**Первый месяц чистоты**

После прекращения употребления организм пытается приспособиться к отмене наркотика. Человека очень сильно «колбасит». Настроение меняется каждые пять минут - от радостно возбужденного до полностью подавленного. Прерывистый сон, который не даёт отдыха. Желудочно-кишечные расстройства. Может возникнуть заикание. Всё раздражает. Очень сильная тяга, с которой почти не возможно бороться. Помогает только забор и постоянная поддержка психологов и других выздоравливающих. Всё тело болит – прошло обезболивающее действие опиатов. Руки дрожат. Все и всё раздражает. Появляется аппетит – организм восстанавливается после длительного периода измождения. Очень хочется сладкого. Пережить этот месяц не в реабилитационном центре практически не возможно. Однако все боли, и неприятные ощущения вызваны психосоматическими расстройствами, т.е. почти не требуют лечения таблетками. Этот месяц надо просто перетерпеть. Очень важно не «подсесть» на алкоголь, антидепрессанты или снотворное и не прервать лечение – не убежать из центра. Везде мерещатся наркотики и наркоманы. Говорят, что «болезнь разводит». Например, вместо слова «мегафон» слышится «метадон» и т.д. Поступки, на самом деле вызванные тягой к наркотикам, часто маскируются другими мотивами. Очень важно в первый месяц пройти первый и второй шаги программы 12 шагов и начать проходить третий шаг.

**Второй месяц чистоты**

Человек начинает приходить в себя, нормализуется сон и стул. Настроение всё равно очень скачет, но уже меньше, чем в первый месяц. Тяга по-прежнему сильна, но уже может контролироваться. Человек заново учится жить - учится доверять окружающим, осознаёт свои желания и потребности, учится обходиться без наркотиков, радоваться окружающему миру, находит новых друзей. Очень желательно составить и соблюдать распорядок дня, чаще находится на воздухе, делать физические упражнения. Надо начинать регулярно ходить на группы. «90 групп за 90 дней» - т.е. не пропускать ни одного дня на протяжении следующих трёх месяцев. Преобладающее настроение – радостное. Человек понимает, что может победить болезнь и испытывает прилив положительных эмоций от самых простых событий. Однако удерживать внимание более 15 минут сложно, многие люди раздражают, и не очень понятно как дальше жить. Организм всё ещё очень слаб. Не мешайте ему. Если что-то приносит ему радость – пусть делает это. Не торопите его – пусть всё идет своим чередом. Доверяйте ему – не заглядывайте каждые пять минут в глаза. Поощряйте его – радуйтесь его успехам. Очень важно, что бы за этот месяц сформировался новый круг общения, например из анонимных наркоманов или неупотребляющих старых друзей. Да, человек изменился. Но не ждите от него слишком многого – он ещё очень слаб и очень сильно нуждается в вашей поддержке. Сейчас хорошее время заняться здоровьем – восстановить зубы, пройти обследования и т.д. В этом месяце закрепляются второй и третий шаг программы, и начинается подготовка к четвертому.

**Третий месяц чистоты**

Героина почти не хочется. Однако в душе зияет огромная пустота. Происходит переоценка прожитого и попытка выстроить дальнейшую жизнь. Не все из многочисленных контактов второго месяца приносят душевный покой. Жизнь оказывается довольно сложной штукой. Физическая боль сменяется душевной. Наркомания – всегда уход от действительности. Если действительность не поменяется, то возвращение теряет смысл. Наркоман всё время «гоняет» - напряженно думает о проблемах, которыми его встретила реальная жизнь. Он очень боится не найти своё место в этом мире. Он очень от него устал. Резко возрастает риск суицида. В этот момент особенно требуется помощь и поддержка близкого человека. Постарайтесь почаще дарить ему маленькие радости. Разговаривайте с ним. Не оставляйте его одного. Не заставляйте его «прыгать выше головы». Вряд ли он сейчас сможет продуктивно работать или учиться. Не требуйте от него много – но поощряйте любые попытки найти себя. Четвертый шаг программы – оценить свою жизнь с нравственной точки зрения, найти и понять свои слабые стороны и заблуждения, от которых стоит отказаться. А потом найти свои сильные стороны, которые станут основой выздоровления.

**Враги выздоровления**

Главные угрозы выздоровлению – это депрессия и активные наркоманы. Выздоравливающему наркоману нельзя быть голодным, одиноким, злым и усталым. Организм очень ослаблен длительным периодом употребления – требуется качественное питание. Постоянно преследуют депрессии, в одиночестве человек начинает «гонять» - напряженно думать об одной какой-нибудь проблеме. А злость и усталость только усиливают депрессию. Депрессия толкает человека к лёгкому выходу – возобновлению употребления или даже к суициду. Ни в коем случае нельзя употреблять алкоголь и другие наркотики. Да, алкоголь даёт временное успокоение, но, во-первых, на него можно легко пересесть и потом лечить наркоманию вместе с алкоголизмом и, во-вторых, он усиливает депрессию. Депрессия после экстази и других стимуляторов – сильнее героиновой. После выхода из реабилитационного центра, очень желательно поменять место жительства – тяга остаётся на всю жизнь, а прежние друзья могут легко подтолкнуть к срыву. Лучшее, чем вы можете помочь своему близкому – полностью займите его время. Не оставляйте его одного ни на минуту. Не корите его за прошлые поступки – время всё расставит по местам.

**Суицид и наркомания**

Все наркоманы – потенциальные самоубийцы. С точки зрения современной психологии, наркомания и алкоголизм - это агресия, направленная на самого себя. Передозировка чаще всего – просто наиболее лёгкий и доступный наркоману способ уйти из жизни. Почти всех наркоманов во время выздоровления посещают суицидальные мысли. Отнеситесь к этому со всем вниманием. Чаще разговаривайте. Объясните, как он дорог для вас и для других людей. Не оставляйте вашего близкого одного после начала выздоровления.

**Признаки суицидальных настроений**

- Появление записок, молитв, надписей.

- Большое количество своих фотографий.

- Депрессия.

- Замкнутость.

- Появление запретных тем.

- Желание поговорить, которое резко проходит при начале разговора.

- Внезапные объяснения в любви.

- Отказ от развлечений, общения с друзьями, пропуск групп.

«Ничего не меняйте»?

Очень часто, после выхода из реабилитационного центра дают совет «ничего не меняйте в ваших отношениях в течение первого года». Согласиться на лечение и вытерпеть первое время выздоровления – очень сложный поступок для наркомана. Если он на это пошёл, видимо, причины были действительно очень сильными. Не надо лишать его этих причин. С другой стороны, он будет слишком слаб первые полгода, что бы по настоящему заниматься учёбой или работой. Не надо торопить его в этом. Но вы обязаны поменять его круг общения, показать, что возможна другая жизнь. Займите его не сложными делами. Пускай делает то, что доставляет ему удовольствие. Часто после выхода наркомана из клиники, родственники резко меняют своё отношение к нему. Они ситают, что он уже выздоровел, и сливают на него весь свой негатив за всё время употребления. Ни в коем случае этого нельзя делать! Реальное выздоровление занимает не менее года.

**Признаки срыва**

- Я начинаю сомневаться в своей способности не употреблять.

- Я отказываюсь признавать свои опасения.

- Я решительно уверяю себя, что никогда не буду употреблять/играть снова.

- Я решаю, что не употреблять/не играть – это всё, что мне нужно.

- Я пытаюсь навязать свой образ жизни другим.

- Я становлюсь слишком уверенным в своём выздоровлении.

- Я избегаю говорить о своих проблемах в выздоровлении.

- Я начинаю вести себя компульсивно.

- Я слишком сильно реагирую на стрессовые ситуации.

- Я начинаю избегать общества.

- Я становлюсь озабоченным какой-либо одной стороной жизни.

- У меня появляются лёгкие депрессии.

- Я начинаю строить не реальные и бессистемные планы.

- Я живу «там» и «тогда»

- Мои планы на жизнь перестают выполняться.

- Начинаются праздные мечтания и размышления о том, что мне хотелось бы.

- Мои проблемы кажутся мне неразрешимыми.

- Я жду счастья, но не знаю, где оно.

- Я избегаю развлечений.

- Я слишком углубляюсь в самоанализ.

- Меня начинают раздражать друзья и родственники.

- У меня появляются периоды смятения.

- Я легко поддаюсь гневу.

- Я начинаю обвинять в своих трудностях людей, места, вещи, обстоятельства.

- Я начинаю сомневаться в своей болезни.