**ПОСОБИЕ ДЛЯ НАПИСАНИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ**

**ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ**

**(материал для пациента)**

Для полноценной проработки программы выздоровления нам не- обходимо увидеть и осознать, как развивалась наша болезнь с течением времени. Алкоголь и наркотики далеко не сразу стали для нас проблемой. Было время, когда нам нравилось употреблять и мы не видели причин, почему мы должны отказывать себе в удовольствии. Этот период можно охарактеризовать как **«алкоголь/наркотик – друг»**.

Однако со временем вещества, изменяющие сознание, вместо того, чтобы помогать, стали создавать нам проблемы. Этот период развития зависимости мы обозначим, как **«алкоголь/наркотик – враг»**.

Еще чуть позже вещества начали все больше и больше вторгаться в нашу жизнь, постепенно беря ее под контроль. Этот период мы обозначим как **«алкоголь/наркотик – хозяин»**. История болезни – это рассказ о том, как менялись твои отношения с веществом с течением времени.

История зависимости – это не история твоей жизни. Тебе не нужно расписывать в подробностях, как у тебя складывались отношения с родителями, близкими и каких успехов тебе удалось достичь в своей карьере. Это также не анализ, отвечающий на вопрос «почему?». История болезни – это рассказ о том, что происходило с тобой и твоей жизнью в связи с употреблением вещества, это перечень конкретных фактов, а не рассуждения по их поводу. Это также возмож-ность осознать свои чувства и поделиться ими с другими.

Избегай соблазна оправдывать себя или замалчивать болезненные факты. Помни, что мы больны настолько, насколько мы еще не высказались. В добрый час!

1. ОТНОШЕНИЯ С ВЕЩЕСТВАМИ В ДЕТСТВЕ (ДО 7 ЛЕТ)

• Как в доме, где ты рос относились к употреблению алкоголя и других ве-

ществ?

• Употреблял ли кто-нибудь из твоих близких?

• Как это сказывалось на тебе? Что ты чувствовал?

• Приходилось ли тебе ребенком употреблять алкоголь или другие вещества?

Как это было? Что ты чувствовал? Были ли последствия?

2. НАЧАЛО ОТНОШЕНИЙ С ВЕЩЕСТВАМИ

• Как и когда ты начал употреблять? (мотив, обстоятельства)

• Как ты относился к употреблению веществ в это время? Были ли у тебя убеж-

дения против употребления каких-либо веществ?

• Как менялось твое состояние, чувства, отношение с людьми в состоянии опья-

нения?

108• Сколько времени, сил и средств уходило у тебя на поиск и употребление ве-

ществ? Что ты чувствовал, если веществ не было?

• Были ли последствия или проблемы, связанные с употреблением?

• Как часто ты стал употреблять после первых проб?

3. РАЗВИТИЕ ОТНОШЕНИЙ С ВЕЩЕСТВАМИ

• Как изменялись количество и частота употребления с течением времени?

• Что ты хотел получить от веществ? Что давали тебе вещества из того, чего

тебе не хватало в трезвости?

• Что изменилось в твоем отношении к употреблению каких-либо веществ? Как

ты относился к употреблению наркотиков? Были ли у тебя какие-либо барье-

ры, опасения?

• Сколько времени, сил и средств уходило у тебя на поиск и употребление? Как

ты относился к трезвости?

• Какие были последствия или проблемы, связанные с употреблением?

4. «АЛКОГОЛЬ/НАРКОТИК – ДРУГ»

• Как изменились со временем вещества, их количество и частота употребления?

• Что ты искал в употреблении? Что получал?

• Чему и как мешало твое употребление? Чем жертвовал ради употребления?

• Были ли люди, которые прямо или косвенно осуждали или пытались по-

мешать твоему употреблению? Что ты чувствовал и как относился к ним?

• Что изменилось в твоей жизни? В тебе самом?

• Какие были последствия и проблемы в связи с употреблением?

• Как изменились твои взгляды на употребление? Сколько времени, сил и

средств уходило на поиск и употребление? Как ты относился к трезвости?

5. «АЛКОГОЛЬ/НАРКОТИК – ВРАГ»

• Как изменились количество и частота употребления?

• Что ты искал в употреблении? Что получал?

• Чему и как мешало твое употребление? Чем жертвовал ради употребления?

• Сколько сил, времени и средств уходило на поиск и употребление? Как ты от-

носился к трезвости?

• Как изменились твои убеждения насчет употребления?

• Какие были последствия и проблемы?

6. «АЛКОГОЛЬ/НАРКОТИК – ХОЗЯИН»

• Сколько сил, времени и средств уходило на поиск и употребление в последнее

время? Как ты относился к трезвости?

• Что ты искал в употреблении? Что получал?

• Какие идеи и убеждения сложились у тебя относительно употребления?

• Какие были последствия и проблемы?

• Чему и как мешало употребление? Чем жертвовал ради употребления?

• Что ты чувствовал по поводу своего употребления?

7. ОТНОШЕНИЯ С ВЕЩЕСТВАМИ СЕГОДНЯ. ИТОГ

• Как с течением времени изменились твои отношения с веществами?

• Что сделали вещества с тобой и твоей жизнью за то время, что ты употребля-

ешь?

• Что не успели сделать? Что у тебя осталось?

• Считаешь ли ты себя больным наркоманией или алкоголизмом? Почему ты

так считаешь?

• Что ты собираешься делать с этим?

• Веришь ли ты в возможность трезвой и одновременно счастливой жизни для

себя? Что должно произойти для этого?

• Что ты собираешься для этого сделать?