



Программа исцеления от зависимости

Оказание поддержки в процессе реабилитации

КАК ВАЖНО ОБРЕСТИ ПОДДЕРЖКУ

Поддержка от других людей очень важна – она помогает нам исцелиться во всех смыслах. Наличие рядом человека, к которому мы можем обратиться во времена проявления слабости, зачастую играет ключевую роль. Отрицание и желание уединиться – вот признаки компульсивного и аддиктивного поведения. И вернуться к такого рода поведению бывает очень легко, если нет поддержки и совета окружающих. Во время процесса исцеления нам важно получать поддержку как можно скорее.

Общение с другими людьми не только обеспечивает необходимую нам поддержку, но и помогает нам помнить, что мы, как дитя Бога, достойны любви. Обращаясь к другим людям за поддержкой, мы получаем благословения, и те, кто нас поддерживают, также получают благословения. По мере того как мы будем применять 12 шагов и обращаться за поддержкой к другим людям, для нас могут оказаться полезными следующие источники поддержки:

- 1. Небесный Отец, Иисус Христос и Святой Дух.** Небесный Отец, Иисус Христос и Святой Дух – наши величайшие источники поддержки. Изменение возможно через Иисуса Христа и совершенное Им Искушение. В Книге Мормона Пророк Алма говорит, что Христос «возьмёт на Себя их немощи, дабы чрево Его преисполнилось милости по плоти, дабы Он познал по плоти, как помочь народу Своему относительно их немощей» (Алма 7:12). Мы почувствуем поддержку и подпитку, когда смиренно пойдём к нашему Небесному Отцу и Его Сыну Иисусу Христу. Важно не проглядеть помощь Спасителя, предлагаемую нам через Искушение. Он учил нас: «Я есмь путь и истина и жизнь» (от Иоанна 14:6). Святой Дух может давать нам утешение, покой и духовную силу, чтобы мы продолжали движение вперед.
- 2. Члены семьи.** Члены семьи могут быть источником поддержки, проявляя любовь и принимая нас. Они могут научиться более эффективно поддерживать своих близких, применяя принципы Евангелия, изложенные в Руководстве по оказанию поддержки супругам и семье. Не все члены семьи будут в состоянии предложить утешение, однако те, кто сможет, в большинстве случаев окажутся самым мощным источником поддержки.
- 3. Друзья.** Друзья могут проявлять любовь и оказывать поддержку, когда мы будем говорить с ними о том, с чем боремся, независимо от того, готовы ли мы поделиться с ними подробностями. Когда у наших друзей хватает смелости указать нам на наше поведение, которое необходимо прекратить, или когда они призывают нас обратиться за помощью, мы можем продвигаться вперед на своем пути к исцелению. Когда мы чувствуем любовь и поддержку от друзей, это напоминает нам о нашем достоинстве и ценности.
- 4. Церковные руководители.** Церковные руководители могут оказать существенную поддержку в процессе изменения. Эти руководители могут помочь нам почувствовать любовь Спасителя и могут сыграть ключевую роль

Общение с другими людьми не только обеспечивает необходимую нам поддержку, но и помогает нам помнить, что мы, как дитя Бога, достойны любви.

в том, чтобы помочь нам покаяться и стать духовно чистыми и свободными от компульсивного и аддиктивного поведения.

5. **Спонсоры.** Спонсор – это тот, кто исцелился, пройдя программу 12 шагов. Благодаря полученному опыту они знают, как помочь нам пройти этот путь и применять эти шаги. Они обычно распознают нечестность и понимают другие трудности, даже когда мы сами о них не догадываемся. Спонсор призван помочь нам взглянуть на свою «[жизнь] со стороны и избегать преувеличения или приуменьшения своей ответственности» (*Руководство по реабилитации и исцелению от различных видов зависимости*, стр. 29).
6. **Собрания по избавлению от зависимости.** Собрания группы поддержки – это безопасное место, где мы можем почувствовать, что нас принимают, ощутить любовь и поддержку. На этих собраниях мы делимся своим опытом, а также своей верой и надеждой на исцеление посредством силы Спасителя Иисуса Христа, и учимся применять 12 шагов в своей жизни. Тот факт, что мы делимся своим опытом, может помочь нам продвигаться к необходимым изменениям и обрести надежду на то, что исцеление возможно.
7. **Психическое здоровье и компетентные медицинские работники.** Специалисты часто могут давать полезные советы и использовать свои уникальные навыки, необходимые для исцеления от компульсивного и аддиктивного поведения. Если мы все еще страдаем от компульсивного и аддиктивного поведения, даже принимая участие в Программе исцеления от зависимости, нам следует подумать о том, чтобы обратиться за профессиональной помощью к специалистам в области психического здоровья и медицины. Обращаясь за профессиональной помощью, члены Церкви должны выбирать тех специалистов, которые поддерживают принципы Евангелия.

Выбор людей, которые будут вас поддерживать

В церковной Программе исцеления от зависимости вам не назначают спонсора или систему поддержки. Когда и к кому обращаться за помощью – это личное решение каждого. С молитвой подумайте об окружающих вас людях и решите, кого вам будет наиболее комфортно попросить о помощи, или кто сможет оказать вам наибольшую помощь. В целом, чем больше вокруг вас людей, готовых вас поддержать, тем больше шансов у вас исцелиться. После того как вы определили тех, кого бы вы хотели включить в свою систему поддержки, вам может быть стыдно и страшно попросить у них помощи. Однако, сделав это, вы можете быть удивлены тем количеством любви и приятия, которое вы ощутите. Чем больше вы будете общаться с окружающими, тем больше у вас будет возможностей получить любовь.

Выбирая человека, который будет вас поддерживать, помните, что он должен быть чрезвычайно надежным. Наиболее эффективно вам будут оказывать поддержку те, у кого уже есть с вами связь (родители, супруг(а), семья, церковные руководители), те, кто хотят, чтобы вы добились успеха, кто полностью активны в Церкви, и кто понимают или хотят понять природу испытаний, с которыми вы сталкиваетесь. Те, кто сами преодолели свои испытания, как правило, проявляют большее сочувствие к людям, проходящим испытания сейчас. Те, кто столкнулись с похожими испытаниями, обладают большей способностью сопереживать вашим трудностям.

Начиная процесс изменения, вы можете быть физически, эмоционально и духовно уязвимы. Будьте осторожны: не развивайте неуместные отношения с человеком, оказывающим поддержку.

