



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА



Калужская
область



ФГБУ «НМИЦ ПСИХИАТРИИ И НАРКОЛОГИИ
им. В.П. Сербского» Минздрава России

«От кризиса к гармонии: уровни и механизмы поддержки семьи. Дневник управления изменениями»



СТРАТЕГИЯ СЕМЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

14-15 мая 2025 / Калуга

Майер Марина Ивановна,
старший супервизор Центра социальной
супервизии
методист БФ «Новое развитие»

Уважение

Свобода

Справедливость

Человеколюбие

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОСОБНОСТИ СЕМЬИ СПРАВЛЯТЬСЯ С КРИЗИСОМ

Семейный кризис – результат дефицита знаний, умений, навыков, ресурсов, которые необходимы родителям/семье для того что бы справиться с трудностями, которые возникли в этот период жизни.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОСОБНОСТИ СЕМЬИ СПРАВЛЯТЬСЯ С КРИЗИСОМ

Семейный кризис преодолевается постепенно – этапами. Каждый этап – новое ресурсное состояние семьи (с новыми умениями, навыками, потребностями).

Каждый этап – свои правила помощи, новые услуги для семей, новые ожидания, новые компетенции специалистов (инвариантные на всех этапах и свои – вариативные – на каждом из них).

Семейный кризис не может быть преодолен при помощи бесед и рейдов – они не добавляют знаний, умений, навыков, ресурсов, которые необходимы человеку/семье для того, что бы справиться с кризисом, часто они их истощают.

АЛГОРИТМ «ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОСОБНОСТИ СЕМЬИ СПРАВЛЯТЬСЯ С КРИЗИСОМ»





Распространенность ментальных расстройств, коморбидных с алкогольной зависимостью:

Депрессивные расстройства: **20–40%**

Биполярное аффективное расстройство: **до 30%**

Тревожные расстройства: **15–30%**

Расстройства шизотипического спектра: **до 45%**

Личностные расстройства: **20–30%**

Органические психические расстройства: **60–70%** (на поздних стадиях)

Общая коморбидность: **30–50% пациентов с алкогольной зависимостью.**

Причины возникновения кризисной ситуации

Низкий уровень родительской компетентности

Семейные конфликты, в т.ч. по вопросам воспитания и ухода за ребенком

Мало конструктивных социальных контактов

(не возможности получить поддержку)

Проблемы со здоровьем у родителей

Проблемы со здоровьем у детей

Личностные особенности родителей

Личностные особенности детей

Трудная жизненная ситуация

(низкий или нестабильный доход семьи)

Социальная дезадаптация ребёнка (в том числе школьная)

Ментальные нарушения у ребенка

Ментальные нарушения у родителей

Дефицит навыков ведения домашнего хозяйства

Неудовлетворенные жилищно-бытовые условия

Злоупотребление алкоголем родителей

Зависимость от ПАВ у ребенка/родителей

Психологическое здоровье ребенка

Психологическое здоровье родителей

АЛГОРИТМ «ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОСОБНОСТИ СЕМЬИ СПРАВЛЯТЬСЯ С КРИЗИСОМ»



СТРАТЕГИИ ИЗМЕНЕНИЙ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ – ЭТО БОЛЕЗНЬ

Алкоголизм — прогрессирующее заболевание, вызванное хроническим чрезмерным употреблением спиртных напитков, и характеризующееся патологическим влечением к алкоголю (психическая, поведенческая, социальная и физическая зависимости), ухудшением здоровья, нарушениями психологического плана, ухудшением межличностных взаимоотношений и в далеко зашедших случаях — стойкими соматическими и неврологическими расстройствами и психической деградацией.

СТРАТЕГИИ ИЗМЕНЕНИЙ

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ – ЭТО ПРОБЛЕМА (6С60.30; МКБ 11) 2019 г.

Зависимость может возникать из-за нейропластичности — способности мозга изменять свою структуру и функции в ответ на внешний опыт, поведение и воздействие окружающей среды:

Недостаток альтернативных источников удовольствия - быстрый способ удовлетворения через спиртное.

Память о приятных ощущениях — «мозг» склонен помнить положительные эмоции, ассоциируемые с употреблением, и забывать о негативных последствиях.

Развитие нейронных путей. Чем чаще человек употребляет, тем сильнее укрепляются нейронные связи, связанные с ритуалом употребления.

Изменение дофаминовой системы — которая отвечает за чувство удовольствия и мотивации.

При этом **нейропластичность также позволяет избавляться от зависимостей** - мозг остаётся пластичным на протяжении всей жизни, и это открывает возможности для преодоления зависимого поведения (даже на поздних стадиях).

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

ЭТАП	ДЕФИЦИТЫ	МИШЕНЬ
ДО ЛЕЧЕБНЫЙ (СОПРОТИВЛЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЯМ/ ПРЕДОСОЗНАНИЕ)	нет понимания негативного влияния, нет готовности к изменениям, уязвимость, минимум опыта позитивных изменений (низкая самоэффективность)	принятие клиентом текущей ситуации – наличие проблем из-за злоупотребления; необходимость профессиональной помощи для преодоления проблем
СТАБИЛИЗАЦИЯ (НАЧАЛО ЭТАПА ОСОЗНАНИЯ, РАЗМЫШЛЕНИЙ)	нестабильность физического и психологического состояния, недостаток знаний о болезни, уверенности в тяжести проблем, сомнения в целесообразности масштабных изменений.	нормализация физического самочувствия при воздержании от употребления; психологическая стабилизация (базовая эмоционально-волевая стабильность); признание, что важным источником проблем со здоровьем и ТЖС – алкоголь.
РАННЕЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ (ЗАВЕРШЕНИЕ ЭТАПА ОСОЗНАНИЯ, РАЗМЫШЛЕНИЙ)	недостаток ЗУН о природе проблемы и способах решения, опыта в преодолении и уверенности в себе, сомнения в масштабе проблемы и способах решения.	принятие наличия зависимости, необходимости изменений и долгой, планомерной работы.
СРЕДНЕЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ (ЭТАП ПОДГОТОВКИ)	последствий и своих особенностей, жизненной ситуации сложившейся в результате злоупотребления алкоголем особенностью сложившихся отношений с близким окружением и необходимости их исправления	сформировано конструктивное отношение к прожитому этапу, новой жизненной ситуации и к себе новому: результат принятие целесообразности и готовности обращаться за поддержкой.
ПОЗДНЕЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ (этап ДЕЙСТВИЙ)	трудности с социальным окружением и преодолением социальных барьеров (в связи с прошлым поведением, связанным со злоупотреблением); недостаток навыков преодоления стрессов в новой модели поведения, недостаток навыков конструктивного преодоления трудных ситуаций в отношениях с окружающими, заботы о себе	разработка и выполнение плана поддержания трезвости, в том числе по освоению нового стиля жизни; формирование устойчивой сети конструктивных контактов, восстановление семейного микроклимата

МАРКЕРЫ УСТОЙЧИВОЙ РЕМИССИИ

Алгоритм выздоровления

РАННЕЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

ДЕФИЦИТЫ – недостаток ЗУН о природе проблемы и способах решения, опыта в преодолении и уверенности в себе, сомнения в масштабе проблемы и способах решения.

МИШЕНЬ: принятие наличия зависимости, необходимости изменений и долгой, планомерной работы.

ЗАДАЧА ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА

Увидеть и принять деморализацию и неустойчивость; при внешней готовности внутри человека
Поддержать в проживании осознания последствий
Помочь увидеть сильные качества человека, найти ситуации успеха в его жизни
Дать Базовые навыки проживания поддержки и обращения за внешней помощью.

ЗАДАЧА ДЛЯ КЛИЕНТА:

увидеть и принять потери и ошибки, собственную беспомощность, важность внешней поддержки.

ИНСТРУМЕНТЫ: МИ, Дневник трезвости, Дорога туда, Вопросы про крайности, Вопрос – взгляд вперед и назад. Анализ издержек и выгод.

МАРКЕР: принял наличие зависимости (трудностей контроля употребления), осознал потери и необходимость изменений в жизни,

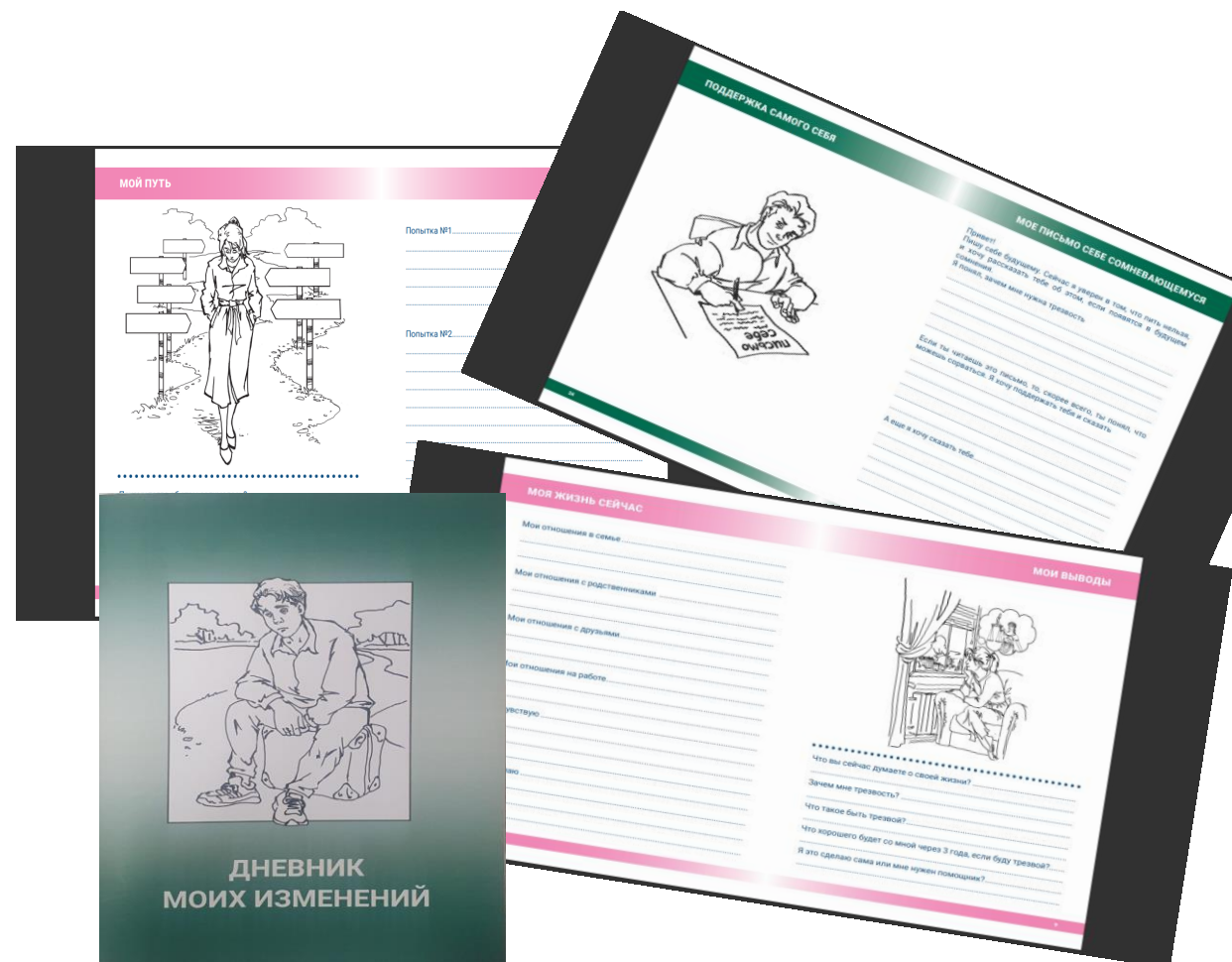
ЛОВУШКИ: выпрямительный рефлекс, азарт и излишний оптимизм, переоценка устойчивости и ресурсов для изменений у клиента.

МАРКЕРЫ УСТОЙЧИВОЙ РЕМИССИИ

Инструменты для
выздоровления

«ДНЕВНИК МОИХ ИЗМЕНЕНИЙ»

Рабочая тетрадь, в которой заложен алгоритм последовательного проживания этапов выздоровления. Клиент ведет ее сам при поддержке куратора случая

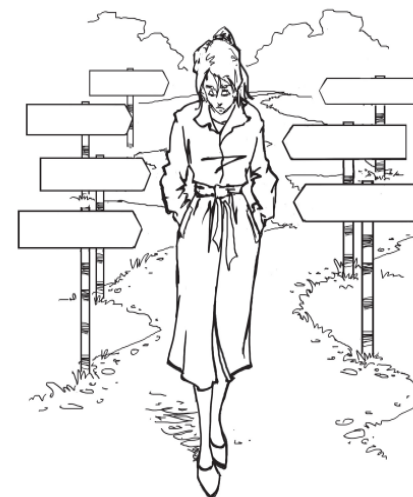


РАБОТА СО СРЫВАМИ

«ДНЕВНИК МОИХ ИЗМЕНЕНИЙ»

Работа со срывом начинается, когда срыва еще нет.

МОЙ ПУТЬ



Почему тогда об этом задумалась?

Как я решилась бросить пить в тот раз?

Кто/что помогло мне тогда?

Кто/что мешало мне?

А что сейчас со мной?

МОЙ ПУТЬ

Попытка №1.....

.....

Попытка №2.....

.....

Стоит ли идти по этой дороге дальше?

Стоит ли сейчас что-то изменить?

Отзывы клиентов, специалистов, что это работает на практике

«Раньше я ненавидела себя за срывы. Дневник помог мне лучше понять себя. Теперь я понимаю, какие ситуации меня «подкашивают», и как с этим справиться. Стала замечать, что меня толкает к срыву. И теперь стараюсь избегать этих триггеров».

«Очень нравится в дневнике есть раздел с мотивацией — перечитываю его, когда кажется, что всё безнадежно. За последние полгода — ни одного срыва! Это как иметь личного психолога в тетрадке».

«Дневник изменений стал для меня незаменимым инструментом в работе. Это структурирует нашу работу».

«Я долго искала способ, как помочь клиентам сохранять мотивацию. При помощи дневника я вижу, над чем работать. А еще дневник помогает вовлекать клиента и он понимает свою роль в совместной работе».



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА



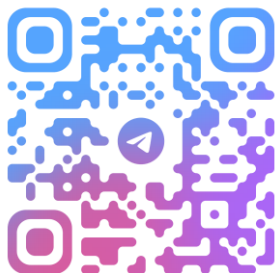
Калужская
область



ФГБУ «НМИЦ ПСИХИАТРИИ И НАРКОЛОГИИ
им. В.П. Сербского» Минздрава России

Центр социальной супервизии
«ДЕЙСТВУЕМ ВМЕСТЕ»

СПАСИБО!



СТРАТЕГИЯ СЕМЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

14-15 мая 2025 / Калуга

Контакты:



+7 (985) 277-85-77



novoerazvitie@yandex.ru

<http://novoerazvitie.tilda.ws>