

# **ГРУППЫ САМОПОМОЩИ**

Данная брошюра издана в рамках проекта «Правовая наркология» за счет средств государственной поддержки, выделенных в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 16 марта 2009 года № 160-рп.

Для бесплатного распространения

Группы самопомощи — М: РБФ НАН, 2010. — 20 с.

## **Группы самопомощи**

### **Какая методика используется в работе групп самопомощи**

Группы самопомощи — основа лечебной субкультуры для людей с различными видами зависимостей (от алкоголя, наркотиков, азартных игр и других). Для выздоровления от зависимостей в этих группах используется методика и основные принципы сообщества Анонимных алкоголиков, действующего более чем в 150 странах мира и объединяющего в настоящее время миллионы людей.

Первое сообщество Анонимных алкоголиков (АА) появилось в 1935 году и положило начало огромной работе над программой преодоления алкоголизма и, впоследствии, других видов зависимостей. В этой программе под названием «12 шагов» впервые была предпринята попытка осознать зависимость от химических веществ или другие формы патологической зависимости, как болезнь, а выздоровление от зависимости — в более широком смысле — как духовное развитие человека.

При таком подходе к одной цели — выздоровлению — приходят к согласию те, кто считает зависимость просто формой распущенности, безволия, безнравственности, и те, кто осознает био-психо-социальные корни этой патологии, парализующей человека, его жизнь и социальное окружение.

### **Почему группы самопомощи не опасны**

Своеобразие групп самопомощи заключается в том, что в них входят только сами страдающие от зависимо-

стей люди. Это непрофессиональное, некоммерческое, находящееся на самообеспечении, независимое от социальных институтов объединение людей, основанное на само — и взаимопомощи. Государство не тратит на них ни копейки, не говоря уже о том, что метод ничего не стоит для самих зависимых. В группах не существует членских взносов.

Вполне уместно спросить: не является ли программа «12 шагов» альтернативой традиционным методам лечения? Не превращаются ли члены групп в этаких «доморощенных наркологов», профанируя тем самым, вольно или невольно, весь лечебный процесс? Подобное мнение, к сожалению, иногда встречается в среде малоинформированных профессионалов.

Мнение, что программа «12 шагов» противопоставляет себя современной медицине, психологии или религии — ошибочно. Она не является основой профессиональной, политической, религиозной или общественной организации. Именно поэтому она не рекламирует себя в СМИ. В то же время группы самопомощи настроены на сотрудничество со всеми специалистами, работающими в области лечения химической или других видов зависимостей. Программа объединяет на добровольной основе людей, попавших в беду из-за зависимостей и их родственников и друзей, и является одной из технологий выздоровления от зависимостей.

### **Что происходит на группах самопомощи**

На группах самопомощи зависимый человек может получить поддержку, узнать, как можно оставаться трезвым и решать наболевшие проблемы. А главное,

он учится трезво смотреть на свои проблемы, приобретает духовный опыт, преображающий его жизнь.

На группах происходит живое общение людей с подобными проблемами, выздоравливающими, готовыми поделиться своим позитивным опытом и надеждами на выздоровление. Слушая истории других людей, «друзей по несчастью», алкоголики, наркоманы, игроки и другие зависимые начинают видеть себя как в зеркале, перенимать полезный для себя опыт и отказываться от пагубного. Рассказывая (при желании) на группе свою историю, они освобождаются от одиночества и эмоциональной боли. А отказавшись от болезненного злоупотребления, они приобретают трезвую жизнь и новые навыки общения.

Эти навыки помогают человеку прекратить бессмысленную и изнуряющую борьбу с зависимостью или плыть по течению из-за бессилия справиться с ней и переключить свою энергию на выполнение задач выздоровления. Убедившись в несостоятельности собственных усилий, зависимый человек начинает искать точку опоры не внутри, а вне себя. Отсюда роль группы самопомощи, которая для многих и является социально-психологической опорой, помогающей справиться с трудностями трезвой жизни.

При работе на группах используется методическая литература программы «12 шагов».

Какие существуют группы самопомощи

В нашей стране первые группы самопомощи появились в конце 80-х годов. Они назывались группы самопомощи «**Анонимные алкоголики**». Чуть позже появились «**Анонимные наркоманы**». Сейчас в Москве

группы самопомощи существуют для выздоровления от различных видов нежелательных зависимостей: **«Анонимные игроки»**, **«Анонимные курильщики»**, **«ВИЧ+»**, **«Анонимные эмоционалы»**, **«Анонимные переедающие»**, **«Анонимные сексоголики»**, **«Анонимные депрессивные»**, **«Анонимные должники»** и др.

Любая зависимость разрушает и делает невыносимой жизнь как самому человеку, так и его близким. Поэтому были созданы также группы для близких, родных и друзей зависимых. Сегодня в Москве доступны: **«Ал-Анон»** и **«Взрослые дети алкоголиков»** (для родственников алкоголиков), **«Алатин»** (для детей алкоголиков), **«Нар-Анон»** (для родственников наркоманов), **«И-Анон»** (для родственников азартных игроков), группы для родственников людей живущих с ВИЧ — положительным статусом.

## **Анонимные алкоголики (АА)**

Если у вас проблемы из-за злоупотребления алкоголем, и это начинает вас серьезно беспокоить, то, возможно, вам будет интересно познакомиться с сообществом «Анонимные алкоголики» (АА) и с предлагаемой нами программой выздоровления. АА — сообщество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма. Мы поняли, что со своей тягой нам не справиться и что мы должны жить без алкоголя, если хотим предотвратить несчастье для нас и наших близких. Единственное условие для участия в программе — желание бросить пить. Наша цель — приобрести здоровый трезвый образ жизни.

**Тел.: 8 (499) 185-40-00**

**[www.intermoscow.ru](http://www.intermoscow.ru)**

## **Анонимные наркоманы (АН)**

Если ваша жизнь стала неуправляемой и вы хотите жить без необходимости употреблять наркотики, то вы можете попробовать путь выздоровления, который мы нашли. Программа «12 шагов», которую мы используем ежедневно, помогает нам преодолеть нашу болезнь. «Анонимные наркоманы» (АН) — непрофессиональное сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали проблемой. Одинокий наркоман — это плохая компания. Наши радости, разделенные в АН умножаются, когда мы делимся хорошими днями, а наши беды становятся меньше, когда мы разделяем плохие дни. Впервые в жизни нам не нужно делать ничего в оди-

ночку. Мы — выздоравливающие наркоманы, которые регулярно собираются для того, чтобы помочь другу другу оставаться чистыми.

**Тел.: 8 (495) 505-33-96**

**[www.na-msk.ru](http://www.na-msk.ru)**

### **Анонимные игроки (АИ)**

Когда страсть к азартным играм становится болезнью, она толкает человека на преступление, к суицидальным попыткам, лишает дома, семьи, самой жизни. Азартные игроки («гэмблеры» — от англ. — gambler) ищут способ уйти от проблем, погрузиться в состояние эйфории через виртуальный мир компьютера, через игровой бизнес казино. Среди российских гэмблеров немало подростков, попавших в зависимость от компьютерных игр. В России первые группы самопомощи возникли в 2002 году. В основу программы положены принципы 12-ти шаговой программы сообщества «Анонимные алкоголики». Анонимные игроки — это те, кто осознал, что их жизнь — не игра и стремятся к трезвой размеренной жизни.

**Тел.: 8 (495) 789-21-84**

**[www.gamblersanonymous.ru](http://www.gamblersanonymous.ru)**

### **Ал-Анон**

Мы, испытывавшие на себе проблемы алкоголизма и до сих пор живущие с ними, можем понять человека как никто другой. Наш образ мыслей был извращен из-за постоянных попыток силой навязать решение проблем. Мы стали раздражительны и безрассудны. Мы были одиноки и разочарованы, но на группах мы обнаружили, что никакая ситуация не является абсолютно безнадежной и что мы можем жить в согласии и обрес-

ти спокойствие вне зависимости от того, пьет алкоголик или нет. Многое зависит от нашей позиции. По мере того, как мы научились трезво смотреть на наши проблемы, мы обнаружили, что они больше не властвуют над нами, над нашими мыслями и всей нашей жизнью.

Группы самопомощи Ал-Анон — содружество жен, мужей, родителей, друзей алкоголиков. Они встречаются, чтобы помочь и утешить друг друга, научиться жить несмотря на угнетающие болезни, чтобы подняться духовно, изучая программу «12 шагов» сообщества «Анонимные алкоголики».

**Тел.: 8 (903)174-75 -71; 8 (926)539-74-69**

**(вт., чтв., сбт. с 20 ч до 22 ч.)**

**[www.al-anon.ucoz.ru](http://www.al-anon.ucoz.ru)**

## **Алатин**

Алатин — часть сообщества семейных групп Ал-Анон и является сообществом молодых людей, на чью жизнь повлиял алкоголизм кого-либо из членов семьи или близких друзей. Мы помогаем друг другу, делись нашим опытом, силой и надеждой. Мы считаем, что алкоголизм — болезнь всей семьи, так как она влияет на эмоции, а часто и на физическое состояние всех ее членов. Мы не можем изменить или как-то контролировать своих родителей, но можем отделиться эмоционально от их болезни и в то же время продолжать любить их. Применяя в своей жизни принципы программы «12 шагов», мы начинаем расти интеллектуально, эмоционально и духовно. Программа оказывает реальную помощь и привносит ощущение полноты жизни.

**[www.al-anon.ucoz.ru](http://www.al-anon.ucoz.ru)**

## **Взрослые дети алкоголиков (ВДА)**

Взрослые дети алкоголиков — это сообщество мужчин и женщин, которые выросли в окружении проблемы зависимости или другой дисфункции. Никто не имеет ни права, ни власти говорить другому, что он должен или обязан сделать, чтобы найти свою собственную дорогу к выздоровлению. В детстве мы вступили в бесконечную войну с деструктивными последствиями семейной дисфункциональности, чтобы превратить нездоровую, неблагополучную семью в любящую и дружную. Мы повзрослели с мыслью, что проиграли эту войну, не понимая, что никто не в силах остановить разрушительное воздействие семейного алкоголизма или дисфункциональности.

Мы пользуемся программой «12 шагов», принятой от сообщества «Анонимные алкоголики», которая является основой нашего выздоровления и нашим проводником для проживания одного дня в настоящее время.

**Группа по Программе «ВДА» в Интернете**  
**«Детки-в-Сетке»: [www.detki-v-setke.ru](http://www.detki-v-setke.ru)**

## **Нар-Анон**

Группы самопомощи Нар-Анон — для родственников и друзей наркоманов. Для тех, кто познал чувство безысходности и депрессии из-за проблемы наркомании близкого человека. Мы прошли этот несчастливый путь с душевным покоем и смирением нашли ответ. Мы узнали, что наркомания — это болезнь, а не вопрос морали. В этой болезни две стороны: физическая зависимость сочетается с психической одержимостью. Мы поняли, что не властны над ней, и подготовили себя

к тому, чтобы научиться жить с этим. Но когда вы приходите в группу, вы больше не одиноки, а среди надежных друзей, которые понимают вашу проблему как никто другой. Мы уважаем анонимность и конфиденциальность всех участников группы. Она работает по принципам программы «12 шагов» сообщества «Анонимные алкоголики». Мы надеемся, что вы поверите, что не бывает столь большого несчастья и столь трудных ситуаций, которые было бы нельзя преодолеть.

**Тел.: 8 (985) 197-09-60**

### **И-Анон**

Группы самопомощи И-Анон для родственников азартных игроков. Игровая зависимость это серьезное заболевание, в которое включен не только сам игрок, но и вся его семья. На встречах групп можно узнать, как помочь игроку и как помочь себе не впасть в отчаяние, улучшить свое состояние или ситуацию, в которой вы находитесь. Группы не связаны с религиозными сектами, какими-либо конфессиями, ни с политической группировкой, участие в них анонимно. Группы используют в работе принципы программы «12 шагов».

**Тел.: 8 (915)493 –20–55 (с 21 ч. по 23 ч.)**

### **Анонимные эмоционалы (АЭ)**

Общество Анонимных эмоционалов было образовано в 1971 году. При работе в группах самопомощи используются принципы программы «12 шагов» сообщества «Анонимные Алкоголики» в применении к людям с эмоциональными проблемами. Предлагаем вам открыть для себя, как это удалось и нам, дружескую и теплую атмосферу еженедельных встреч с членами АЭ, ко-

торая очень важна нам для достижения и поддержания состояния эмоционального здоровья.

**Информацию о группе АЭ в Москве  
можно получить по тел.: (499) 126-04-51  
(с 10 до 18 в будни)**

### **Анонимные переедающие (АП)**

Компульсивное (против воли и разума) переедание привело к расстройству нашего здоровья и к новым жизненным проблемам. Мы попросту использовали еду в качестве наркотика, чтобы успокоиться и уйти от нерешенных проблем, а приобрели еще большие. Обжорство доводило нас до отупения. Приобретенные болезни (булимия и анорексия) сделали некоторых из нас инвалидами. Мы перепробовали множество диет и методов (в том числе операцию липосакции), чтобы сбросить или контролировать вес. Будучи временными мерами, они приводили впоследствии к обратному эффекту. Наконец, мы использовали для выздоровления принципы программы «12 шагов» сообщества «Анонимные алкоголики» и стали менять в корне свое отношение к жизни. Если у вас есть проблемы с перееданием, вы не одиноки. Приходите в группы самопомощи. Наш девиз: «Мы живем не для того, чтобы есть, а едим, для того, чтобы жить».

**[www.overeaters.ru](http://www.overeaters.ru)**

### **Анонимные курильщики (АК)**

Если вы курите, чтобы расслабиться, избавиться от стресса, и никотиновая и табачная зависимость взяли контроль над вашими ценностями и вашей жизнью, попробуйте нашу программу. В основе программы прин-

ципы программы «12 шагов» сообщества «Анонимные алкоголики». Она разъясняет, что существует реальная возможность бросить курить и помогает это сделать. Группы самопомощи — это та среда, где вы сможете эффективнее справиться с проблемой курения.

Виртуальная группа Анонимных курильщиков работает по электронной переписке.

**Литература для работы группы АК  
на сайте [www.12lib.ru](http://www.12lib.ru)**

### **Анонимные сексоголики (АС)**

Эта программа для тех, кто хочет остановить свое саморазрушающее сексуальное мышление и поведение. Мы, сексоголики, страдали от болезненного пристрастия — секса с самим собой, беспорядочных сексуальных связей и супружеских измен. Мы испытывали страсть к любовным интригам, и это породило угрызения совести, опустошение и боль. Наша привычка сделала настоящую близость невозможной. Мы теряли нашу реальную жизнь, потому что никогда не могли познать истинное единение с человеком из-за болезненного пристрастия к нереальному.

В основе программы «Анонимные сексоголики» (она появилась в 1979–1981 гг.) принципы программы «12 шагов». Эти принципы сообщества «Анонимные алкоголики» положены в основание сексуальной трезвости, которая воплощается в личных действиях. А традиции программы становятся началом нового образа жизни.

**Группа по Программе АС в Интернете:**  
**[www.way-to-freedom.narod.ru](http://www.way-to-freedom.narod.ru)**  
**[www.s-anonimus.narod.ru](http://www.s-anonimus.narod.ru)**

## **Анонимные депрессивные (ДА)**

Сообщество ДА основано в 1985 году на принципах и традициях программы «12 шагов» сообщества «Анонимные алкоголики». Цель ДА помочь справиться с депрессией, обрести навыки общения и взаимопомощи. ДА не стремится изменить внутренний мир человека, но избавляет его от изоляции и эмоциональной боли, помогает выйти из тюрьмы депрессии и научиться радоваться новизне жизни и общению. Мы учимся справляться со своими негативными чувствами и нести ответственность за свою жизнь.

Внимание: ДА не заменяет индивидуальных встреч с вашим врачом.

**[www.depressed.nm.ru](http://www.depressed.nm.ru)**

## **Анонимные созависимые (Coda)**

Анонимные созависимые (Coda) — непрофессиональное товарищество. Мы не ставим диагноза созависимости. То, что мы предлагаем, — характерные модели поведения созависимости, основанные на нашем опыте. Нам трудно определить, что мы чувствуем, трудно принимать решения, проблемно просить других людей пойти навстречу нашим нуждам и желаниям. Мы зависим от мнения других людей и не воспринимаем себя как заслуживающих любви. Программа Coda основана на принципах программы «12 шагов» сообщества «Анонимные алкоголики». Наше выздоровление началось с честной самооценки, признания нашей неспособности поддерживать благотворные отношения с самими собой и другими. Мы поняли, что причина лежит в устойчивых деструктивных моделях поведения. Их

можно разбить на 4 основные категории: отрицание, низкое самоуважение, уступчивость и контроль. Собираясь на группах самопомощи, мы поддерживаем друг друга и делимся опытом на пути своего выздоровления, учась любви к самому себе. Единственное требование для участия в программе — стремление к здоровым, полноценным взаимоотношениям с другими и с самим собой.

Виртуальная группа Анонимных созависимых «Освобождение» работает по электронной переписке.

**[www.ansozavisim.narod.ru/index.html](http://www.ansozavisim.narod.ru/index.html)**

## **ВИЧ + (HIV +)**

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека. Узнав о диагнозе «ВИЧ-инфекция» человек сталкивается с кризисом в своей жизни, что часто влечет за собой состояние угнетения, неустойчивости, утраты, горя.

Во время поиска ответа на свой главный вопрос — как жить с ВИЧ — люди сталкиваются с множеством практических повседневных проблем: как сказать партнеру, говорить ли близким, стоит ли идти к врачу и принимать те или иные лекарства. Для многих диагноз «ВИЧ-инфекция» — это повод задуматься о том, чего они достигли в жизни и к чему стремятся. На эти вопросы нет готовых ответов, и люди объединяются в группы, чтобы сообща искать эти ответы, поддерживать друг друга, делиться своим личным опытом, своей радостью или горем.

Главные условия участия на группе — наличие положительного теста на ВИЧ желание помочь себе, узнать

больше о болезни и научиться жить в мире с самим собой.

**Вся информация по г. Москве и другим  
регионам России по тел.: 8 (495) 421-55 -55**

Работа на группах самопомощи помогает ее участникам справиться с собственными проблемами, лучше осознать болезнь всей семьи, восстановить мир и благополучие в семье. Но прежде, чем произойдут существенные перемены, нужно много потрудиться, потому что выздоровление это процесс длительный, а не однократный курс лечения.

Группы самопомощи оказывают реальную помощь. Они анонимны и бесплатны. Для того, чтобы стать их участниками, нужно только желание, терпение и усилие. Вы можете помочь себе сегодня. О том, как можно выздоравливать от зависимостей, вы узнаете, посещая группы самопомощи.

Об адресах групп самопомощи можно узнать по информационно-консультативному телефону  
Российского благотворительного фонда  
«Нет алкоголизму и наркомании» (НАН):

**8 (499) 126-04-51**

(в будни с 10 ч. до 19 ч., в субботу с 12 ч. до 17 ч.)

Вы можете помочь себе сегодня.

***Желаем всем удачи!***

## Полезные ссылки

Первый Международный форум  
Анонимных Алкоголиков  
(есть темы по всем зависимостям)  
**[www.forumaa.net](http://www.forumaa.net)**

Анонимные Алкоголики России —  
официальный сайт  
**[www.aarus.ru](http://www.aarus.ru)**

Анонимные Наркоманы —  
официальный сайт  
Регионального Комитета Обслуживания  
**[www.rko-na.ru](http://www.rko-na.ru)**

Форум сообществ Ал-Анон и Нар-Анон  
(родственники алкоголиков и наркоманов)  
**[www.alanon.su](http://www.alanon.su)**

### **«Горячая линия»**

по проблемам жестокого обращения  
с детьми и подростками

**(499) 132-88-32**

по будням с 16.00 до 20.00,  
по выходным с 11.00 до 20.00

### **Детско-подростковый реабилитационный комплекс «Квартал»**

(стационарное отделение, дневной стационар,  
амбулаторные программы и консультации)

Москва, Ленинский проспект, дом 89-а,  
**тел. регистратуры: (499) 783-27-67**

Информационно-консультативная служба  
по проблемам алкоголизма, наркомании,  
игровой и иным видам зависимостей

**(499) 126-04-51**

по будням с 10.00 до 19.00

### **Российский благотворительный фонд «Нет алкоголизму и наркомании» (НАН)**

Москва, ул. Шверника дом 10-А,  
**тел.: (499) 126-34-75**

**e-mail: [nan@nan.ru](mailto:nan@nan.ru), [www.nan.ru](http://www.nan.ru)**

Отпечатано в типографии «П-Центр»  
Заказ №17. Тираж 1000 экз.

Распространяется бесплатно.