и функциональной семьи. Функции семьи: эмоционально-психологическая, бытовая-экономическая, воспитательная, социальная, духовно-ценностная. Влияние дисфункциональной родительской семьи на формирование зависимости.

### **Лекция 42. Созависимость**

Определение созависимости. Характеристики созависимости. Зеркальность зависимости и созависимости. Выздоровление от созависимости.

### **Лекция 43. Роли и маски зависимых**

Различие ролей зрелой и незрелой личности. Роли зависимого. Различие ролей и масок. Часто встречаемые роли и маски зависимых.

### **Лекция 44. Границы и зоны ответственности**

Границы. Функции границ. Личностные и социальные границы. Виды нарушений границ. Зоны ответственности. Нормальные границы.

### **Лекция 45. Транзакции в общении зависимых**

Что такое транзакции. Горизонтальные и вертикальные транзакции. Параллельные и пересекающиеся транзакции. Открытые и скрытые транзакции. Правила здорового общения.

### **Лекция 46. Поглаживания**

Что такое поглаживания? Виды поглаживаний. Фильтр поглаживаний. Негативные убеждения про поглаживания. Анализ и изменение поглаживаний.

### **Лекция 47. Психологические игры и зависимость**

Определение психологических игр. Причины психологических игр. Виды игр. Психологические игры как причина зависимого поведения. Выход из игр.

### **Лекция 48. Треугольник Карпмана и зависимость**

Треугольник Карпмана. Роли Жертвы, Спасателя, Преследователя. Связь треугольника Карпмана и зависимости. Выход из ролей. Треугольник партнерства.

### **Лекция 49. Зависимость и личные отношения**

Развитие здоровых личностных отношений. Кризисы в отношениях. Зависимые, созависимые и противозависимые отношения. Секс в отношениях. Рекомендации на первое время выздоровления.

### **Лекция 50. Модель «здоровых» отношений в семье**

Функции семьи. Семейные границы. Семейное взаимодействие. Семейные роли. Семейная эмоциональная атмосфера. Семейные ценности. Этапы выздоровления зависимой семьи.

### **Лекция 51. Духовные основы зависимости**

Определение духовности. Определение смысла жизни. Понятия Бога-цели и Бога-средства. Псевдодуховность. Общечеловеческие универсальные "добродетели". Зависимость как следствие отсутствия смысла.

## **Лекция 52 (заключительная). Путь выздоровления от зависимости**

Цель выздоровления от зависимости - состояние психологического и социального здоровья. Процесс выздоровления. Этапы выздоровления.

### **Видео-курс. Валентина Новикова**

#### **"Лекции по Зависимости и Созависимости"**

Курс видеолекций по созависимости и зависимости читает Валентина Владимировна Новикова - специалист в области лечения алкоголизма, наркомании и других видов зависимостей, руководитель отделения в Санкт-Петербургской городской наркологической больнице, председатель региональной общественной организации "НАШ ПУТЬ", разработчик проекта под названием "Школа независимости".

Курс рассчитан на 10 видеолекций.

1) **Эмоциональные особенности зависимости**

2) **Маски и роли**

3) **Дисфункциональная семья**

4) **Зависимость и насилие**

5) **Процесс переживания утраты**

6) **Секс и трезвость**

7) **Зависимость и Созависимость как болезни**

8) **Как помочь наркоману**

9) **Потребности**

10) **Концепция болезни**

#### **Книги:**

**«Выздоровление и срыв».** Т.Горский.

Теренс Т. Горский предлагает реальные шаги, которые можно предпринять, чтобы предотвратить рецидивы и продолжить развитие собственной личности. Эта брошюра, описывающая шесть развивающихся друг друга этапов восстановления личности по Горскому, показывает опасные признаки срыва и дает действенный план для достижения полноценной, независимой от химических веществ жизни.

**«Остаться трезвым»** Т.Горский.

Книга «Остаться трезвым» – Руководство по профилактике срыва» является попыткой обновления модели профилактики срыва с помощью новой информации, появившейся с момента издания нашей предыдущей книги. Это также попытка донести непосредственно до Вас, членов сообщества выздоравливающих, жизненно важную информацию, в которой речь идёт о выборе между жизнью и смертью – между трезвостью и срывом.

**«Путь выздоровления»** Т. Горский.

Цель этой книги - показать примеры, взятые из тысяч историй выздоровления. Также она поможет понять опыт выздоровления, прожитый лично автором.

**"Я люблю его..."** Екатерина Савина.

Автор исследует проблемы созависимости - психологического недуга, которым зачастую страдают близкие больных наркоманией. О главных правилах душевной гигиены родственников и близких наркоманов, о том, как не потерять себя и не превратиться в жертву и соучастника страшного недуга рассказывается в этой книге.

**"Духовной жаждою томим. Выздоровление от алкоголизма и наркомании"** Екатерина Савина

Книга "Духовной жаждою томим" раскрывает глубинные причины аддиктивного поведения людей: почему многие прибегают к наркотикам, алкоголю и т.п. Корнем подобных проблем часто становится внутренняя душевная пустота, неуверенность в себе и смысле своего существования, невозможность найти цель в жизни.

**«Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности»** Стивен Р. Кови.

Книга о личностном росте, где излагается системный подход к определению жизненных целей, приоритетов человека, объясняется, как достигать этих целей, показывает, как каждый человек может стать лучше, о самосовершенствовании.

**«Курс лекций по этике»** Е.В. Золотухина-Аболина.

Курс лекций по этике посвящен важнейшим проблемам человеческой жизни. В них анализируются этические и экзистенциальные проблемы, которые волнуют каждого мыслящего человека.

**«Арт-терапия наркоманий»** Копытин А.И. Соавтор: Богачев О.В.

Учебное пособие посвящено методу арт-терапии, который используется применительно к работе с наркозависимыми пациентами для их лечения, реабилитации и постреабилитации.

**«Арт-терапия в практической психологии и социальной работе»** М.В. Киселева

В учебном пособии раскрываются понятия теории и практики арт-терапии и дается комплексное представление об арт-терапии как оригинальном методе прогрессивной психологической помощи в лечебно-реабилитационной, педагогической и социальной работе, способствующей формированию здоровой и творческой личности.

**«Человек в поисках смысла»** Виктор Франкл

В сборник включены работы автора, в которых освещаются вопросы, важные для каждого: смысл жизни и смерти, любовь и страдание, свобода и ответственность, гуманизм и религия и др. Большое внимание в сборнике уделено вопросам психотерапии.