

Иконников Сергей Алексеевич,
психолог, РЦ «Воскресение»

Суворов Иван Геннадьевич,
кандидат педагогических наук,
директор, РЦ «Воскресение»

Шкилёв Сергей Владимирович,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры возрастной и социальной психологии,
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАБОТЫ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ЦЕНТРА «ВОСКРЕСЕНИЕ»

Аннотация. В статье описывается практический опыт работы Митрополичьего Иоанно-Кронштадтского реабилитационного центра (РЦ) «Воскресение» по реализации программы реабилитации «Во исцеление души и тела. Преображение», применяемой к лечению алкоголизма, наркозависимости, и лудомании, в том числе вызванных посттравматическим стрессовым расстройством, у мужчин в возрасте от 18 до 60 лет, а также созависимости их родственников.

Ключевые слова: Реабилитация, наркомания, алкоголизм.

Введение. В настоящее время наркомания как социальная проблема приобретает все больший размах во всем мире. В России распространенность злоупотребления наркотическими и другими психоактивными веществами возросла за последнее десятилетие настолько резко, что в настоящее время ситуация приняла характер эпидемического процесса как по темпам нарастания, так и по степени распространенности наркологических заболеваний.

По данным федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков, в России около шести миллионов наркоманов. Согласно статистике Минздрава РФ, возраст наркоманов варьирует от 13 до 45 лет (до более старшего возраста они просто не доживают). Официально пятая часть молодых и относительно молодых людей в нашей стране наркоманы и алкоголики.

По экспертным данным, в России, 88 процентов школьников употребляют алкогольные напитки, около 90 000 человек умирают ежегодно от наркотиков и алкоголя, что превышает смертность при катастрофах и ДТП, до 80 процентов российских наркоманов – несовершеннолетние и молодежь, около 80 процентов наркоманов употребляют инъекционные наркотики, болеют ВИЧ/СПИД и гепатитами.

В России в прошлом году число людей, умерших от наркотиков, превысило 17 процентов от всех смертей.

В России уже нет людей, так или иначе, не сталкивавшихся с наркотиками: либо они пробовали их сами, либо их друзья, знакомые, родственники, либо им предлагали наркотики. За последние четыре года число школьников и студентов, употребляющих наркотики, возросло в 6-8 раз. Получили распространение «семейная наркомания» и даже приобщение родителями малолетних детей. Число смертных случаев от употребления наркотиков увеличилось за последние 10 лет среди населения России в 12 раз, среди детей – в 42 раза. Рост наркомании резко обостряет проблему СПИДа. Ежедневно во всем мире 6000 человек заболевают СПИДом, из них 70 % приходят к этому через внутривенное введение наркотиков.



Существенные медицинские и социальные проблемы, связанные с совместным проживанием с лицом, злоупотребляющим наркотиками и другими психоактивными веществами, имеют также члены его ближайшего окружения. В целом же количество лиц, нуждающихся в различных видах медико-социальной помощи в связи со злоупотреблением наркотиками и другими психоактивными веществами, составляет более 12 млн. человек [1,2].

В связи с этим возрастает необходимость развития такого направления практики социальной работы как медико-социальная работа, направленная на оказание комплексной медико-социальной помощи, включающей социально-психологические, медико-психологические, педагогические и правовые мероприятия, лицам, страдающим наркотической зависимостью и членам их семей.

В отечественной системе оказания наркологической помощи исторически сложилось так, что в отношении зависимых лиц ставились и решались в основном медико-биологические задачи, а в западной наркологии – преимущественно социально-реабилитационные. Этот существенный пробел в развитии реабилитационного звена – одна из причин, по которой в нашей стране необходима стимуляция и внедрение передовых социально-реабилитационных технологий оказания помощи. В основе мировой клинической практики лечения зависимости лежат принципы доказательности и ориентация на нужды и запросы пациента.

Повышение эффективности лечения больных алкогольной и наркотической зависимостью также связано с внедрением новых организационных принципов: этапность и очередность проведения мероприятий, длительность, непрерывность и комплексное воздействие. Лечение не должно ограничиваться процедурами детоксикации и должно включать в себя социальную реабилитацию. Необходим программно-целевой подход к оказанию наркологической помощи, который предполагает дифференцирование компонентов лечебно-реабилитационного процесса в зависимости от уровня мотивации [2, 3]. Большую роль в такой работе играют реабилитационные центры. В частности, православный митрополичий реабилитационный центр «Воскресение».

Реабилитационный центр «Воскресение». Митрополичий Иоанно-Кронштадтский реабилитационный центр «Воскресение» основан в 2013 году. Цель центра – реабилитация и ресоциализация людей, желающих избавиться от своих зависимостей, сделать это в комфортных условиях по эффективной программе и по окончании прохождения реабилитации начать абсолютно самостоятельную жизнь. В центре реализуется проект «Во исцеление души и тела», который состоит из двух частей: первая часть – непосредственно реабилитация граждан, вторая часть – их ресоциализация. Деятельность центра направлена на духовное, психическое и физическое восстановление лиц, зависимых от наркотических и психоактивных веществ. Программа рассчитана на мужчин от 18 до 60 лет.

Реабилитация наркозависимых – динамический процесс, в ходе которого происходит значительное изменение системы ценностей наркозависимых, изменяются личностные характеристики (отношение к нормам и правилам, снижается уровень тревоги, агрессии и т.д.), наблюдается резкое возрастание социальной идентичности с переориентацией на здоровую среду, изменение в личностной идентичности с преобладанием семейных, профессиональных ролей, что позволяет решать социально-психологические проблемы. Резиденты получают опору и постоянную помощь при участии в церковных таинствах.

Программа реабилитации наркозависимых лиц в РЦ «Воскресение» – это комплексная система, которая включает в себя медицинские, психологические, педагогические (образовательные, развивающие, воспитательные), трудовые, правовые мероприятия.

Педагогические мероприятия представлены циклом лекций о химической зависимости, терапевтической группой, библиотерапией. На лекционных занятиях реабилитанты изучают истоки формирования, причины, признаки зависимости и методы оказания помощи при её



наличии. Резиденты приобретают умение принимать личную ответственность за свою жизнь, что является первым шагом к их личностному росту. Терапевтическая группа – форма занятий, на которых выздоравливающие приобретают умение выявлять и отслеживать психологическое напряжение, осваивают методы разрешения внутренних конфликтов, снятия напряжения, коррекции отклонений в поведении. Направленное чтение специально подобранной литературы применяется для коррекции психического состояния выздоравливающего. В результате происходит прояснение неразрешенных конфликтов и личностных проблем человека и, как следствие, изменение его настроения. Он обретает покой и умиротворение, получает удовольствие от чтения. Наблюдается повышение его активности.

Психологические мероприятия в РЦ «Воскресение» представлены регулярными тестированием и наблюдением, ведением дневников чувств и самоанализа, группой взаимопомощи, групповыми психологическими тренингами, индивидуальными психологическими консультациями, семейной психотерапией, гештальт-терапией, арт-терапией и т.д.

Тестирование различной направленности проводится в РЦ «Воскресение» регулярно на протяжении всего периода реабилитации с целью выявить способности, навыки, умения и качества личности резидентов, оценить психоэмоциональное состояние пациента, определить тип его темперамента, психологическую адекватность и сформировать индивидуальный подход к личной проблеме каждого реабилитанта.

Начиная с первого дня своего пребывания в РЦ «Воскресение» каждый резидент ведёт Дневник чувств. В дневнике выздоравливающие записывают чувства, испытанные в течение дня, а также те, которые появляются в свободное от занятий время. Это даёт им возможность научиться правильно работать с чувствами – различать, осознавать, признавать, анализировать и выражать свои чувства. Научившись жить со своими чувствами, осознав свои реакции и поступки, человек получает возможность изменить поведение, которое мешает ему наладить взаимоотношения с другими людьми.

На занятиях группы взаимопомощи происходят вербализация внутренних проблем реабилитантов, обсуждение тех или сложных ситуаций и варианты их решения. Воспитанники центра приобретают навыки коммуникации, анализа и планирования.

В практике реабилитации наблюдение является неотъемлемой, важной и необходимой частью работы. При этом процесс наблюдения является многоплановым (консультант наблюдает за поведением резидента, резидент наблюдает за своим поведением и поведением своих товарищей). В процессе наблюдения объект фиксирует и описывает наблюдаемые явления и ситуации, выявляет закономерности и особенности в поведении выздоравливающего, определяет причинно-следственные связи и, как следствие, планирует и корректирует педагогическую практику на основе полученных данных.

Посредством дневника самоанализа субъект разбирается в своих мотивах, потребностях, ценностях, желаниях, чувствах. При этом происходит перевод проблемы с бессознательного уровня на уровень осознанности, что помогает выздоравливающим обрести гармонию внутри и снаружи, способствует становлению их личности.

Семейная психотерапия позволяет решать внутрисемейные конфликты, устранять причины недопонимания и формирует доверие между зависимым и его близкими людьми.

Гештальт-терапия избавляет выздоравливающего от многочисленных внутренних барьеров, помогает осознать бессмысленность ухода от реальности с помощью средств, изменяющих сознание, развивает навык решать возникающие трудности на трезвую голову, следовать требованиям социума, нести ответственность за свои поступки и обязанности.

Групповые тренинги, основанные на различных методиках, позволяют увидеть ситуацию со стороны, избавиться от деструктивных иллюзий. При этом происходит обмен опытом, формируется навык ответственности, выстраивается здоровый круг общения.



Беседы наедине помогают провести более глубокий анализ личности, на основе которого составляется персональная схема для каждого пациента. На индивидуальных сеансах психотерапии формируется атмосфера доверия, способствующая качественному терапевтическому процессу. Подобная форма работы помогает реабилитанту пережить утраты, полюбить себя, разрешить семейные и личные конфликты, эмоционально улучшить самочувствие и закрепить новые формы поведения на всю жизнь.

Творческий процесс акцентирует внимание клиента на его ощущениях и чувствах, создать оптимальные условия, способствующие наиболее чёткой вербализации и проработке тех мыслей и чувств, которые он привык подавлять. Творчество помогает найти социально приемлемый выход как позитивным, так и негативным чувствам, активизирует процессы самовыражения и самопознания через искусство, с учётом реальности окружающего мира.

Мероприятия по организации физической активности в РЦ «Воскресение» – трудотерапия, дыхательные упражнения и техники, спортивные игры и активный отдых.

В процессе посильного труда и получения его результатов человек улучшает общее самочувствие, получает психотерапевтический эффект, тренирует переключение внимания и самоконтроль, получает положительные эмоции. В процессе выполнения несложных заданий активизируются отделы мозга, которые ответственны за развитие и поддержание социального поведения. У человека вырабатываются стойкие общественные связи, он понимает свое место в команде. В процессе работы он может вносить рациональные предложения (и это поощряется) и реализовывать их самостоятельно или с помощниками. Это важные моменты в реабилитации зависимых людей. В РЦ «Воскресение» насельники ежедневно в будние дни три с половиной часа работают физически. Труд, конечно, не тяжелый, но на воздухе. В основном это уборка собственной территории, храма и помощь в благоустройстве территории сельского поселения (полив, косьба и т.п.).

Здоровье реабилитантов, зачастую достаточно сильно потрепано длительным употреблением психоактивных веществ. Для нормализации состояния человека необходимо активировать его парасимпатическую нервную систему, с помощью чего он сможет расслабиться и успокоиться, активировать деятельность мозга, сосредоточиться, избавиться от навязчивых мыслей и выйти из состояния стресса. Дыхательная гимнастика помогает быстро расслабиться за счёт регуляции дыхания и произвольного его контроля, что позволяет переместить фокус внимания в нужное русло.

Во время занятий спортом ускоряется кровообращение, и в мозг поступает больше крови, обогащенной кислородом. Это активизирует деятельность нейронов, в том числе и тех, которые участвовали в образовании дисфункциональных эмоций. Участки мозга, которые хранили неприятную ситуацию, начинают «оживать». Физические нагрузки хорошо помогают отвлечься от тревожных факторов, бороться со стрессом и дисфункциональными эмоциями. С этой целью, наряду с еженедельным посещением бани, выздоравливающие занимаются спортивными играми и физкультурой на улице, где для этого имеются волейбольная площадка, турник, брусья и баскетбольная корзина. Если погода плохая, резиденты играют в помещении центра в теннис, бильярд, посещают тренажёрный зал для занятий штангой, гантелями, гириями и на велотренажёре.

В жизни любого человека, кроме труда, учебы и спорта должен присутствовать и отдых. Но оказывается наши насельники полностью разучились или даже не умели отдыхать трезво. Мы стараемся научить их этому. И буквально уже через три-четыре месяца, они удивляются тому факту, что оказывается можно отдыхать трезво. И это осознание становится поворотным моментом в их жизни. Они заново открывают для себя театр и музеи, концерты и выставки, рыбалку и трезвые пикники на природе, приобретая устойчивое стремление к радости трезвой жизни.



Воспитанники РЦ «Воскресение» соблюдают пост, еженедельно посещают храм, обязательным является чтение Евангелия дня, каждый день пребывания в центре начинается и заканчивается молитвой.

Пройти реабилитацию зачастую бывает недостаточно. Момент вхождения в социум после окончания реабилитации – самый сложный момент в жизни резидентов. При выходе из реабилитационного центра на ребят наваливается искаженное ощущение полного разрыва связей с окружающей средой из-за потери старых «друзей» и боязни не справиться с собой в трезвой жизни. Ребята сталкиваются с проблемами обычной жизни – арендой жилья, финансовыми трудностями и устройством на работу, разрушенными отношениями и непониманием окружающих. Все это часто становится камнем преткновения для прошедших реабилитацию и может послужить спусковым крючком для срыва.

Этап ресоциализации включает целенаправленную работу совместно с зависимым человеком над созданием благоприятных условий его повторной социализации. Проходить или нет этот этап, принимают решение сами реабилитанты, но практически все делают это, ведь именно этот этап серьезно помогает избежать срыва.

Основная задача – предотвратить возврат к прежним привычкам, избежать рецидива болезни. Резидент проживает в специализированном учреждении. Начинается постепенный процесс выхода в социум и выстраивания новых, здоровых отношений с семьёй и родственниками, обретение новых друзей. Руководители центра помогают зависимым устроиться на работу или поступить на обучение по выбранной профессии.

С начала работы РЦ «Воскресение» помощь оказана более 1500 человек. Показатели нашей работы после полного прохождения этапов реабилитации и ресоциализации:

- Процент находящихся в ремиссии более года – 77 %;
- Процент находящихся в ремиссии более двух лет – 71 %;
- Процент находящихся в ремиссии более трех лет – 69% [4].

Программа «Во исцеление души и тела. Преображение». Программа «Во исцеление души и тела» направлена на работу с различными аддикциями. В основу данной программы легла программа «Метанойя», которая предоставлена фондом «Диакония» и одобрена священноначалием Русской Православной Церкви Московского Патриархата.

Практика «Во исцеление души и тела» содержит шесть основных этапов в процессе реабилитации: мотивационный этап, этап определения стадии зависимости, адаптационный этап, интеграционный этап, этап признания зависимости, стабилизационный этап.

На мотивационном этапе совместной деятельностью специалистов реабилитационного центра происходит закладывание стойкой мотивации у пациента, направленной на то, что его нахождение в реабилитационном центре необходимо и что шанс излечиться достаточно высок. Результат – согласие пациента на прохождение реабилитации, его приезд в реабилитационный центр, подписание договора.

Выявление причин возникновения зависимости и определение её стадии проводится посредством тестирования резидента. Оно позволяет понять и осознать прогрессирование симптомов зависимости с ранней до поздней стадии, определить характерные симптомы, отнесенные к каждой стадии зависимости, подробно взглянуть на природу и прогрессирование болезни с позиции жизненного опыта резидента. Результат тестирования определяется путём подсчёта общего количества баллов, начисленных при ответе на каждый вопрос.

На этапе адаптации проводится психологическая диагностика (применяется методика и диагностика самочувствия, активности и настроения (опросник САН)), постепенное знакомство зависимого с процессом реабилитации, а также работа с отрицанием проблемы. Работу с отрицанием проводит психолог в беседах с резидентами. Психологическое состояние определяется с помощью опросника САН.



На интеграционном этапе специалисты корректируют мотивационную и эмоциональную сферу человека, дают новые знания о зависимости, а также о методах поддержки трезвости и новых форм поведения. Результат – восстановление у резидента способности к объективной оценке своего состояния, перспектив изменений своего статуса в ходе прохождения программы.

На этапе признания зависимости происходит её узнавание, признание и принятие. Узнавание является информационным процессом, который не подразумевает признаний. Признание часто требует времени. Люди, страдающие зависимостью, несмотря на наличие явственных свидетельств, упорно отрицают очевидные факты. Принятие свидетельствует о готовности конструктивно решать имеющиеся проблемы, вызванные зависимостью.

После признания и осознания бессилия перед зависимостью резиденты приходят к убеждению, что только Господь может вернуть им здравомыслие, что даёт надежду на выздоровление. В результате этот этап реабилитации формирует у человека понимание возможности найти выход из тупика, в котором он находится. Резидент обретает истинную веру в себя и собственные силы, и морально готов бороться с зависимостью, а вера в Бога помогает ему в этом.

Далее реабилитант принимает осознанное решение отказаться от своеволия, которое привело к злоупотреблению и саморазрушению, и поручить свою волю и жизнь в волю благую и совершенную, т.е. волю Божию. Этот этап направлен на борьбу с упрямством и эгоизмом, уходом в себя. Результат – резидент перестаёт жалеть о том, что было в прошлом, и учиться радоваться тому, что у него уже есть сейчас. Он принимает решение избавиться от зависимости, и это решение должно приниматься не только сердцем, но и разумом. Обратную связь мы получаем из письменных ответов резидентов, путём принятия у них заданий, на специальных групповых занятиях.

На этапе стабилизации проходит дополнительное закрепление полученных знаний, нейтрализация приобретённых в результате заболевания личностных особенностей. Обучение приёмам эффективной коммуникации и выхода из конфликтных ситуаций. Результат – приобретение личностной устойчивости и определённой зрелости, позволяющей функционировать в обществе без употребления наркотиков и алкоголя. Проводится ещё одна психодиагностика для оценки прогресса.

Многолетний практический опыт показал высокую эффективность программы «Во исцеление души и тела» в борьбе с алкозависимостью и употреблением наркотиков природного происхождения. Однако для людей, употреблявших синтетические наркотики, необходима более длительная и глубокая работа. Кроме того, многочисленные исследования, проведённые в реабилитационном центре «Воскресение», выявили посттравматическое стрессовое расстройство у 75 % реабилитантов. Таким образом, новое время, новые реалии, большое количество новых синтетических наркотиков привели к необходимости усовершенствования психологической программы реабилитации.

Период прохождения реабилитации по усовершенствованной программе «Во исцеление души и тела. Преображение» рассчитывается в зависимости от индивидуальных особенностей личности реабилитанта и может длиться от 8 до 12 месяцев, что значительно повышает шансы на выздоровление лиц, употреблявших синтетические наркотики.

Список литературы:

1. Кадетов В.В. Наркомания – одна из глобальных проблем современности // Информационный портал Аксайского района / В.В. Кадетов. URL: <https://pobeda-aksay.ru/2023/03/24/okolo-80-procentov-narkomanov-v-rossii-nesovershennoletnie-i-molodezh/> (дата обращения: 21.03.2025).



2. Стандарты реабилитации в наркологии: [Электронный ресурс]. URL: http://legaladdictology.ru/images/documents/snigenie_sprosa/criterii_eff/izd_pn/2g/prilogenie4_standarti_reabilitacii.pdf (дата обращения: 19.03.2025).
3. Учительская газета, №10 от 16 марта 1999.
4. Реабилитационный центр «Воскресение»: [сайт]. URL: <https://centr-voskresenie.ru/category/o-tsentre/> (дата обращения: 12.03.2025).

