

Изобретение относится к способу психологической антиалкогольной реабилитации и предназначено для избавления лиц, страдающих алкогольной зависимостью.

Известен способ профилактики алкоголизма, в соответствии с которым пациенту одновременно с вербальным антиалкогольным воздействием проводят эмоционально-стрессовое и перцептивное воздействие, после чего осуществляют аутогенную тренировку антиалкогольного и антистрессового содержания. Курс лечения не менее 1,5 месяцев.

Однако способ по прототипу направлен на профилактику, а не реабилитацию больных алкоголизмом. Во-вторых, этот способ не учитывает количественные и качественные особенности лечебных факторов психотерапевтических групп. Имеются в виду следующие факторы: 1) групповая сплоченность; 2) помощь другим; 3) подражание; 4) вселение надежды; 5) универсальность; 6) способность группы вызывать, проявлять и высвобождать сильные эмоции; 7) катарсис.

В основу изобретения положена задача создания способа антиалкогольной реабилитации, в котором благодаря введению тематических заданий: экскурсий и бесед, а также разработанных и предложенных оригинальных психофизических упражнений в сочетании с порядком выполнения заданий, реабилитация осуществляется в более короткие сроки (10 дней), исключена интоксикация организма больного, а также происходит более полное излечение пациентов от алкогольной зависимости.

В соответствии с заявляемым изобретением отбирают группу участников количеством 12-14 человек, которым в течение 10-дневного курса предлагают проводить тематические экскурсии, упражнения-игры и сеансы психологической реабилитации, в процессе которых участникам сеанса читают записи из дневников наблюдений и тематические лекции, а также предлагают выполнять комплексы психофизических упражнений и динамические медитации, при этом действия участников отснимают для видеофильма, фрагменты которого демонстрируют им в течение всего курса реабилитации, а весь фильм - на 10-й день, кроме того, первые три дня участникам запрещают общаться друг с другом.

Предлагаемый способ антиалкогольной реабилитации осуществляется следующим образом.

Отбирают группу участников, страдающих алкогольной зависимостью, количеством 12-14 человек, которые проходят медицинский осмотр. С каждым участником проводят индивидуальную консультацию, на которой разъясняют основные задачи, требования и принцип способа реабилитации.

Курс реабилитации проводят в доме отдыха, пансионате, туристической базе или др. месте, удаленном от населенного пункта.

Первый день. Участникам предлагают первое психологическое, задание, состоящее в том, что им рекомендуется принять участие в коллективном труде по разработке эффективного способа в преодолении алкогольной зависимости, который начат предшествующими группами таких же участников. Предлагается также отснять видеофильм с последующим размагничиванием пленки, а также вести дневники наблюдений, на основе которых написать книгу, в которую войдут наиболее яркие и интересные впечатления.

Начиная со второго и по девятый день включительно, участникам предлагают выполнять строго в одно и тоже время:

Утром - физическую зарядку с торжественным обливанием водой;

До обеда - тематическую экскурсию;

После обеда - упражнение-игру;

Вечером - сеанс психологической реабилитации.

Сеанс психологической реабилитации включает:

а) зачитывание выдержек из дневников наблюдений;

б) выполнение комплекса психофизических упражнений;

в) прочтение лекции на заданную тему;

г) просмотр слайд-фильма на тему лекции;

д) динамическую медитацию "КРИК";

е) повторное выполнение комплекса психофизических упражнений;

ж) упражнение "СМEX".

Комплекс психофизических упражнений включает:

- аутотренинг;

- массаж пальцев;

- дыхательную гимнастику.

Оригинальность предложенного способа антиалкогольной реабилитации заключается в упражнениях-играх, разработанных и предложенных автором, в порядке их выполнения, в тематике занятий каждого дня, в сеансах психологической реабилитации, а также в сочетании указанных приемов.

При дальнейшем описании каждого дня курса описывать содержание сеансов психологической реабилитации нет необходимости, т.к. они повторяются, поэтому будут указаны только темы лекций и подробно раскрыты упражнения-игры.

Второй день. До обеда после физзарядки участникам предлагают посетить музей судебно-медицинской экспертизы. Во второй половине дня участникам предлагают выполнить психологическое упражнение-игру "Ров". Для этого каждый участник должен пройти ров длиной 4-5м, глубиной от 30 до 80см, наполненный водой и перекрытый двумя бревнами (хорошо отшлифованными). Преодолеть ров следует за 2 минуты. Во время этого упражнения вокруг рва горят костры, включены прожектора, наиболее яркие моменты отснимают на видеопленку. Участники помогают друг другу преодолевать ров.

После отдыха вечером участникам предлагают сеанс психологической реабилитации, описанной выше. Тема лекции "Трагедии, преступность, бездуховность - последствия алкоголизма". Слайд-фильм основан на сюжетах картин художников и фотохудожников разных эпох. Затем участники парятся в бане. Перед сном они за чаепитием обсуждают с инструктором итоги дня.

Третий день. До обеда пациентам предлагают посетить детский дом инвалидов-сирот, родители которых алкоголики, лишённые судом родительских прав. Во время посещения пациенты беседуют с детьми, участвуют в работе по благоустройству: разбивают клумбы для цветов, сажают деревья, если это весна, ремонтируют игровые площадки.

После обеда участникам предлагают упражнение-игру "Расстрел". Разыгрывается и снимается на

видеокассету классический вариант перед казнью (расстрел, повешение и т.д.).

Четыре участника группы играют роль приговоренных, остальные участники - приводящие приговор в исполнение. В момент кульминации этой сцены, ритуала участники группы, играющие роль приводящих приговор в исполнение, перекрываются ширмой с небольшими отверстиями. Приговоренные остаются в полном одиночестве. Пауза может длиться несколько минут. В шумовых эффектах (выстрелы) нет необходимости.

Вечером участникам предлагают сеанс психофизической реабилитации. Тема лекции - "Детские судьбы".

После сеанса психофизической реабилитации участникам предлагают динамическую медитацию "Тайны ночного леса", суть которой сводится к тому, что они располагаются на лесной поляне в спальных мешках, им поступает установка: мысленно перенестись в детство, вспомнить рыбалку, сенокос, сбор ягод, ночной костер, беседу с друзьями, близкими, вспомнить их голоса, лица. Во время медитации на пациентов осуществляют звуковое воздействие - подают музыкально-шумовую фонограмму: голоса птиц, диких зверей, фрагменты народных песен.

Четвертый день. В первой половине дня участники обсуждают упражнения "Трехдневное молчание". Т.к. первые три дня они вступали в контакт только с инструкторами, экскурсоводами и лекторами, участники группы знакомятся друг с другом, обмениваются впечатлениями. Каждому участнику предлагают рассказать версию о себе в течение 30-60 секунд.

Во второй половине дня участникам предлагают упражнение-игру "Высвобождение гнева".

Один из пациентов преодолевает расстояние в 20м с препятствиями, которые создаются другими пациентами. Преодолев препятствие, пациент ложится в бочку без дна и откатывается камешком с песком, где лежит огнестрельное оружие с холостыми патронами и он "выстреливает" обойму в мешок с песком.

Во время выполнения этого упражнения участники освещаются сильным светом прожекторов, подается фонограмма.

Вечером - сеанс психологической реабилитации. Тема лекции - "Наши женщины - матери, жены, сестры, подруги, дочери...". После сеанса психологической реабилитации участникам предлагают динамическую медитацию "Страшный сон". Участники медитации располагаются на лесной поляне или в саду в спальных мешках. Подают фонограмму с раскатами грома, затем раздается звук летящего (или пикирующего) бомбардировщика, шум движущейся военной техники, размеренные шаги пехоты. Участникам предлагают решить, чтобы они делали, если их семья окажется в экстремальной ситуации.

Пятый день. В первой половине дня предлагают экскурсию на городское кладбище, в старую часть его. Знакомят с могилами известных людей.

После обеда предлагают упражнение-игру "Покаяние". Разыгрывается траурная церемония, во время которой 3 участника исполняют роль покойников, лежа на столе, покрытом черной тканью. Остальные играют роль почетного караула, родных, близких. Горят свечи, подается фонограмма с траурной музыкой.

Вечером - сеанс психофизической реабилитации. Тема лекции - "Душа человека".

Шестой день. В первой половине дня участникам предлагают экскурсию в кабинет эстетотерапии.

После обеда участникам предлагают упражнение-игру "Второе "Я". Во время этой игры каждый пациент на листке бумаги, разделенном на две части, описывает свои положительные и отрицательные качества. Им объясняют теорию доминанты А.Ухтомского.

Затем участников приглашают в сад или лесную поляну, где присутствует инструктор-собаковод с двумя овчарками. Участники по очереди надевают специальный костюм (ватник, обшитый брезентом) и пересекают поляну бегом. Его нагоняют овчарки, набрасываются, препятствуя передвижению. На голове у каждого участника шлем, на лице - маска.

Вечером - сеанс психологической реабилитации. Тема лекции - "Государство и алкоголизм".

Седьмой день. В первой половине дня участникам предлагают экскурсию в действующий монастырь.

Вечером - сеанс психологической реабилитации. Тема лекции - "Судьбы двух замечательных поэтов С.Есенина и В.Высоцкого и алкоголизм".

После сеанса психологической реабилитации участникам предлагают упражнение-игру "Ночная сказка". В этом упражнении используют светомузыку и лазерную установку. Звучит специально подобранная фонограмма. Внезапно загораются костры. Участники рассаживаются у костра, обмениваются впечатлениями.

Восьмой день. В первой половине дня участники группы отдыхают. После обеденного отдыха им предлагают упражнение-игру - "Беременность". Для этой игры используют специальное приспособление, помогающее имитировать симптомы беременности.

Это 18-килограммовое устройство. Надувная грудь, широкий пояс, сильно стягивающий грудную клетку. Шестилитровая емкость, заполненная водой, пятикилограммовый мешок с дробью, расположенный в нижней части конструкции с тем, чтобы давить мочевого пузыря.

Вечером - сеанс психологической реабилитации. Тема - "Сексуальные проблемы и алкоголь".

Девятый день. В первой половине дня участникам предлагают экскурсию по городу, который они покинут через день.

Вечером - сеанс психологической реабилитации. Тема лекции - "Что нас ждет впереди".

Десятый день. В первой половине дня участники группы просматривают отснятый фильм, зачитывают фрагменты из дневников наблюдений, обсуждают результаты курса реабилитации.

Вечером - сеанс психологической реабилитации.

После сеанса психологической реабилитации в кафе за столами, сервированными чайными приборами, в торжественной обстановке закрывается курс антиалкогольной реабилитации.

Достижение заявляемого результата обеспечивается специально разработанными психологическими заданиями (упражнения-игры), темами лекций и экскурсий, а также их последовательностью. Это можно объяснить следующим.

1. Трехдневное молчание позволяет уберечь более ранимых участников от нежелательного влияния более активных и импульсивных, помочь им сохранить внутреннюю энергию. В этот период каждый участник этого задания составляет образ других членов группы. Это требует привлечения жизненного опыта, наблюдательности и вызывает интерес. Участник ненасильственно вовлекается в процесс реабилитации. Если кто-либо дважды нарушит молчание - он исключается из группы.

2. Ведение дневника наблюдений и анонимность позволяет более глубоко раскрыться личности, излагая

свои впечатления от проводимых психофизических упражнений, дискуссий, экскурсий. Это позволяет лучше понять состояние и настроение пациентов.

3. Обливание холодной водой из ведра представляется пациентом как некий ритуальный обряд. Он символизируется с крещением. Это символ начала трезвого образа жизни.

4. Упражнение "Воспоминание" рождает мысли о прошлом. Пациенты невольно сравнивают себя в двух измерениях: в том прошлом времени и в настоящем. Т.о. проходят самоанализ. Это упражнение вызывает сентиментальность, они становятся терпимее в отношении критики своей личности, более восприимчивыми к внушению.

5. Массаж пальцев преподносится как средство, используемое древними целителями. Выполняя его, участники верят, что это одно из средств, которое поможет им освободиться от алкогольной зависимости, очистить кровь, лимфу, внутренние органы, сосуды от шлаков.

6. Посещение музея судебно-медицинской экспертизы позволяет пробудить в сознании пациентов чувство тревоги, угрызения совести, чувство собственной вины. Беседа с патологоанатомом укрепляет в сознании пациента понимание, что большое количество тяжких преступлений обусловленных пьянством.

7. Упражнение "преодоление рва" позволяет обострить чувство взаимовыручки, взаимопомощи, т.к. в отдельности участник не может преодолеть ров за отведенное ему время. На видеофильм отснимают наиболее характерные моменты, когда они помогают друг другу.

8. Посещение детского дома инвалидов и сирот позволяет участникам экскурсии проанализировать жизнь своих детей и понять, что потеря родителей приведет их к тяжелым последствиям. Одновременно они анализируют свое отношение к детям, задумываются, понимают ли они их, правильно ли воспитывают.

9. Упражнение "Расстрел" вызывает очень сильные эмоции. Наиболее яркие моменты этого упражнения отснимаются на видеофильм.

10. Динамическая медитация "Тайны ночного леса" позволяет мысленно перенестись в детство, вспомнить лица родных, близких.

11. Выполняя задание "Высвобождение гнева" участники не только избавляются от негативных, нежелательных отрицательных эмоций, но и сближаются между собой, проникают в судьбы друг друга. В этом упражнении используется еще не разгаданная сила крика: с криком человек рождает, с криком человек рождается и часто с криком человек умирает.

12. Динамическая медитация "Страшный сон" преследует цель - вызвать мысли, тревогу о своей семье, осознание того, что семья нуждается в помощи. Это вызывает у них здоровое желание помочь родным, близким и осознание того, что для того чтобы помочь, нужно уйти от алкогольной зависимости.

13. Экскурсия на старинное кладбище позволяет экскурсантам задуматься о месте в жизни, о кратковременности пребывания человека в этой жизни, о том, как мало он успевает сделать для родных, детей и др. людей.

14. Упражнение "Покаяние" проводят в день посещения кладбища. Это вызывает эмоциональный синергизм, а с другой стороны чувство сострадания, раскаивания в отношении близких людей и пробуждает в сознании покаяние. Они духовно очищаются, у них появляется природное желание что-то изменить.

15. Посещение музея художественного творчества пробуждает интерес к творческим способностям человека, к забытым своим увлечениям. Беседа с автором произведения укрепляет веру в себя, в свои возможности.

16. В процессе выполнения задания "Второе "Я" каждый участник наглядно видит те качества, которые ему мешают и те, которые помогут ему вырваться из беды, в которую он попал. Это упражнение помогает усилить веру, что он сможет освободиться от алкогольной зависимости; для этого у него есть те положительные качества, которые он отметил собственноручно.

17. Экскурсия в действующий монастырь позволяет создать атмосферу совершенно иного мироощущения, иного течения времени. Экскурсанты понимают, что есть люди с иным образом жизни, иным оборотом мысли. Эти люди живут в мире, где духовные ценности выше материальных.

18. Беседа о судьбах С.Есенина и В.Высоцкого позволяет вспомнить юность, первую любовь и настоящую дружбу. Прослушивание стихов С.Есенина и В.Высоцкого настраивает их на вдумчивость" и сентиментальность.

19. Задание "Ночная сказка" вызывает сильные положительные эмоции. Здоровые эмоции - залог выздоровления духовного и физического.

20. Собеседование на тему "Сексуальные проблемы и алкоголь" совмещено по дню с заданием "Беременность". Это обусловлено тем, чтобы подвести пациента к мысли, что сексуальная жизнь крайне необходима как мужчине, так и женщине и чтобы восстановить гармонию физических и духовных отношений в семье, нужно уйти от алкоголя. Вместе с тем упражнение "Беременность" помогает мужчинам осмыслить тяготы женщин, вынашивающих детей.

21. Динамическая медитация "Крик". Перед участниками группы ставится конкретная задача - вложить в крик все негативные, отрицательные эмоции: чувство страха, гнева, обиды. Необходимо выкрикаться. Но это должен быть не просто крик, не просто голосовое звукоизвлечение - это целенаправленное, эмоциональное, психофизическое действие, в котором сливаются звук, эмоции, мысль, желания, направленные на разрушение внутренних барьеров, негативных установок.

Целебная сила "крик" известна с древнейших времен. На Востоке, к примеру, в Японии, Китае, до сих пор практикуются дыхательные гимнастики, в основе которых "крик".

Недаром, люди стремятся заполнить залы, стадионы хоккейных и футбольных матчей. Магия игры, соревнования, азарт, всплеск эмоций - кульминация которых "крик". "Крик" воина, идущего на противника, помогает преодолеть страх. Крик роженицы притупляет ощущение боли. "Крик" растормаживает внутреннее напряжение.

22. Упражнение "Смех". Участникам группы разъясняется, что "смех" имеет огромное значение в жизни человека. Когда человек смеется, работает диафрагма, идет своеобразная гимнастика кишечника и внутренних органов. В кровь поступают биологически активные вещества. У смеющегося человека меняется пульс, учащается дыхание, поднимается настроение. Проблемы ему не кажутся столь значительными и непреодолимыми.

Порядок выполнения описанных заданий заявителем в течение 12 лет. Именно он помогает лицам,

страдающим алкогольной зависимостью, найти в себе силы для полноценной жизни.

В научной и патентной литературе имеются сведения о тех или иных приемах психического воздействия на больных алкоголизмом. Однако заявителю неизвестен именно этот порядок именно этих упражнений, совокупность которых позволяет без грубого вмешательства в психику человека, страдающего алкоголизмом, вернуться к полноценной психической и физической жизни.

Пример. Антиалкогольной реабилитации была подвергнута группа в количестве 12 человек в 1992г. Занятия проводились на базе Одесского Дома науки и техники. Группа состояла из добровольно набранных участников - лиц, страдающих алкогольной зависимостью. Возраст членов группы - от 20 до 69 лет. 7 человек из г. Одессы, 3 человека из сел Одесской области и 2 человека из Николаевской области. Из 12 участников 7 мужчин и 5 женщин.

С участниками был проведен 10-дневный курс по описанному способу. Они прошли трехдневное молчание, т.е. общались только с инструктором и не вступали в контакт друг с другом.

Ежедневно группу поднимали в 8⁰⁰. После подъема 30 минут выполняли физические упражнения. С 9⁰⁰ до 9³⁰ завтрак. С 10⁰⁰ до 13⁰⁰ участникам группы предлагались тематические экскурсии. Обедали участники с 13⁰⁰ до 14⁰⁰. Свободное время выделялось с 14⁰⁰ до 16⁰⁰.

С 16⁰⁰ до 19⁰⁰ слушатели участвовали в выполнении упражнений-игр, обсуждении отдельных эпизодов снимаемого видеофильма, делали записи в дневнике наблюдений.

С 19⁰⁰ до 21⁰⁰ проводили сеансы психологической антиалкогольной реабилитации, куда входило чтение отрывков из дневников, лекции по предлагаемой тематике каждого дня (19⁰⁰-19¹⁵) психофизические упражнения (19¹⁵-19⁴⁰): аутотренинг, массаж пальцев, дыхательная гимнастика. После психофизических упражнений участники обсуждали предложенную тему, просматривали слайд-фильм (19⁴⁰-20²⁵). Затем им предлагали сеанс динамической медитации и повторный комплекс психофизических упражнений (20²⁵-20⁴⁵). После этого следовали минуты покоя, просмотр слайд-фильма и запись в дневнике наблюдений (20²⁵-20⁴⁵). Время перед сном отводилось динамической медитации на природе (21⁴⁵-23⁰⁰). Отбой в 23⁰⁰.

Описанный режим выдерживали весь курс реабилитации. Менялись только темы бесед, экскурсий и психофизических упражнений.

Способ используется автором 12 лет. Первая группа прошла курс антиалкогольной реабилитации в г. Чимкенте в 1981г.

Сеансы антиалкогольной реабилитации проводились в различных городах Сибири, Средней Азии, Прибалтики и Украины.