

# Всем созависимым посвящается или что Вы должны знать, если забираете близкого из реабилитационного центра.

## Жизнь после

### Памятка для родственников алкоголиков и наркоманов

Каждый, кто столкнулся в жизни с зависимостью у родственников, знает насколько страшно находиться рядом с таким человеком и быть не в силах ему помочь.

К счастью, Вы смогли вовремя принять ответственность за судьбу близкого человека и направить его на курс психологической реабилитации, где специалисты занимались восстановлением целостности личности и закладывали основы для восстановления организма и жизненных сил.

Зависимость – ХРОНИЧЕСКОЕ и РЕЦИДИВИРУЮЩЕЕ заболевание от которого невозможно отмахнуться или полностью излечиться, поэтому очень важно соблюдать простые правила в повседневной жизни после реабилитации для предотвращения срыва и исключения возврата к зависимому состоянию.

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ о наиболее распространенных опасных ситуациях, ведущих к срыву:

#### 1. ЭМОЦИИ

Избегайте негативных эмоций – агрессия, злость, подавленность или стресс ведут к депрессиям и психическим срывам, от которых один шаг до беды.

Старайтесь чаще улыбаться, ведь доказано, что мышцы лица, отвечающие за улыбку, напрямую связаны с активацией мозговых центров, влияющих на наше настроение.

Если не удастся преодолеть внутренний негатив в течение продолжительного времени, то мы настоятельно рекомендуем связаться с психологом центра, который уже знаком с вашим родственником и работал с ним на программе или позвонить на нашу горячую линию для записи на консультацию (добавить контакт МСМК)

#### 2. ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Физический дискомфорт - болезнь или хроническая боль способны отравить счастливую жизнь и даже довести до отчаяния.

Старайтесь соблюдать простые правила здоровья: утренняя зарядка, ежедневные прогулки на свежем воздухе, умеренные физические нагрузки. Все это дает организму силы на самовосстановление и в большинстве случаев достаточно для ощущения физического комфорта.

Если есть диагнозы и показания для специального наблюдения врачами, то обязательно выполняйте все рекомендации по лечению.

#### 3. ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПОЗИТИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Эмоциональные состояния, когда желание чувствовать себя «еще лучше» носит навязчивый характер, также очень опасны и только общение с профессиональным психологом способно откорректировать излишний неоправданный оптимизм и необоснованные надежды на безграничный собственный потенциал человека. Кроме того, неестественно приподнятое настроение и чрезмерная активность могут указывать на возврат болезни (срыв) и необходимость срочного вмешательства специалистов.

#### 4. ИСПЫТАНИЕ САМОКОНТРОЛЯ

К сожалению, одной из самых распространенных причин срывов у наших пациентов является чувство уверенности в полном контроле за своим психическим здоровьем. Часто зависимый человек говорит себе: «Я же могу себе позволить одну полоску/таблетку/инъекцию на праздник. Я ведь знаю где порог опасности» и т.п.

Такая уверенность в контроле над ситуацией – самая страшная и чаще других причин ведет к трагедиям с необратимыми последствиями.

Хороший способ избавиться от этой иллюзии – регулярное (систематическое) участие в группах АА и АН, а также посещение мотивирующих групповых лекций для развития положительных личностных качеств.

#### 5. БОЛЬШОЕ ИСКУШЕНИЕ или НАВЯЗЧИВЫЕ МЫСЛИ

Желание употребить любимое в прошлом зелье у многих зависимых не проходит никогда и только внутренняя дисциплина, а также искреннее желание никогда больше не попадать в смертельный омут зависимости способны удержать человека от возврата к кошмару употребления.

Большую роль в этом испытании зависимости играет круг общения, поэтому крайне важно исключить все контакты со старыми «друзьями» из прошлой зависимой от алкоголя и наркотиков жизни и категорически заявить о своем трезвом образе жизни всем.

#### 6. КОНФЛИКТЫ

Ссоры, споры и конфликты с другими людьми (супруги, друзья или члены семьи) способны нарушить баланс отношений и часто приводят к закрытию зависимого от тех, кто дает опору в жизни и является самым близким островком стабильности и надежности – важнейшим условием для здоровой жизни. Наши специалисты-психологи всегда готовы помочь в решении подобных ситуаций и недопониманий между близкими людьми. Записаться на индивидуальную или семейную консультацию Вы можете по номеру: +7 (926) 326 41 41 или заполнив заявку на нашем сайте <https://msmk.su/clinics>

#### 7. СОЦИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Иногда пациенту, прошедшему реабилитацию кажется, что многие люди употребляют наркотики, а выпивают вообще абсолютно все.

Это не так. Даже те редкие официальные исторические факты, когда известные люди достигли чего-то якобы «не приходя в сознание» подтверждают аксиому жизни – такие истории лишь преувеличенные и романтизированные выдумки, не учитывающие ужас и рутину ежедневного существования алкоголиков и наркоманов. Верить в этой жизни можно только в себя и нужно каждый день идти своим путем, не обращая внимание на разрушительные соблазны.

#### САМОЕ ГЛАВНОЕ

В первую очередь необходимо поддержать человека морально, ни в коем случае не критиковать его слабости и не обвинять в проблемах – это только усугубит состояние и разорвет доверие.

Если Вы поняли, что близкий человек имеет стойкое желание вновь употреблять наркотики – нельзя медлить и надеяться на лучшее. Необходим повторный курс реабилитации.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ и СЧАСТЛИВЫ** в новой жизни без наркотиков и алкоголя.

#### НАШЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Для клиентов, которые обращаются к нам повторно мы предоставляем хорошие бонусы, на ваш выбор

- Бесплатный выезд мотивационной группы
- Неделя бесплатного проживания в центре
- Бесплатная консультация психолога