**Методы психотерапии, используемые в лечении.**

Ключевой особенностью химической зависимости, отличающей ее от других заболеваний, является наличие нарушений во всех сферах жизни – физических, психических, социальных. Именно этой особенностью определяется целесообразность и необходимость психотерапии в лечении людей, страдающих алкоголизмом или наркоманией. Дополняя медикаментозное лечение, психотерапия воздействует на личность зависимого во всем ее многообразии. На начальном этапе применение психотерапевтических методик способствует формированию и укреплению желания больного лечиться и полностью отказаться от алкоголя или наркотиков. В дальнейшем, позволяет лучше адаптироваться к жизни в социуме.

Метод групповой психотерапии.

Для повышения качества лечения применяется метод групповой психотерапии. Психотерапевтическая группа – это своеобразное зеркало, где стремление оправдывать свое употребление и поведение становится практически невозможными для любого участника. Проблема употребления ПАВ объединяет участников группы, у них возникают общие цели и интересы. Им, участникам, становится проще обсуждать свои проблемы, ставить вопросы и получать на них ответы. Т.е. больные зависимостью получают возможность смотреть на себя и свои проблемы как бы со стороны, меньше чувствовать свою беспомощность и одиночество. Совместная деятельность в осознании различных аспектов жизни помогает участникам по-новому осмыслить себя и свое поведение, сформировать определенные установки на выздоровление, поверить в себя и свои силы.

Когнитивно-поведенческая терапия.

Целый пласт методов и методик в психотерапевтическом воздействии, включающий в себя психологические тренинги и упражнения, направленных на осознание и изменение привычных бессознательных эмоциональных реакций и моделей поведения. В результате применения у пациентов развивается рациональное, проблемно-разрешающее мышление, формируется новое, более адекватное представление о себе и окружающих людях.

Психодиагностическое обследование.

С целью определения основных психологических проблем больного врач проводит комплекс психологических диагностических процедур, называемый психодиагностика. В ходе глубокого и всестороннего обследования выявляются ключевые особенности личности, протекания психических процессов и факторов, способствовавших возникновению зависимости. Полученные данные в дальнейшем используются для составления индивидуального плана лечения, определения стратегии и тактики психотерапевтического воздействия.

Семейная психотерапия.

Вид психотерапевтического лечения, при котором в качестве объекта воздействия рассматриваются отношения в семье. Зависимость называют семейной болезнью, поскольку влияние людей внутри этой социальной группы друг на друга очень велико. Злоупотребление алкоголем или наркотиками одним членом семьи НЕУМЫШЛЕННО поддерживается другими в виде материальной и моральной помощи. Человеческая потребность в заботе и любви в таких семьях превращается в способ разрушения. Лечение зависимого в отрыве от семьи часто неэффективно потому, что человек, прошедший реабилитацию попадает в среду, которая не понимает его и не способна принять тех изменений, которые возможно произошли с ним. Лечение зависимости не должно быть направлено только на больного, оно обязательно должно касаться и семьи. Излечение зависимости невозможно без позитивных изменений у членов семьи, ведь чем сильнее искажаются чувства и поведение родственников, тем меньшую помощь зависимому от алкоголя и наркотиков человеку они могут оказать. Вовлечение родных в терапию способствует большей эффективности лечения и ускорению процесса выздоровления больного зависимостью. Для этого в нашем центре применяются специальные программы помощи родственникам. Они включают в себя: общеобразовательные лекции, раскрывающие суть зависимости и созависимости близких и пути их преодоления; групповые сеансы психотерапии, направленные на сплочение семьи и восстановление взаимопонимания между ее членами; индивидуальная помощь психотерапевта созависимым; семейные консультации.

Кинотерапия.

Один из методов группового психотерапевтического лечения, основанный на совместном просмотре и последующем анализе художественного фильма, эмоционального восприятия его образов. Применяется в качестве инструмента самодиагностики и коррекции людей с зависимостью и не только. Заключается этот метод в исследовании и осознании личностных особенностей и моделей поведения. Важное отличие от других методов, позволяющее эффективно использовать кинотерапию именно в работе с зависимыми пациентами – отсутствие необходимости глубокого самораскрытия себя и своих проблем перед другими участниками. Тем самым снижается уровень психологического сопротивления, ускоряется процесс позитивных изменений.

Арт-терапия.

Арт-терапия – психотерапевтическое направление, основанное на применении в лечении и коррекции искусства и творчества. Чаще всего нами применяется изобразительное творчество или сценическая деятельность. В результате в ненавязчивой и иногда игровой форме происходит воздействие на психо-эмоциональное состояние пациентов, расширение границ «внутреннего Я», коррекция самооценки через обретение уверенности в себе и своих силах, решение задач социального взаимодействия. Использование арт-терапии показано и эффективно не только в работе с зависимым поведением, но также при других расстройствах эмоций и личности.