

Пахоменко Д.В.

Центр реабилитации и социальной
адаптации «Енисей» (г. Красноярск)

Мишин А.А.

Центр реабилитации и социальной
адаптации «Енисей» (г. Красноярск)

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ У ЛИЦ С ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Основой психологической реабилитации лиц, зависимых от психоактивных веществ, является работа с мотивацией на изменение поведения и продвижение в сторону выздоровления, а также профилактика рецидивов. Если зависимый человек не приходит к пониманию необходимости изменений своего мышления и стиля жизни, его лечение и реабилитация будут неудачными, а процесс успешной ресоциализации – невозможным. Большие возможности по оказанию помощи нуждающимся в преодолении зависимости заложены в деятельности реабилитационных центров,¹ в том числе негосударственных.²

Преодоление зависимости – это продолжительный по времени процесс, состоящий из нескольких специфических стадий. На каждой стадии должны быть разрешены определенные задачи и развиты определенные навыки. Если зависимый не готов постоянно прогрессировать в этом направлении, исчерпывающим образом выполнять поставленные перед собой задачи и достигать целей, если он избегает постоянной работы в направлении изменений и не настроен эффективно преодолевать болезнь, то срыв неизбежен. В связи с этим становится очевидной необходимость работы с мотивацией пациента на всех этапах и стадиях его выздоровления.

Методы работы с мотивацией лиц, зависимых от наркотиков, алкоголя и других психоактивных веществ, стали развиваться в последние 10 лет, когда выяснилось, что лечение зависимых, не готовых к изменению своего жизненного стиля, не дает позитивных результатов. Стал очевидным и тот факт, что люди, употребляющие психоактивные вещества, имеют право на помощь в виде формирования мотивационной готовности на лечение, изменение своего поведения и жизненного стиля.

В первую очередь должна быть организована работа с сопротивлением. Сопротивление изменениям – нормальный человеческий феномен. Любой человек, который сталкивается с изменением привычного образа жизни без понимания появляющихся преимуществ, начинает испытывать чувство сопротивления, которое может быть открытым и скрытым.

Сопротивление – это не плохо и не хорошо. Оно просто существует и требует уважения, так как является проявлением многолетнего опыта приспособления, с которым зависимый был вынужден жить и от которого он теперь должен отказаться. Проявление сопротивления символизирует начало изменений.

В работе, направленной на преодоление сопротивления, ключевыми стратегиями являются:

- развитие противоречия между мотивационными позициями личности зависимого посредством выявления вербальной, мимической и поведенческой экспрессии в процессе обсуждения (проговаривания) им проблем;

- участие в проблемах зависимого;

- эмпатия (сопереживание);

- поддерживающее поведение;

- умение найти основания для изменений в поведении, экспрессии пациента;

- оптимизм в отношении изменений;

- умение вовремя вселить уверенность в возможность таковых.

Параллельно работе с сопротивлением осуществляется формирование мотивации на выздоровление.

В психологической практике существуют два типа мотиваций:

- негативная мотивация, когда человека заставляют действовать желание уйти от неприятностей;

- позитивная мотивация, когда человек желает достичь чего-то хорошего.

Есть также зона комфорта, когда не существует ни негативной (нет неприятностей, от которых человек хочет уйти), ни позитивной (нет желания чего-то достичь) мотивации – человеку хорошо в том состоянии, в котором он сейчас находится. Считается, что попадание в зону комфорта является самым опасным для развития человека, так как при отсутствии мотивации к изменению человек не прилагает для этого усилий и постепенно деградирует.

Поэтому считается, что у зрелой личности зоны негативной и позитивной мотивации должны пересекаться (или хотя бы соприкасаться), и, следовательно, такой человек будет всегда находиться в развитии (у него всегда будет присутствовать негативная или позитивная мотивация – желание развиваться).

Зависимый начинает выздоравливать из-за негативной мотивации – он желает уйти от проблем, которые создало употребление наркотиков. И первое время, пока он находится в зоне негативной мотивации (еще остались проблемы или не стерлась память о них), у него будет присутствовать желание выздоравливать. Он предпринимает усилия – занимается самоанализом, посещает занятия в группах, читает литературу, делает задания и т.д. Однако со временем выздоровления большинство проблем могут решиться, память о них становится не такой острой – зависимый выходит из зоны негативной мотивации. И если бы у него пересекались зоны позитивной и негативной мотиваций, то он никогда бы не прекращал выздоровления, так как когда исчезла бы негативная мотивация (память о последствиях злоупотребления), возникла бы позитивная.

Однако у зависимого, как у незрелой личности, зона негативной и позитивной мотивации разделены зоной комфорта, в которую он и попадает. У него пропадает желание что-то делать для своего выздоровления, так как негативная мотивация уже ушла, а положительная еще не появилась. Он уже ушел от боли, но к счастью еще не стремится, так как ему и так сносно. Он попал в зону комфорта (лени), разделяющую области негативной и позитивной мотиваций. И когда он остановился, то незаметно для него начался процесс движения назад (процесс срыва) к употреблению.

Если зависимый человек не приходит к пониманию необходимости изменения своего мышления и стиля жизни, лечение и реабилитация будут неудачными. Преодоление зависимости – это продолжительный по времени процесс, который имеет специфические стадии. Каждая стадия характеризуется задачами, которые должны быть разрешены, и навыками, которые должны быть развиты. Если зависимый не готов постоянно прогрессировать, исчерпывающим образом выполнять поставленные перед собой задачи и достигать целей, если он избегает постоянной работы в направлении изменений и не настроен эффективно преодолевать болезнь, срыв неизбежен. В связи с этим становится очевидной не-

обходимость работы с мотивацией пациента на всех этапах и стадиях его выздоровления.

Кроме того, в формировании мотиваций на выздоровление зависимых необходима социальная поддержка. Этот процесс включает в себя некоторые пути, с помощью которых внешние условия могут способствовать началу и продолжению изменения человека. Из-за того, что социальная поддержка – это сила внешняя, человек будет воспринимать ее совершенно различно в зависимости от того, на какой стадии изменений он находится. Социальная поддержка не только делает некоторые действия возможными, она также повышает самоуважение людей, которые начинают верить в свои силы и возможность измениться.

В своей деятельности Центр реабилитации и социальной адаптации «Енисей» максимально использует все методы, направленные на формирования мотиваций на выздоровление зависимых. Об этом свидетельствует эмоциональное состояние группы выздоравливающих зависимых, их готовность к изменениям своего образа жизни и мышления, ведь помощь одного зависимого другому обладает ни с чем несравнимой терапевтической ценностью. Программа «12 шагов» является универсальным инструментом, направленным на мотивационную составляющую в вышеописанной сфере, которая в совокупности с привлечением специалистов из области медицины дает колоссальный эффект.

¹ Оценка деятельности негосударственных организаций Красноярского края в сфере реабилитации наркозависимых : отчет о научно-исследовательской работе (заключ.) / СибЮИ ФСКН России ; научн. рук. В.Е. Шинкевич. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2012. № гос. регистрации 01201251701, инв. № 02201260492.

² Мониторинг деятельности негосударственных реабилитационных центров, осуществляющих реабилитацию и ресоциализацию наркозависимых на территории Красноярского края : отчет о научно-исследовательской работе (заключ.) / СибЮИ ФСКН России; научн. рук. В.Е. Шинкевич. Красноярск: СибЮИ ФСКН России, 2014. № гос. рег. 01201453215.