

# **SMART Recovery — УМНОЕ Восстановление .. Выздоровление .. Исцеление**

**Цель** построение трезвой, сбалансированной жизни, посредством изменения своей личности и своего поведения.

## **SMART подход**

- Учит верить в себя и в свои собственные силы.
- Включает собрания в целях поддержки и самообразования, предусматривая открытые дискуссии.
- Мотивирует участников выздоравливать от зависимости и получать удовольствие от трезвой жизни.
- Обучает методикам самосовершенствования.
- Использует научно обоснованные психотерапевтические техники и назначаемые официально лекарственные препараты.
- Работает с химической зависимостью и злоупотреблением ПАВ как дезадаптивным поведением, обусловленным психологическими причинами.
- развивается как научное знание в области реабилитации.

## **Четыре этапа SMART Восстановления**

Программа из 4 пунктов — это сердце SMART. Каждому пункту соответствуют инструменты, техники и стратегии, которые могут вам помочь. Многие эти инструменты и техники дадут вам навыки, которыми вы сможете пользоваться и тогда, когда полностью восстановитесь — чтобы разбираться с будущими проблемами и жить более приятной и сбалансированной жизнью.

Эти пункты — не шаги. Одни люди будут проходить их последовательно, другие — нет. К примеру, некоторые люди приходят в SMART, когда пытаются справиться с влечением, уже самостоятельно выстроив свою мотивацию.

Вот эти пункты:

1. Выработка и поддержание мотивации
2. Умение справляться с влечением
3. Способность управлять своими мыслями, чувствами и поведением
4. Построение сбалансированной и гармоничной жизни

## **SMART Восстановление и другие сообщества**

SMART Рекавери поддерживает точку зрения, что каждый человек может выбрать свой собственный, подходящий ему путь выздоровления. Для кого-то это будут 12-ти шаговые программы, такие, как АА и АН или группы, основанные на вере в свои собственные силы, например: Rational Recovery, WFS, LifeRing, ММ, SOS.

Однако наш подход отличается от всех вышеперечисленных в различных отношениях, но необязательно исключает эти методики. Некоторые участники SMART посещают собрания других сообществ, когда у них отсутствует возможность посетить собрание SMART. Таким образом они формируют свой путь выздоровления.

### **Зависимость – это поведение или болезнь?**

Этот вопрос все еще обсуждается теми, кто специализируется в сфере восстановления и лечения. Инструменты SMART могут помочь вам вне зависимости от того, считаете ли вы зависимость болезнью.

### **Обобщение**

Виды поведения, даже хорошие, могут становиться аддиктивными по натуре, когда они становятся приоритетом и нарушают нашу жизнь и наше мышление. Аддиктивные виды поведения могут очень дорого стоить в плане карьеры, свободы, отношений и независимости. Восстановление – это путь, на котором вы учитесь замещать краткосрочное удовлетворение и иррациональное мышление рациональными перспективами и фокусироваться на долгосрочных целях. Ведение дневника здесь может оказаться очень полезным. В нем вы можете записывать свои достижения, регрессы, мысли и эмоции. Возможно, вы уже готовы вести жизнь, в которой будет место воздержанию и гармонии – или вы можете еще спрашивать себя, есть ли у вас проблема со злоупотреблением веществами или поведенческая проблема. Но на какой бы стадии вы ни находились, мы приглашаем вас в SMART.

Хотя SMART и является программой, основанной на воздержании, вы, возможно, пока не уверены, что именно воздержание является вашей целью. Но вы можете начать работать по SMART, даже если пока не решили, что будет для вас лучше всего.