

«Анонимные алкоголики», «Анонимные курильщики», «Анонимные наркоманы». Это новые секты или реальная возможность избавиться от своей зависимости при помощи людей, переживших те же проблемы?

Что представляют собой группы взаимопомощи, рассказывает Антон Лебедев, медицинский психолог Московского научно-практического центра наркологии Минздравсоцразвития России.

Основные особенности «Анонимных...»

Подобные терапевтические сообщества – это группы самопомощи. В них нет специалистов-профессионалов, и вся ведущаяся работа основана на [опыте оздоровления обычных людей](#).

В группе у человека появляется возможность получить поддержку от таких же, как и он, в прошлом зависимых людей. Сообщество анонимных алкоголиков очень большое, и всегда есть к кому обратиться за помощью.

Это **самоорганизующаяся структура**, которая далека от вопросов политики или экономики. Группе не важны вероисповедание, пол и сексуальная ориентация человека, который в нее обратился, поэтому она и называется анонимной. «Не важно, кто ты, где ты живешь, и что у тебя в кармане – объясняет Лебедев. – Их принцип: мы все одинаковые – ты алкоголик, и я алкоголик. Нас с тобой одинаково трясет по утрам от похмелья».

Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Кто приходит в группу?

В состав сообщества входят совершенно разные люди. Кто-то выздоравливает давно, кто-то только что пришел. В одной группе эти люди делятся своими проблемами и **перенимают опыт**. Это и помогает им изменить собственную жизнь.

«Например, новичок видит, что кто-то успешно не пьет несколько лет, и сумел чего-то добиться в жизни, — рассказывает психолог, — и это вселяет в него надежду на собственное выздоровление».

Здесь не «лечат»

В группе с лечащимся от зависимости говорят на [доступном ему языке](#). Ведь специалист, разговаривая с больным, иногда использует профессиональный сленг, который простому человеку не слишком понятен.

На собрании человек может **рассказать о своих переживаниях**. Его выслушают, поймут, но не начнут сразу «лечить», как это бывает при обращении к специалисту.

«Его не будут ругать, как в семье, — говорит Лебедев, — и не будут помогать решить проблемы привычным способом – наливать водку. Для многих это как глоток воздуха. Люди начинают понимать, что они не второй сорт, а много достойны и на многое имеют право».

Правила группы

Эти группы живут по своим правилам. Перед каждым собранием читается так называемая преамбула, предназначенная, в первую очередь, для пришедших первый раз.

В ней говорится, что **единственное условие**, позволяющее находиться в группе – это желание прекратить употреблять алкоголь или наркотики. Больше никаких обязательств и ограничений нет.

От участника группы ничего не требуют. Из него не выбивают обещание прийти в следующий раз, им не манипулируют и не ставят никаких условий, кроме одного – приходить на собрания группы в трезвом состоянии.

Как работают в группе?

Программа группы анонимных алкоголиков предлагает лечащемуся от зависимости принять существование определенных принципов. При следовании им появляется возможность не употреблять алкоголь или наркотики и жить при этом нормально.

Программа состоит из **двенадцати шагов**, которые человек последовательно проходит. Каждый шаг – это признание имеющихся проблем и продвижение по пути личностного роста. А с определенного момента – и помощь другим членам сообщества.

Каких результатов удается достичь?

Постепенно у регулярных посетителей собраний начинает появляться интерес к тому, чтобы оставаться трезвым, желание не пить и не употреблять наркотики, появляется **умение воздерживаться** от употребления.

Наркологические диспансеры

Ближайший наркодиспансер, в котором помогут избавиться от зависимости, можно найти в нашей [базе данных](#).

«На собраниях группы часто можно услышать истории о том, как у человека появилась сильная тяга к спиртному, — приводит пример психолог, — но вместо того, чтобы «нажраться», он позвонил кому-то из выздоравливающих и просто выговорился».

Такой пример оказывает положительное действие на многих. И очень многие старожилы сами дают свои телефоны новичкам с предложением звонить в [трудной ситуации](#).

Иногда врачи настороженно относятся к подобным группам. Но это связано с тем, что не все специалисты понимают, как такой метод работает.

«Ведь порой группы анонимных алкоголиков оказываются эффективнее, чем лечение у нарколога, — замечает Лебедев, — с точки зрения медицины – это полный нонсенс. Но метод работает».

Самое важное

Группы «Анонимных алкоголиков» и «Анонимных наркоманов» – это сообщества взаимопомощи, куда может прийти любой человек, желающий избавиться от зависимости. Основной принцип работы таких групп – это положительный пример трезвой жизни и обмен опытом по ее достижению.