

*Юрий Владимирович Платицын,
руководитель фонда по формированию здорового образа жизни
«За трезвый Крым»,
Республика Крым г. Симферополь, уполномоченный представитель
Национального Антинаркотического Союза в Республике Крым,
студент магистратуры 2 курса Московского Педагогического
Государственного Университета, факультет «Когнитивная психология в
социальных практиках»*

ВИДЫ МОТИВАЦИИ У ЛЮДЕЙ С АЛКО И НАРКОЗАВИСИМОСТЯМИ

***Аннотация:** На сегодняшний день одной из основных угроз современного общества являются наркомания и алкоголизм. Полная распущенность в этом вопросе вполне объясняется доступностью вредных веществ, нарастающим социальным стрессом, искажением фундаментальных ценностей и большим количеством психологических проблем внутри человека.*

***Ключевые слова:** зависимость от психоактивных веществ, алкоголизм, мотивация, добровольная мотивация, добровольно-принудительная мотивация, принудительная мотивация.*

***Abstract:** Today, one of the main threats to modern society is drug addiction and alcoholism. Complete promiscuity in this matter is fully explained by the availability of harmful substances, increasing social stress, distortion of fundamental values and a large number of psychological problems within a person.*

***Keywords:** dependence on psychoactive substances, alcoholism, motivation, voluntary motivation, voluntary-forced motivation, forced motivation.*

В последние десятилетия одним из эффективных способов в борьбе с наркоманией и алкоголизмом является реабилитация в стационарах (на примере «За трезвый Крым»).

Мотивация на реабилитацию у зависимого – это побуждение к отказу от употребления психоактивных веществ, любым представившимся способом. В большинстве случаев это внешняя мотивация. Навсегда покончить с злоупотреблением психоактивных веществ хотят родственники или близкие зависимого. Мало кто готов мириться, что в твоём доме постоянно находятся в нетрезвом состоянии, создавая напряжение, а порой даже серьезную угрозу жизни. Видеть, как твой близкий человек, муж, сын, дочь или ещё кто-либо ежедневно разрушает свою жизнь, деградируя и убивая здоровье. Поэтому родственники прилагают порой максимум усилий, многие из которых не дают нужного результата, а лишь имитируют помощь. Нотации, долгие уговоры, ограничения, чувство вины и т.д., забирают много сил и энергии как у зависимого, так и у тех, кто пытается на него повлиять. К сожалению, не все прибегают к помощи специалистов или делают это неправильно. Если на больного раком попытаться повлиять морально, заболевание не исчезнет. Результата не будет и от одного посещения специалиста. Здесь нужен комплексное лечение, которое потребует значительного времени, сил и денежных средств^[1]

Часто используемая формулировка, «что если человек не хочет, то результата не будет».

Но у всех ли наркоманов и алкоголиков есть собственная мотивация? Все ли готовы отказаться от привычного образа жизни, перестать разбавлять свой быт одурманенным состоянием? А самое главное, обратиться за помощью и выполнять то, что скажут?

Конечно же не все! Ответ напрашивается сам собой. И это не случайно! Часто мы сталкиваемся с ситуациями, как и с людьми, злоупотребляющими алкоголем или имеющими пристрастие к наркотикам. Средства массой

информации на регулярной основе напоминают нам о инцидентах, уголовных делах, шокирующих происшествиях, связанных с нетрезвым состоянием. К сожалению, в нашем обществе эта тема занимает далеко не последнее место. Большие сроки за сбыт наркотиков, ДТП в состоянии алкогольного опьянения, бытовые конфликты, агрессивно настроенное пьяное быдло, не контролирующее своё поведение и язык, подростки ищущие закладки в клумбах и т.д. И хочется прям в голос сказать: Стоп!!! Остановитесь!!! Люди вы что творите?!! Но спасутся (завяжут) весьма не все. И этому есть причины. Во-первых, сам человек не всегда понимает, что происходит. Он минимизирует свои огрехи, находит оправдания, сравнивает с более деградирующими зависимыми и продолжает скатываться вниз.

Во-вторых, человек просто не верит, что может бросить. Неудачные попытки, страх, печальный опыт других людей, всё это может серьезно повлиять на мотивацию к лечению.

В-третьих, нет возможности. Как правило, это лечение не бесплатное. В стоимость входит проживание, питание, работа специалистов, плюс дополнительный комплекс услуг. Не все, имея за плечами разрушенную жизнь, могут позволить себе дорогостоящее лечение. Но лучше потратить деньги на реабилитацию, чем на употребление, быстро займы и т.д.

Сам зависимый не всегда готов решиться на лечение и поэтому в стенах реабилитационных центров находятся люди с разной мотивацией.

Можно смело выделить три вида мотивации у зависимых, т.е. собственного отношения к лечению.

1. Добровольная мотивация. Тот случай, когда человек сам захотел бросить употреблять и изменить свою жизнь. Возможно последнее время его не покидала мысль, что эта не его судьба, не для этого он родился, воспитывался и был окружён заботой и лаской. Не для того, чтоб спиться или ещё хуже сколоться, поставив крест на своём будущем. Такие люди сами ищут выход. Просят помощи, пытаются узнать, как можно бросить. Они готовы

ехать хоть на край света, главное вылезти из этого болота. Как правило к ним относятся те, кто был приспособлен к жизни. Имел социальную ответственность, статус, приспособлен к труду. У этих людей срабатывает причинно-следственная связь, понимают, что является причиной их проблем. Не требовательно относятся к условиям размещения, уважительны к сотрудникам, пытаются как можно больше впитать в себя информации и готовы к внутренним изменениям. Честность, непредубежденность и готовность действовать особо выделяются на фоне других участников программы реабилитации.

2. Добровольно-принудительная мотивация. Исходя из опыта, людей с такой мотивацией подавляющее большинство. Это люди, которые как бы приехали сами, но из-за определенных обстоятельств. Если бы мама не узнала об употреблении, не выгоняли бы с работы или из дома, брак не рушился, не было проблем со здоровьем, правоохранительными органами или кредитными организациями, то он бы никуда не поехал. Не пошёл на консультацию к специалисту, а продолжал дальше своё употребление. В программе они ведут себя вызывающе. Прослеживается отсутствие простых правил этикета. Зачастую выдают себя за «другого» человека, искажая факты и играют более комфортную роль. Потребительское поведение, укоренившееся за время употребления, заставляет зависимого искать во всём выгоду любыми способами. Многие, в связи обстоятельств, приспособляются на первых месяцах реабилитации, скрывая своё стесненное лицо. Но со временем нахождения в программе, истинные мотивы и желания становятся максимально понятными.

3. Принудительная мотивация. Это особый вид. В нашем государстве принудительное лечение носит формальный формат. По закону насильно лечить тебя никто не будет. Суд может назначить 21 день медицинской реабилитации, но кто попадал знает эффективность. ^[2] Оставим это без комментариев...

Поэтому зачастую родственники идут на крайние меры, чтоб отправить зависимого на лечение. Применяют физическую силу, угрожают, просят кого-то, привлекают представителей МВД. Делают всё, чтобы избавиться и спасти. Работа в реабилитационном центре с такими зависимыми создаёт дополнительную нагрузку на сотрудников.

Изучая вопрос реабилитации и помощи людям с зависимостями в Российской Федерации, была получена некоторая информация о том, каким образом в рамках реабилитационной программы помогают участникам выработать в себе мотивацию на выздоровление.

На примере фонда по формированию здорового образа жизни «За трезвый Крым», мы получили сведения о том, как работают с людьми и какими методами и техниками мотивируют их. Помощь оказывается в стационарах, в которых проживает не более 15 человек. Программа рассчитана на 6 месяцев. Главным методом в работе оказался метод мотивационного интервью, который строится на эмпатии, работы с противоречиями, сопротивлением и поддержки самоэффективности. Так же техники когнитивно-поведенческой терапии. Суть когнитивно-поведенческой терапии зависимостей состоит в том, чтобы вывести пациента из замкнутого круга «патологическое мышление — патологическое поведение» и направить его мысли и, соответственно, поступки в совершенно иное русло.

Первоначальная мотивация конечно же играет роль, но шанс избавиться от зависимости имеют все. И тут многое зависит от уровня специалистов, качественно сформированной программы, мотивации родственников и личных особенностей зависимого. По сути, в реабилитации есть три движущие силы. Это сотрудники, родственники и сам зависимый. Если все они смотрят в одном направлении, имеет желание победить зависимость, то шансы высоки. Но бывают случаи, что кто-то выпадает из обоймы. Это

замедляет процесс выздоровления, главное не отказаться от поставленных целей.

В процессе реабилитации, в связи с эмоциональными перепадами, мотивация зависимого может меняться. Фиксация на «старом» поведении и неготовность принимать действительность такой, какая она есть, создает дополнительные трудности в использовании инструментов выздоровления. Такое состояние легко распознается специалистами, в следствии этого производится корректировка индивидуального плана выздоровления. Упор делается на аспекты, создающие препятствия на пути приобретения новых моделей в мышлении и поведении алко- и наркозависимых.

Понимание зависимым собственной проблемы, приобретенные знания о заболевании, поддержка со стороны родных, а также строгое соблюдение реабилитационных рекомендаций по окончании программы, гарантируют высокие шансы длительной ремиссии и психологической стабильности.

Помочь можно каждому, важно вовремя обратиться за помощью.

Список использованной литературы:

1. Валентик Ю.В. Реабилитационные центры «Casa Famiglia Rosetta» для больных наркоманиями (20-летний опыт работы). — М.: 2001. — 120 с.
2. Егорченко С. П. Процессы смыслообразования, мотивация и межличностная активность у наркозависимых // Медицинская психология. 2009. Т. 4. № 1. С. 31–34.