

## Христианский подход

**Комплексная лечебно-реабилитационная программа преодоления алкогольной зависимости под названием «Лестница трезвения» построена на христианском подходе в попечении о человеческом здоровье, который принципиально отличается от медицинского и психологического.**

В медицинской науке исторически сложилось и во многом сохраняется до настоящего времени положение, в рамках которого преимущественное внимание при изучении болезней уделяется биологическим (морфологическим, физиологическим, биохимическим, генетическим) факторам. К сожалению, наша отечественная медицина в силу разных причин оказалась оторванной от своих религиозных корней, ориентированной в основном на распознавание и устранение внешних проявлений болезни. Традиционный психологический подход характеризуется отсутствием восприятия целостной картины человеческой личности, проявляемой на всех уровнях – биологическом, психологическом, социальном, духовном.

Алкогольная зависимость (алкоголизм) – хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков; проявляется в виде постоянной потребности в опьянении, в расстройстве психической деятельности, в соматических и неврологических нарушениях, падении работоспособности, утрате социальных связей, духовной деградации личности. Поэтому переход от развития алкогольной зависимости к устойчивой ремиссии у каждого выздоравливающего обусловлен преодолением ряда негативных обстоятельств. Во-первых, это биологические изменения, когда алкоголь становится постоянной составляющей в физиологических процессах; во-вторых, личностные изменения, произошедшие вследствие хронической интоксикации и психологической дезадаптации; в-третьих, нарушения социального функционирования; в-четвертых, глубокая духовная поврежденность (следует отметить, что светское и религиозное понимание духовности различны. – **Прим. автора**), порабощение алкогольной страстью и сопутствующими ей иными страстями. Поэтому было бы упрощением и крайностью считать алкоголизм только болезнью или только грехом.

В данном подходе избавления от зависимости человек рассматривается как сложная живая система, жизнедеятельность которой обеспечивается на разных, но взаимосвязанных уровнях функционирования. Идея комплексного понимания различных процессов в человеке имеет давнюю историю. Еще Платон считал величайшей ошибкой лечить тело отдельно от души, ибо «где целое чувствует себя плохо, одна часть его не может быть здоровой», а Сократ утверждал: «Нельзя лечить тело, не лечя душу». Поэтому в «Лестнице трезвения» органично используются не только медицинские, психологические, социальные знания, но также православная антропология, аскетика, святоотеческое наследие, позволяющие выявить духовные истоки человеческих недугов и, соответственно, использовать действенные принципы лечения и реабилитации.

Каждому этапу лечения и реабилитации соответствует та или иная предпочтительность (и соотношение) биологических, психосоциальных и духовных воздействий. Такой подход называется комплексным. Он является наиболее эффективным путем преодоления алкогольной зависимости.

Комплексный подход объединяет медицинскую, психологическую, социальную, духовную модели болезни и лечения в единую биопсихосоциодуховную модель преодоления алкогольной зависимости, что позволяет достичь наивысшей эффективности лечебно-реабилитационных воздействий.

## Компоненты программы

### 1. Биологический компонент.

При наличии какого-либо болезненного начала в состоянии организма на первых этапах лечения вполне естественно отдавать приоритет биологическим воздействиям. Лечение алкогольной зависимости традиционными фармакологическими препаратами часто оказывается малоэффективным. В ряде случаев они имеют различные ограничения и противопоказания, нежелательные побочные эффекты, плохо переносятся пациентами. Фундаментальная отрасль современной медицины, касающаяся лекарственной терапии и профилактики заболеваний, переживает нарастающий на протяжении последних нескольких десятилетий

В приходе храма Святого великомученика и целителя Пантелеимона при Всеволожской ЦРБ работает школа трезвения, являющаяся филиалом школы трезвения при Отделе по противодействию наркомании и алкоголизму Санкт-Петербургской Епархии в Александро-Невской лавре. В ней оказывается помощь всем желающим избавиться от алкогольной и прочих патологических зависимостей. Работу в школе трезвения проводит психолог Загудаев Станислав Михайлович, духовным окормлением школы занимается настоятель храма иерей Михаил Погодин. В своей работе школа руководствуется комплексной лечебно-реабилитационной программой преодоления алкогольной зависимости «ЛЕСТВИЦА ТРЕЗВЕНИЯ», получившей благословение митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского Владимира. Далее излагаются основные положения программы.

## Лестница трезвения

кризис. Поэтому в комплексных православных программах помощи людям, зависимым от алкоголя, появились новые апробированные варианты лечения, в том числе – фитотерапия.

Надо четко понимать, что **лечение имеет смысл**, если алкоголезависимый человек признает наличие у него алкоголизма и намерен сохранять трезвость.

**Трезвость**, в данной подходе, означает осмысленную и спокойную жизнь без употребления алкоголя и других наркотиков, легальных или нелегальных. В процессе выздоровления алкоголезависимый человек движется от разрушающей зависимости по направлению к физическому, психологическому, социальному и духовному здоровью.

**Первый шаг** для выздоровления от алкоголизма – признать свою болезнь и необходимость лечения. **Второй шаг** – полное воздержание от употребления спиртного.

**Основной целью биологического компонента** лечебно-реабилитационных мероприятий при алкоголизме, как и при любом другом хроническом заболевании, является формирование и максимальное продление терапевтических ремиссий, то есть периодов полного воздержания алкоголезависимых людей от употребления спиртного.

### 2. Психологический компонент.

Различные виды серьезных органических нарушений при алкоголизме ведут за собой изменения в психике, социальном поведении, личностном статусе человека. Это могут быть нарушения когнитивных процессов (**ослабление памяти, внимания, рассеянность мышления и др.**); **изменения в эмоциональной сфере (переживания тревоги, депрессии, беспомощности, озлобленности, раздражительности и др.)**; **утрата интереса к близким, ценностных ориентаций, смысла жизни.**

Психотерапия в комплексной лечебно-реабилитационной программе «Лестница трезвения» желающим выздоровления от алкоголизма помогает:

- мобилизовать внутренние ресурсы, овладеть эффективными способами преодоления конфликтов;
- смягчить действие хронически накапливающегося стресса и депрессии;
- распознать неосознаваемые дезадаптивные установки, чрезмерно развитые неконструктивные формы психологических защит и выработать конструктивную систему совладающего поведения (копинг-поведения);
- изменить жизненный уклад нормализовать отношения в семье и с окружающими людьми, установить адекватное отношение к себе, своему «Я».

**Для неверующих (потерявших веру)** такая психологическая помощь, **помимо психотерапевтической значимости, может стать** предпосылкой для обретения живой веры в Бога.

### 3. Социальный компонент.

Известно, что на социальное здоровье воздействуют разнообразные социальные связи, в том числе семья, друзья, родственники; влияет также специфика работы и досуга, принадлежность к религиозным организациям и прочее. Причем последствия этих воздействий могут носить как благоприятный, так и неблагоприятный характер. Только люди со здоровой психикой обычно чувствуют себя активными участниками социальной системы. Само душевное здоровье принято соотносить с вовлеченностью в общение, социальное взаимодействие.

Социальная помощь в комплексной лечебно-реабилитационной программе «Лестница трезвения» включает в себя обеспечение социальной поддержки посредством развития взаимодей-



ствия, общения и согласия в рамках семьи и общества. У православных лечебно-реабилитационных учреждений имеется магистральное направление в социальной работе – **предоставление возможности** людям, выздоравливающим от алкогольной зависимости, трудиться в качестве добровольных волонтеров.

Отказаться от употребления спиртного для выздоравливающих недостаточно. Нужно приобрести, помимо всего прочего, еще какое-то новое жизненное занятие. Им вполне может оказаться поддержка православного дела помощи зависимым людям своим личным трудом. Принцип «Помогая другим, я тем самым помогаю и себе» образует прочную основу, на которой основывается социальное и нравственное выздоровление каждого алкоголезависимого человека.

Задача выздоравливающих в социальном компоненте программы – осознать себя в качестве одной из составляющих в грандиозном миропорядке, найти и реализовать свои способности, в том числе через передачу обретенного опыта трезвости другим выздоравливающим. Помощь страждущим от алкоголизма людям, служение высоконравственному делу утверждения трезвости приносят огромную радость и неподдельное счастье. Поэтому на этапе социального выздоровления каждый выздоравливающий от алкоголизма убеждается в истинности высказывания: «За счастьем человек бежит, а оно у него под ногами лежит».

### 4. Духовный компонент.

Использование церковного опыта помощи страждущим людям позволяет говорить об особом надежном и эффективном направлении во врачевании души, суть которого отражается термином «православная психотерапия». Как указывается в «Психотерапевтической энциклопедии» (под ред. Б.Д. Карвасарского, 2006), «православная психотерапия – совокупность форм и подходов к врачеванию души, имеющих в основе мировосприятие, покоящееся на православной вере, духовном, аскетическом и литургическом опыте Единой, Соборной и Апостольской Церкви (конфессионально определяемой как Православная). При полном принятии значения совокупности клинических, психологических, социальных и биологических факторов опытное знание о человеке подвижников христианского благочестия, отцов и учителей Церкви, запечатленное в их творениях..., содержит категории и понятия, которые отличают его от аналогичной области знания – как от современной научной психотерапии и психологии, так и от иных религиозных систем».

Таким образом, православный подход в преодолении алкогольной зависимости, подразумевает не борьбу с алкоголизмом (страстью к спиртному), а стремление к трезвой жизни, которое постепенно реализуется при удалении от дурных компа-

ний и пагубных форм проведения времени, обретении опыта православного трезвенного служения, а также посредством усвоения трезвенных убеждений. Такие убеждения формируются в личном общении с православными врачами, психологами, священниками. Кроме того, огромное значение имеет общение в психотерапевтических группах, чтение духовной и трезвенной литературы, просмотр специально подобранных аудио- и видеоматериалов, церковная и домашняя молитва, пост, покаяние, участие в богослужениях.

## Есть ли исключения?

**Возможные причины исключения пациента из лечебно-реабилитационной программы.**

Исключение (принудительный отсев) алкоголезависимых людей из лечебно-реабилитационного процесса может происходить по разным причинам. Чаще всего принудительный отсев по решению руководителя программы случается на начальном этапе лечения. Как правило, это связано с тем, что пациент:

- 1) не желает следовать принципам программы (например, систематически употребляет алкоголь);
- 2) не имеет достаточной мотивации к выздоровлению (что выражается, например, в пропуске индивидуальных консультаций);
- 3) ищет только быстрых способов излечения, не требующих совершенно никаких усилий и затрат, не изменяющих его болезненное психическое и духовное состояние (например, игнорирует назначения специалистов);
- 4) упорно воспринимает специалистов как лиц, **обязанных «спасать»** каждого, кто бы и с какой бы целью ни обратился в программу. **Позиция «Вы меня спасайте, а я посмотрю, как это у вас получится» изначально проигрышная**, к выздоровлению привести не может, и потому упорствующие в подобных ложных умонастроениях из лечебно-реабилитационной программы **немедленно исключаются**.

**Положительный исход реабилитационного процесса невозможен без интенсивной работы самого зависимого человека над своими личностными проблемами.**

## Поддержка после реабилитации

**По окончании основной части лечебно-реабилитационной программы выздоравливающим предлагается участвовать в постреабилитационных программах.**

Главные задачи на этом этапе – максимально продлить ремиссию, обеспечивая высокое ее качество. Выздorавливающим, особенно склонным к рецидивам, необходимо помочь распознать приближающийся «срыв», купировать его симптомы и проработать внутриличностные причины. Множество признаков, предупреждающих о «срыве», развиваются вне ведома выздоравливающих. Поэтому постреабилитационная поддержка является важнейшей составляющей лечебно-реабилитационных мероприятий. Одной из основных задач постреабилитационной психологической поддержки является помощь в выстраивании зрелых семейных отношений у выздоравливающих и членов их семей.

Таковы основные сведения о лечебно-реабилитационной программе «Лестница трезвения». Дальнейшую информацию об используемом подходе к избавлению от патологических зависимостей читайте в следующих статьях. В следующей статье будет рассказано о психологической и духовной составляющих программы.

**Школа трезвения в храме Св. вмч. и целителя Пантелеимона при Всеволожской ЦРБ работает по субботам. Существует предварительная запись по телефону (921) 974-29-42. Телефон храма: (81370) 902-04, сайт храма: <http://sv-panteleimon.ucoz.ru>, e-mail: [chsvp@mail.ru](mailto:chsvp@mail.ru). Отдел по противодействию наркомании и алкоголизму Санкт-Петербургской Епархии: (812) 274-33-04 (тел./факс), сайт: [www.saperpnoe.ru](http://www.saperpnoe.ru), e-mail: [spb.pna@mail.ru](mailto:spb.pna@mail.ru). Епархиальное амбулаторно-консультационное отделение для наркозависимых "Воскресение": (812) 274-50-75. Общество православных психологов Санкт-Петербурга: 274-33-04 (с 11-00 до 17-00). Православная школа психологии и медицины: (812) 921-01-90, 8-911-741-20-35.**