

## Наркоман: почему они не могут просто остановиться?

Автор Дебра Джей

MP3 версия: [https://vsuholm.ru/mp3/ru/book/www.vsuholm.ru\\_878\\_abstrakt-Narkoman\\_pochemu\\_oni.mp3](https://vsuholm.ru/mp3/ru/book/www.vsuholm.ru_878_abstrakt-Narkoman_pochemu_oni.mp3)

### Абстракт:

Наркоман: почему они не могут просто остановиться? Дебры Джей — это книга, в которой исследуется сложный и часто неправильно понимаемый мир зависимости. В нем исследуется, почему люди становятся зависимыми от веществ, как они могут освободиться от своей зависимости и что общество может сделать, чтобы помочь им. Книга начинается с обзора истории зависимости, включая ее корни в древних культурах и ее эволюцию с течением времени. Затем рассматриваются различные типы зависимостей, такие как алкоголь, наркотики, азартные игры, секс и еда. Для каждого типа обсуждаются физические воздействия на организм, а также психологические факторы, способствующие возникновению зависимости. В книге также рассматриваются некоторые распространенные заблуждения о зависимых и объясняется, почему они неверны. Он дает представление о том, как динамика семьи играет роль в развитии зависимости и выздоровлении. Кроме того, он охватывает такие темы, как стратегии предотвращения рецидивов для тех, кто уже начал восстановление; доступные варианты лечения; юридические вопросы, связанные со злоупотреблением психоактивными веществами; системы поддержки для выздоравливающих наркоманов; и более. На протяжении всей книги «Наркоман: почему они не могут просто остановиться?» Дебра Джей подчеркивает, что понимание зависимости является ключом к тому, чтобы помочь тем, кто от нее страдает, обрести свободу от своего деструктивного поведения. Она призывает читателей не только узнать больше об этой проблеме, но и принять меры, поддерживая организации, помогающие людям, борющимся со злоупотреблением психоактивными веществами или другими формами аддиктивного поведения.

### Основные идеи:

**#1. Наркомания — это хроническое, прогрессирующее и потенциально смертельное заболевание. Наркомания — это сложное и серьезное заболевание, которое поражает мозг и тело и может привести к серьезным физическим и психологическим последствиям, если его не лечить.**

Наркомания является хроническим, прогрессирующим и потенциально смертельным заболеванием. Он характеризуется компульсивным употреблением наркотиков, несмотря на негативные последствия, такие как физический или психологический вред себе или другим. Наркомания может вызвать значительные изменения в системе вознаграждения мозга, из-за которых человеку трудно сопротивляться желанию принять наркотик, даже если он знает, что это окажет пагубное влияние на его жизнь. Со временем эти изменения могут привести к физической зависимости и привыканию. Долгосрочные последствия зависимости далеко идущие и разрушительные. Люди с зависимостями часто испытывают финансовые проблемы из-за того, что тратят деньги на наркотики, а не на предметы первой необходимости, такие как еда или аренда; юридические вопросы, связанные с незаконным получением наркотиков; трудности в отношениях из-за нечестности и пренебрежения; осложнения для здоровья от злоупотребления психоактивными веществами; проблемы с психическим здоровьем, такие как депрессия или тревога; социальная изоляция из-за стыда и стигматизации, связанных с зависимостью; и повышенный риск передозировки. Лечение зависимости обычно включает в себя сочетание лекарств, терапии, изменения образа жизни, групп поддержки, стратегий самопомощи, методов предотвращения рецидивов и других вмешательств, разработанных специально для нужд каждого человека. Лечение должно быть комплексным, чтобы люди, борющиеся с зависимостью, могли добиться устойчивого выздоровления.

**#2. Наркомания — это семейная болезнь: зависимость затрагивает не только человека, но и**

***его семью и друзей, поскольку может привести к серьезным нарушениям отношений и семейной динамики.***

Наркомания — это семейная болезнь, поскольку она может иметь далеко идущие последствия для жизни близких людей. Члены семьи могут чувствовать себя беспомощными и разочарованными, пытаясь помочь своему близкому человеку, и они часто испытывают чувство вины или стыда из-за того, что не могут сделать больше. Поведение наркомана может вызвать напряженность в отношениях, привести к ссорам и конфликтам между членами семьи. Кроме того, зависимость может привести к финансовым затруднениям из-за увеличения медицинских счетов или судебных издержек, связанных с зависимостью. Стресс, связанный с проживанием с зависимым человеком, также может сказаться на членах семьи. Они могут быть подавлены беспокойством о здоровье и безопасности своего близкого человека, а также чувствовать себя бессильными перед своей ситуацией. Этот стресс может проявляться в виде физических симптомов, таких как головные боли или боли в животе, проблемы со сном, депрессия или тревога. Для семей, затронутых зависимостью, важно обращаться за поддержкой к внешним источникам, таким как консультационные службы или группы поддержки, такие как Ал-Анон, которые проводят обучение о зависимости и предлагают рекомендации о том, как лучше всего справиться с ней. Понимая, через что они проходят, и изучая здоровые стратегии преодоления сложных эмоций, связанных с зависимостью, семьи будут лучше подготовлены к тому, чтобы справиться с этой сложной ситуацией.

***#3. Зависимость — это болезнь отрицания: люди с зависимостью часто отрицают, что у них есть проблема, и могут отрицать серьезность своей зависимости и последствия, которые она может иметь для их жизни.***

Наркомания — сложное и коварное заболевание, которое может иметь разрушительные последствия для жизни человека. Люди с зависимостью часто отрицают, что у них есть проблема, или могут отрицать серьезность своей зависимости и последствия, которые она может иметь для их жизни. Это отрицание является одним из наиболее сложных аспектов зависимости, поскольку оно не позволяет людям обращаться за помощью и получать лечение от своего состояния. Отрицание также служит для защиты людей от осознания реальности их ситуации. Это позволяет им избежать столкновения с болезненными эмоциями, такими как вина, стыд, страх, гнев или печаль, которые связаны с признанием того, что у них есть проблема со злоупотреблением психоактивными веществами. Отрицание также помогает зависимым сохранять чувство контроля над своей жизнью, позволяя им игнорировать любые негативные последствия своего поведения. Цикл отрицания увековечивает себя, потому что, когда кто-то отрицает наличие проблемы со злоупотреблением психоактивными веществами, он с меньшей вероятностью будет искать помощь или поддержку для выздоровления. Без надлежащего лечения и поддержки рецидив становится более вероятным, поскольку люди борются с тягой без адекватных навыков или стратегий преодоления. Чтобы разорвать этот порочный круг, требуется мужество и приверженность; однако это возможно, если вы обратитесь за помощью. Программы лечения предоставляют информацию о зависимости, чтобы люди могли понять, как она работает и почему им нужна профессиональная помощь для успешного выздоровления.

***#4. Наркомания — это болезнь изоляции: люди с зависимостью часто изолируют себя от семьи и друзей и могут становиться все более изолированными по мере того, как их зависимость прогрессирует.***

Наркомания — болезнь изоляции. Люди с зависимостью часто обнаруживают, что отдаляются от семьи и друзей, поскольку их зависимость укореняется. Это может быть связано с чувством стыда или вины, связанным с поведением, или просто потому, что они не могут поддерживать отношения, находясь под воздействием наркотиков или алкоголя. По мере прогрессирования зависимости эта изоляция может стать более выраженной; люди могут перестать посещать общественные мероприятия, избегать контактов с близкими и даже изолировать себя в собственных домах. Это чувство одиночества и разобщенности может иметь серьезные последствия для тех, кто борется с зависимостью. Без поддержки семьи и друзей избавиться от токсикомании становится намного сложнее. Это также увеличивает риск того, что человек

вернется к старым моделям употребления после достижения периода трезвости. Для тех, кто страдает от зависимости, важно обратиться за помощью, прежде чем стать слишком изолированными. Лечение в аккредитованном реабилитационном центре — это один из способов начать путь к выздоровлению; Есть также много групп поддержки, доступных как онлайн, так и лично, которые предоставляют бесценные ресурсы для людей, стремящихся преодолеть свои зависимости.

***#5. Наркомания — это болезнь стыда: люди с зависимостью часто стыдятся своей зависимости и могут неохотно обращаться за помощью из-за стигматизации, связанной с зависимостью.***

Наркомания – это сложное заболевание, которое часто неправильно понимают. Люди с зависимостью могут стыдиться своего поведения, полагая, что они должны быть в состоянии контролировать его самостоятельно. Этот стыд может привести к чувству вины, изоляции и безнадежности. Это также может помешать им обратиться за помощью или поддержкой к семье и друзьям. Стигма, связанная с зависимостью, еще больше усугубляет проблему, заставляя людей чувствовать себя одинокими в своей борьбе. Общество часто рассматривает зависимость как моральный недостаток, а не как болезнь, которая только усиливает чувство стыда у тех, кто от нее страдает. Страх быть осужденным или отвергнутым из-за зависимости может затруднить обращение за помощью. Важно помнить, что зависимость — это не то, что кто-то выбирает; это хроническое заболевание, которое требует профессионального лечения для успешного выздоровления. Понимая этот факт и предлагая сочувствие вместо осуждения, мы можем создать среду, в которой люди, борющиеся с зависимостью, будут чувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы обращаться за помощью, не чувствуя стыда.

***#6. Наркомания — это травматическая болезнь: люди с зависимостью часто имеют в анамнезе травму, которая может способствовать развитию зависимости и затруднять ее лечение.***

Зависимость — это сложное расстройство, которое может иметь множество причин, но важную роль часто играет травма. Травма может быть определена как любое событие или опыт, который подавляет способность человека справиться с ситуацией и заставляет его чувствовать себя беспомощным и бессильным. Это может включать физическое, сексуальное, эмоциональное насилие; пренебрегать; оставление; Стихийные бедствия; опыт, связанный с войной; медицинские процедуры или несчастные случаи. Люди, пережившие травму, более склонны к развитию зависимости, чем те, у кого ее нет. Травматические события могут привести к чувствам стыда, вины, страха и гнева, которые могут заставить людей обращаться к веществам, чтобы заглушить эти эмоции. Употребление психоактивных веществ обеспечивает временное облегчение этих сложных чувств, но также создает собственный набор проблем, таких как юридические вопросы, финансовые трудности и осложнения со здоровьем. Со временем этот цикл употребления веществ в ответ на травмирующие воспоминания закрепляется, из-за чего людям с зависимостью становится все труднее вырваться на свободу. Хорошая новость заключается в том, что существуют эффективные методы лечения как травм, так и зависимостей, которые направлены на то, чтобы помочь людям пережить свой травматический опыт в безопасной среде, а также оказать поддержку в восстановлении после расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ. При правильной помощи люди с зависимостью могут научиться справляться со своими триггерами, чтобы они не чувствовали себя обязанными вернуться к употреблению психоактивных веществ, столкнувшись с трудными эмоциями.

***#7. Наркомания — это болезнь сопутствующих расстройств: люди с зависимостью часто страдают сопутствующими расстройствами психического здоровья, такими как депрессия или тревога, которые могут осложнить лечение и выздоровление.***

Наркомания — это сложное расстройство, которое затрагивает не только человека, который с ним борется, но и его семью и друзей. Это часто сопровождается другими психическими расстройствами, такими как депрессия или тревога, которые могут затруднить лечение и выздоровление. Люди с зависимостью могут

испытывать трудности с управлением своими эмоциями, что приводит к импульсивному поведению или саморазрушающим действиям. Они также могут изо всех сил пытаться справиться со стрессорами здоровыми способами, вместо этого обращаясь к употреблению психоактивных веществ как к бегству от реальности. Наличие сопутствующих расстройств может усложнить лечение зависимости, поскольку для успешного выздоровления их необходимо лечить одновременно. Планы лечения должны включать как индивидуальные, так и групповые сеансы терапии, направленные на выявление триггеров употребления психоактивных веществ и разработку более здоровых стратегий выживания. Лекарства также могут быть назначены, если это необходимо, чтобы помочь справиться с симптомами депрессии или тревоги. Тем, кто страдает от зависимости, важно понять, что они не одиноки; есть много доступных ресурсов, которые могут оказать поддержку в это трудное время. При надлежащем уходе и самоотверженности люди могут научиться справляться с сопутствующими расстройствами, работая над достижением долгосрочной трезвости.

***#8. Наркомания — это рецидивирующая болезнь. Рецидив — обычная часть процесса выздоровления, и люди с зависимостью должны быть готовы к возможности рецидива и иметь план его предотвращения.***

Наркомания - это хроническое рецидивирующее заболевание, требующее постоянного контроля и лечения. Люди с зависимостью часто испытывают периоды ремиссии, за которыми следуют рецидивы, с которыми бывает трудно справиться. Рецидив не означает неудачу; это возможность учиться на ошибках и вносить изменения, чтобы предотвратить рецидивы в будущем. Для людей с зависимостью важно иметь план того, как они будут реагировать, если у них возникнет тяга или другие триггеры, которые могут привести их обратно к употреблению психоактивных веществ. Наличие системы поддержки может помочь людям не сбиться с пути во время выздоровления и снизить риск рецидива. Это могут быть члены семьи, друзья, консультанты или группы поддержки, такие как Анонимные Алкоголики или Анонимные Наркоманы. Эти ресурсы обеспечивают эмоциональную поддержку и руководство, когда это необходимо больше всего. Для людей с зависимостью также важно распознавать свои собственные предупреждающие признаки рецидива, чтобы они могли принять меры на раннем этапе, прежде чем ситуация выйдет из-под контроля. Общие предупредительные признаки включают повышенный уровень стресса, чувство изоляции или одиночества, избегание деятельности, связанной с выздоровлением (например, посещение собраний), участие в рискованном поведении (например, употребление наркотиков в присутствии других) и чувство перегруженности жизненными проблемами. Понимая риски, связанные с рецидивом, и заранее разрабатывая стратегии, люди могут лучше подготовиться к любым потенциальным неудачам на пути к долгосрочной трезвости. </p></div>

***#9. Наркомания — это болезнь надежды: несмотря на проблемы зависимости, выздоровление возможно, и у тех, кто борется с зависимостью, есть надежда.***

Наркомания - это болезнь надежды. Несмотря на трудности, связанные с зависимостью, у тех, кто борется с ней, все еще есть надежда. Зависимость может быть невероятно трудным и изолирующим опытом, но выздоровление возможно. Имея правильную систему поддержки, люди могут научиться справляться со своей зависимостью и жить более здоровой жизнью. Книга Наркоман: Почему они не могут просто остановиться? Дебра Джей дает представление о том, почему люди становятся зависимыми и что им нужно делать, чтобы вырваться из ее тисков. Он исследует психологические аспекты зависимости, а также практические стратегии ее преодоления. Благодаря своим исследованиям и личному опыту Джей предлагает читателям всестороннее понимание этого сложного вопроса. По своей сути зависимость — это надежда — надежда на то, что все станет лучше, если мы просто продолжим попытки или употребим еще раз; надеяться, что наша жизнь улучшится, если мы произведем определенные изменения; или даже надеяться, что мы сможем обрести покой внутри себя, несмотря на нашу борьбу со злоупотреблением психоактивными веществами. Какими бы мрачными временами ни казались вещи, всегда есть свет в конце туннеля, когда дело доходит до избавления от зависимости. Благодаря самоотверженности и упорному труду каждый может избавиться свою

жизнь от злоупотребления психоактивными веществами и создать для себя более светлое будущее. </p></div>

**#10. Наркомания — это болезнь выздоровления. Выздоровление от зависимости — это процесс, который длится всю жизнь и требует постоянных усилий и приверженности делу поддержания трезвости.**

Наркомания — это хроническое рецидивирующее заболевание, поражающее мозг и поведение. Он характеризуется компульсивным поиском и употреблением наркотиков, несмотря на вредные последствия. Выздоровление от зависимости включает в себя изменение образа жизни, чтобы избежать триггеров рецидива, развитие здоровых навыков преодоления стресса и обучение тому, как жить без наркотиков или алкоголя. Выздоровление требует постоянных усилий и приверженности со стороны человека, борющегося с зависимостью. Это включает в себя посещение групп поддержки, таких как Анонимные Алкоголики (АА) или Анонимные Наркоманы (АН), участие в сеансах терапии с квалифицированным специалистом в области психического здоровья, участие в мероприятиях по самопомощи, таких как медитация осознанности или занятия йогой, избегание людей, которые могут вызвать тягу для наркотиков или алкоголя, а также найти значимые способы заполнить время, ранее потраченное на употребление психоактивных веществ. Путь выздоровления иногда может быть трудным, но он возможен при самоотверженности и упорном труде. При надлежащем лечении и поддержке со стороны членов семьи, друзей, медицинских работников, сверстников в программах восстановления, таких как встречи АА/АН, люди могут научиться справляться со своей зависимостью, живя жизнью, свободной от злоупотребления психоактивными веществами.

**#11. Наркомания — это болезнь поддержки: люди с зависимостью нуждаются в поддержке со стороны семьи, друзей и специалистов, чтобы успешно вылечиться от зависимости.**

Наркомания — это сложное заболевание, которое часто неправильно понимают. Членам семьи, друзьям и даже специалистам может быть трудно понять, почему человек с зависимостью не может просто бросить употреблять наркотики или алкоголь. Однако важно признать, что зависимость — это хроническое заболевание, которое требует постоянной поддержки для успешного выздоровления. Люди с зависимостями нуждаются в поддержке окружающих, чтобы внести позитивные изменения в свою жизнь. Это включает в себя оказание эмоциональной поддержки, а также практическую помощь, например помощь в поиске вариантов лечения или подключение к ресурсам, которые могут им понадобиться. Кроме того, наличие людей, которые готовы слушать без осуждения, может помочь создать среду, в которой люди чувствуют себя в достаточной безопасности, чтобы говорить о своих трудностях и работать над выздоровлением. Также важно, чтобы члены семьи и друзья тех, кто борется с зависимостью, тоже заботились о себе. Забота о ком-то еще, имея дело со стрессорами, связанными с зависимостью, иногда может быть непосильной, поэтому очень важно, чтобы лица, осуществляющие уход, практиковали уход за собой, уделяя время себе, когда это необходимо. В конечном счете, понимание того, что зависимость — это болезнь поддержки, означает признание важности оказания как эмоциональной, так и практической помощи на протяжении всего процесса выздоровления. Имея такую поддерживающую сеть, у людей гораздо больше шансов достичь долгосрочной трезвости. </p></div>

**#12. Наркомания — это болезнь заботы о себе: забота о себе — важная часть выздоровления, и люди с зависимостью должны сосредоточиться на том, чтобы заботиться о себе физически, умственно и эмоционально.**

Наркомания — это сложное заболевание, поражающее всего человека, а не только его поведение. Людям с зависимостью может быть трудно заботиться о себе во всех аспектах жизни, но это необходимо для выздоровления. Забота о себе включает в себя выделение времени на то, чтобы воспитывать и питать себя физически, умственно и эмоционально. Это включает в себя достаточный спокойный сон, регулярное питание здоровой пищей, занятия физической активностью или упражнениями по мере необходимости, участие в мероприятиях, которые приносят радость и расслабление, таких как хобби или творческие занятия, общение с поддерживающими друзьями и членами семьи, которые понимают проблемы

Стр. 5/9

выздоровления от зависимости. , при необходимости обращаясь за профессиональной помощью к консультантам или терапевтам, которые специализируются на лечении проблем зависимости. Забота о себе также означает обучение тому, как эффективно справляться со стрессом, развивая навыки преодоления стресса, такие как упражнения на глубокое дыхание или медитацию осознанности. Людям с зависимостью также следует проявлять сострадание к себе, становясь добрее к себе, когда они совершают ошибки, вместо того, чтобы корить себя за них. Наконец, для тех, кто выздоравливает от зависимости, важно ставить перед собой реалистичные цели, чтобы они не были перегружены попытками сделать слишком много одновременно. Сосредоточив внимание на самопомощи во время выздоровления от зависимости, люди могут создать прочную основу, на которой они смогут продолжить свой путь к устойчивой трезвости и улучшению общего состояния здоровья.

**#13. Наркомания — это болезнь границ: люди с зависимостью должны устанавливать границы с семьей и друзьями, чтобы защитить свою трезвость и поддерживать здоровые отношения.**

Наркомания – это болезнь границ. Люди с зависимостью часто изо всех сил пытаются установить и поддерживать здоровые границы в своих отношениях, что приводит к нездоровой динамике, которая может еще больше подпитывать цикл зависимости. Установление границ — важная часть выздоровления, так как это помогает сохранить трезвость и позволяет вести более здоровое общение с семьей и друзьями. Границы должны быть четкими, последовательными и эффективно сообщаться, чтобы все участники понимали, что от них ожидается. Границы могут включать в себя что угодно: от установления ограничений на то, сколько времени вы проводите с определенными людьми или занятиями, до установления правил, запрещающих употребление наркотиков или алкоголя в присутствии других людей. Также важно установить ожидания для себя — например, убедиться, что вы сначала позаботитесь о своих потребностях, прежде чем пытаться помочь кому-то другому. Установление этих типов границ поможет гарантировать, что ваши отношения основаны на взаимном уважении, а не на попустительском поведении. Также важно помнить, что установление границ не означает прекращение всех контактов с семьей или друзьями, которые могли способствовать вашей зависимости в прошлом; вместо этого это означает создание новых способов взаимодействия, которые в большей степени способствуют поддержанию трезвости. Это может включать честные разговоры о том, что нужно изменить в будущем, или обращение за профессиональной помощью, если это необходимо. В конечном счете, установление здоровых границ имеет важное значение для всех, кто борется с зависимостью, поскольку это помогает создать безопасное пространство, в котором они могут сосредоточиться на своем выздоровлении, не опасаясь рецидива или осуждения со стороны окружающих. Имея надежные системы поддержки и четкую связь между всеми вовлеченными сторонами, люди могут начать восстанавливать свою жизнь, освободившись от тисков зависимости. </p></div>

**#14. Зависимость — это болезнь общения: люди с зависимостью должны научиться эффективно общаться, чтобы строить и поддерживать здоровые отношения.**

Наркомания – это болезнь общения. Людям с зависимостью часто трудно эффективно общаться, что приводит к натянутым отношениям и трудностям в поддержании здоровых связей. Это видно по тому, как люди с зависимостью могут избегать разговоров о своих проблемах или чувствах, вместо этого обращаясь к веществам, чтобы уйти от трудных разговоров. Это также видно по тому, как они могут набрасываться на окружающих, когда чувствуют себя подавленными или разочарованными из-за собственной неспособности ясно выразить свои мысли. Чтобы люди с зависимостью могли строить и поддерживать здоровые отношения, важно, чтобы они научились эффективно общаться. Это означает возможность открыто и честно говорить о своих мыслях и чувствах, не опасаясь осуждения или критики. Это также включает в себя умение активно слушать, чтобы другие чувствовали себя услышанными и понятыми. Наконец, это требует развития эмпатии, чтобы человек мог понять точку зрения другого человека, даже если она отличается от его собственной. Улучшая коммуникативные навыки, люди с зависимостью могут создавать значимые связи с окружающими, что поможет поддержать усилия по выздоровлению, обеспечивая при этом утешение в

трудные времена. С практикой и терпением эти навыки со временем могут стать второй натурой, позволяя людям, борющимся с зависимостью, иметь возможность для более здоровых отношений как сейчас, так и в будущем.

**#15. Наркомания — это болезнь предотвращения рецидивов: люди с зависимостью должны разработать план предотвращения рецидивов, чтобы снизить риск рецидива и сохранить трезвость.**

План предотвращения рецидивов является важным инструментом для людей с зависимостью, помогающим им оставаться трезвыми. Он включает в себя определение триггеров, которые могут привести к рецидиву, таких как стресс или негативные эмоции, и разработку стратегий, позволяющих справляться с этими триггерами здоровыми способами. Это может включать в себя такие действия, как упражнения, медитация, ведение дневника, общение с поддерживающими друзьями и членами семьи или обращение за профессиональной помощью, когда это необходимо. Кроме того, для людей с зависимостью важно создать систему поддержки людей, которые понимают их трудности и могут поддержать их в трудные времена. Наличие такой сети может оказать неоценимую помощь в поддержании трезвости. Для тех, кто борется с зависимостью, также важно распознавать предупреждающие признаки рецидива, чтобы они могли принять меры на раннем этапе, прежде чем ситуация выйдет из-под контроля. Эти предупреждающие знаки могут включать повышенную тягу к наркотикам или алкоголю; избегать ситуаций, в которых присутствуют вещества; проводить время с людьми, которые употребляют наркотики или много пьют; чувство перегруженности жизненными проблемами; и участие в рискованном поведении, таком как вождение в состоянии алкогольного опьянения. Если возникает какой-либо из этих предупредительных признаков, важно, чтобы люди с зависимостью немедленно обратились за помощью. В конечном счете, наличие всеобъемлющего плана предотвращения рецидивов является ключевым для любого, кто пытается преодолеть зависимость. Заблаговременное распознавание потенциальных триггеров и развитие навыков преодоления трудностей позволит людям получить инструменты, которые им понадобятся, если они когда-либо окажутся под угрозой рецидива злоупотребления психоактивными веществами.

**#16. Наркомания — это болезнь самосознания: люди с зависимостью должны стремиться к большему самосознанию, чтобы лучше понять свою зависимость и то, как с ней справиться.**

Наркомания — сложное и многогранное заболевание, поражающее как разум, так и тело. Может быть трудно понять, почему человек с зависимостью не может просто бросить употреблять наркотики или алкоголь, но важно помнить, что зависимость — это не выбор; это хроническое заболевание. Люди с зависимостью должны стремиться стать более самосознательными, чтобы лучше понять свою зависимость и способы управления ею. Самосознание включает в себя распознавание собственных мыслей, чувств, поведения и мотивации, а также понимание того, как эти вещи взаимодействуют друг с другом. Узнав больше о себе, люди с зависимостью могут понять, что вызывает их аддиктивное поведение, и научиться стратегиям управления тягой или предотвращения рецидивов. Самосознание также помогает людям распознавать, когда они используют нездоровые механизмы выживания, такие как употребление психоактивных веществ или избегающее поведение, такое как изоляция от друзей и членов семьи. Это осознание позволяет им делать более здоровый выбор вместо того, чтобы полагаться на вещества или изоляцию для снятия стресса или неприятных эмоций. Кроме того, самосознание может помочь людям определить основные проблемы, такие как депрессия или тревога, которые могут быть факторами, способствующими их аддиктивному поведению. Наконец, развитие большего самосознания позволяет людям, борющимся с зависимостью, развивать сочувствие к себе, признавая боль, которую они испытали из-за своей болезни. Это понимание может привести их к состраданию, а не к стыду, что в конечном итоге поможет в усилиях по выздоровлению.

**#17. Наркомания — это болезнь духовности: люди с зависимостью должны исследовать свою духовность, чтобы найти смысл и цель в своей жизни.**

Наркомания — это болезнь духовности. Его можно рассматривать как попытку заполнить пустоту, которая

существует в жизни многих людей, пустоту, созданную чувством пустоты и отсутствия цели. Люди с зависимостью часто чувствуют себя оторванными от себя, своей семьи и общества в целом. Они могут обратиться к наркотикам или алкоголю, чтобы справиться с этими чувствами и найти чувство комфорта или утешения. Изучение духовности может помочь тем, кто борется с зависимостью, найти смысл и цель в жизни. Благодаря духовным практикам, таким как медитация, молитва, йога, ведение дневника или просто времяпрепровождение на природе на природе, люди могут начать восстанавливать связь с собой на более глубоком уровне. Эта связь помогает им получить представление о своих собственных мыслях и эмоциях, чтобы они могли лучше понять, почему их тянет к зависимому поведению. В дополнение к прояснению мотивов употребления психоактивных веществ или участия в других разрушительных действиях, изучение духовности также дает надежду на выздоровление от зависимости. Благодаря более глубокой связи с самим собой через духовную практику становится легче осознать необходимость изменений и разработать более здоровые стратегии выживания, не связанные с употреблением психоактивных веществ.

***#18. Наркомания — это болезнь устойчивости: люди с зависимостью должны стремиться к повышению устойчивости, чтобы справляться с проблемами зависимости и выздоровления.***

Наркомания – это сложное заболевание, которое часто неправильно понимают. Может быть трудно понять, почему человек с зависимостью не может просто бросить употреблять наркотики или алкоголь, даже если он осознает последствия. Правда в том, что зависимость — это болезнь устойчивости: людям с зависимостями требуется огромная сила и мужество, чтобы справиться со своей борьбой и работать над выздоровлением. Создание устойчивости перед лицом зависимости требует тяжелой работы, самоотверженности и поддержки со стороны членов семьи, друзей, медицинских работников и других ресурсов. Люди, которые испытали зависимость, должны стремиться развивать такие навыки, как способность решать проблемы, самосознание, коммуникативные навыки, стратегии эмоциональной регуляции, методы управления стрессом, здоровые механизмы преодоления тяги или триггеры, связанные с расстройством, связанным с употреблением психоактивных веществ (SUD), практики осознанности, такие как медитация или йога; привычки позитивного мышления; физическая активность; хорошее питание; адекватная гигиена сна; социальные связи; духовные практики, такие как молитва или ведение дневника; творческие выходы, такие как арт-терапия или музыкальная терапия. Эти мероприятия помогают повысить устойчивость, предоставляя людям, выздоравливающим от SUD, инструменты, необходимые им для более эффективного управления своими эмоциями, а также помогая им оставаться на более глубоком уровне. Кроме того, эти действия могут обеспечить структуру, которая помогает уменьшить чувство изоляции, которое многие люди испытывают во время профилактики рецидивов. В конечном итоге повышение устойчивости с помощью этих мероприятий поможет тем, кто борется с зависимостью, обрести надежду на пути к трезвости. Приложив достаточно усилий и решимости, любой может преодолеть эту сложную болезнь, если он готов приложить необходимые усилия для развития сильных навыков преодоления. </p></div>

***#19. Наркомания — это болезнь сообщества: люди с зависимостью должны искать поддерживающее сообщество, чтобы обрести силы и поддержку в своем выздоровлении.***

Наркомания – это болезнь, которая затрагивает не только человека, но и его семью и друзей. Людям с зависимостью может быть трудно найти поддержку на пути к выздоровлению, поскольку они могут чувствовать себя изолированными или стыдиться своего состояния. Тем не менее, для людей с зависимостью важно найти поддерживающее сообщество, чтобы обрести силу и поддержку в это трудное время. Это может включать посещение групповых собраний, таких как Анонимные Алкоголики или Анонимные Наркоманы, присоединение к онлайн-форуму, посвященному помощи тем, кто борется с зависимостью, или даже поиск наставника, который прошел через подобный опыт. Доступ к поддерживающему сообществу может предоставить бесценные ресурсы и рекомендации на протяжении всего процесса восстановления. Люди в этих сообществах часто могут дать совет о том, как лучше всего справиться с тягой и триггерами, оказывая при этом эмоциональную поддержку, когда это больше всего необходимо. Кроме того, наличие сверстников, которые понимают, через что вы проходите, может помочь уменьшить чувство изоляции,



которое часто встречается у людей, страдающих зависимостью. В конечном счете, поиск поддерживающего сообщества важен для любого, кто хочет преодолеть зависимость. Общаясь с другими людьми, которые прошли через аналогичные трудности и испытания, люди получают ценную информацию о том, как лучше всего справиться с их собственной ситуацией, и обретут столь необходимую надежду на то, что выздоровление возможно.

**#20. Зависимость — это болезнь выздоровления: люди с зависимостью должны сосредоточиться на своем выздоровлении и стремиться к положительным изменениям в своей жизни, чтобы достичь долгосрочной трезвости.**

Наркомания – сложное и хроническое заболевание, требующее постоянного лечения и поддержки. Люди с зависимостью должны сосредоточиться на пути выздоровления, который включает в себя позитивные изменения в своей жизни для достижения долгосрочной трезвости. Это включает в себя развитие здоровых навыков совладания, создание прочной социальной поддержки, участие в значимых мероприятиях и обучение тому, как справляться со стрессорами, не прибегая к наркотикам или алкоголю. Выздоровление также включает в себя решение основных проблем, таких как травмы или психические расстройства, которые могли способствовать развитию зависимости. Выздороветь от зависимости непросто; это требует тяжелой работы и самоотверженности. Людям с зависимостью может быть полезно обратиться за профессиональной помощью к консультантам или терапевтам, которые специализируются на лечении расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ. Кроме того, посещение собраний из 12 шагов, таких как Анонимные Алкоголики (АА) или Анонимные Наркоманы (АН), может обеспечить неоценимую поддержку сверстников в процессе выздоровления. Тем, кто борется с зависимостью, важно помнить, что они не одиноки — есть много доступных ресурсов, которые помогут им на пути к устойчивой трезвости. Проявив приверженность и настойчивость, любой человек может преодолеть зависимость и вести более здоровый образ жизни.