«Загляни в свою душу»

(Роль психолога в профилактике и лечении зависимости)

Я – психолог, человек, который профессионально посвятил себя изучению и применению на практике науки психологии. Думаю, большинству из вас известно, что слово «психология» происходит от греческих слов «псюхе» - душа и «логос» - слово, наука. Психология – это наука о душе. В связи с этим, мне сегодня хотелось бы сделать акцент на том, насколько важно в процессе обретения трезвости как в узком смысле (лечении зависимости), так и в широком, познать себя на уровне души. Это можно сделать и путем самообразования, с помощью специалистов.

Человек, начиная заниматься психологией или приходя на консультацию к психологу, волей- неволей оправляется в путешествие по просторам своей души. Это путешествие очень увлекательное, но и очень трудное. Во время него можно встретиться как с собой «прекрасным», так и с собой «ужасным».

Не все люди готовы отправиться в такое путешествие и заглянуть в собственную душу. Но такая неготовность, потакание своему сопротивлению часто является причиной того, что человек остается один на один со своими переживаниями, нерешенными проблемами, непониманием. почему так, а не иначе складывается жизнь, отношения с окружающими. Часто, не выдержав такого напряжения, он неосознанно вступает на опасный путь, ведущий к зависимости. Причем, возраст вступления на него сейчас, к сожалению, очень помолодел.

Какую же роль играет психолог в профилактике и лечении зависимости?

В России, к сожалению, только пока начинает формироваться понимание того, зачем он нужен.

Как мы знаем - зависимость – это заболевание, где нарушения (повреждения) происходят на нескольких уровнях:

- духовном

- душевном (психологическом)

- социальном

- физиологическом (телесном)

И если, занимаясь реабилитацией или профилактикой зависимого поведения упустить хотя бы один уровень, то качество решения данной проблемы будет очень низким.

В идеале, реабилитацией на каждом уровне должен заниматься специалист:

На духовном – священнослужитель

На душевном- психолог, психотерапевт

На социальном - работник социальной сферы

На физиологическом – медик

Просто идеально. когда все эти специалисты работают сообща, стараясь понять и принять роль и вклад каждого. Я же остановлюсь на работе психолога.

Как правило, зависимые люди, неважно какого возраста, не обращаются за помощью сами – их приводят родственники. В данном случае задача психолога - мотивировать на работу не только самого зависимого или того, кто находится в «группе риска»,но и членов его семьи. Чем больше родственников окликаются на работу над собой, тем более позитивен прогноз выздоровления. Ведь болезнь появляется не на пустом месте. Могу с уверенностью сказать, что психологические проблемы и зависимых людей, и их ближайших родственников одинаковые. Кратко их можно описать следующим образом – это незнание в полном объеме ответов на вопросы:

- Кто я?

- Какой я?

- Что я чувствую?(в каждой конкретной ситуации)

- Чего я хочу?

На эти вопросы каждый человек должен был с помощью значимых взрослых ответить ещё в подростковом возрасте, а потом учиться отвечать на них каждодневно. В этом смысле работа психолога с зависимым и членами семьи идет параллельно.

Психолог обучает пришедших к нему людей разбираться в своих чувствах, правильно их выражать, чтобы не приносить вред ни себе, ни окружающим.

Часто эта сфера жизни человека так и остается им неосознанной.

Какие бывают чувства? Что я чувствую? О чем это моё чувство?

Эти вопросы так и остаются незаданными. Живет и живет человек, а эта область как отрезанная. И не понимает он, что чувства - это очень важный ориентир в жизни человека, который заложен в нем самом.

И это не вина, что многие про них не знают, это беда.. Не учили ведь…

Психолог помогает человеку понять, как он сам участвует в создании своих проблем. Это не очень приятно, брать на себя ответственность за свою жизнь и свои «косяки», И за это на психологов часто злятся. Конечно, пришел человек пожаловаться на своих родителей, друзей. Психолог до поры до времени слушает, а потом старается вернуть ответственность клиенту – « А как ты сам участвуешь в том, что с тобой происходит?

Это больно, неприятно, но по- другому - трудно что-то изменить и все время будут нас встречать «любимые грабли». А когда человек начинает понимать, что во много он является автором своей жизни, то начинает с трудом но пытаться что-то менять.

Если сравнить человека с образом домом, то можно представить, что его

Фундамент - это тело и знание человека о том, как оно живет, функционирует

Основная часть (стены) – это душа, психика и то, что человек знает о себе

Крыща – это его духовность и знание о том, какие страсти управляют человеком и как с ними справляться, бороться.

Как можно увидеть, каждая часть важна. Если нет одной из частей, дом не будет построен – или начнет протекать, или подгнивать и рушиться. А если не будет стен (знаний о себе) то крыша будет лежать на фундаменте или держаться на большой патологии, болезни.

Из приведённого примера видно, что дух – духовность человека тогда крепка, когда его душа крепка. Когда есть основание для воспитания духа. Как укрепить душу?

Загляни в неё, пойми, кто ты есть на самом деле? В чем твоя сила, а в чем слабость? Как тебе с людьми? А людям с тобой как? Что ты знаешь про свои чувства? Как ты их выражаешь? Чего ты хочешь на самом деле? Как ты свои желания осуществляешь?

В ответе на эти важные вопросы может помочь психолог или группа, которую ведёт психолог.

Мне в профессиональном плане повезло. Я работаю в школе и в реабилитационном центре для зависимых. Повезло в том, что я ситуацию с зависимостью вижу «на входе» и «на выходе» и могу многое видеть, размышлять понимать дальнейшие стратегии работы.

В школе, работая с детьми, родителями, я и мои коллеги видим, как начинают формироваться предпосылки этого заболевания. Поэтому всячески стараемся мотивировать родителей на получение помощи, проводя индивидуальные консультации, работу в группах, родительские собрания, где рассказываем о том, о чем говорила выше. Радуемся, когда родители слышат нас, стараются следовать рекомендациям, заглядывают в собственную душу, чтобы помочь детям.

Работаем с детьми, помогая им отвечать на важные жизненные вопросы, сопровождая их в период взросления.

Одним словом, мне хотелось, чтобы вы услышали мой призыв вовремя обращаться к специалистам, преодолевать страх, неуверенность, не оставаться один на один со своими проблемами.

В заключении хотелось бы поделиться фразой, которую я услышала от одного из моих преподавателей – военного врача, психиатра, психотерапевта.

Он сказал следующее : Хорошо, когда у человека в жизни есть как минимум 2 опоры: то, на чем я стою, и то, к чему я тянусь». Для меня то, на чем стою – это знание о себе, своей душе. Это то, от чего я могу оттолкнуться, чтобы воспитывать свой дух, воцерковляться. Хочу пожелать чтобы у вас и ваших близких в жизни эти 2 опоры обязательно были или появились.

Белова О.В.,

психолог реабилитационного центра

с Семеть, Кстовского района

 Нижегородской области.