

## САМОКОНТРОЛЬ СРЕДИ ЗАВИСИМОСТЕЙ МИРА

Карина сняла последние сбережения и снова отправилась в казино. Она уверена, что на этот-то раз удача улыбнется ей, ведь она столько раз уже проигрывала. Ей постоянно надоедают приставы, которые требуют вернуть долги. Она жаждет большого выигрыша.

Максим включает компьютер и выходит в Интернет, интересуясь, кого он встретит сегодня. Больше он не куда не ходит. Это лишнее. В сети всегда найдутся те, кто удовлетворит его потребности, но при этом у Максима не будет никаких обязательств.

Лина сидит за столом на кухне перед целым контейнером мороженого. И хотя она понимает, что не голодна и ее даже слегка подташнивает от съеденного печенья с шоколадной крошкой, она все равно не может остановиться и ест мороженое.

Карина, Максим и Лина, как и миллионы людей в нашем мире, полном зависимостей, хотели бы обрести самоконтроль.

- У каждого четвертого человека на Земле табачная зависимость.
- Каждый пятый страдает ожирением.
- Каждый седьмой злоупотреблял алкоголем.
- У каждого тринадцатого была наркотическая зависимость.
- Каждый двадцать пятый бесконтрольно сидит в Интернете.
- У каждого сотого игровая зависимость.

Зависимость может оказаться серьезной проблемой, моральной, физической, финансовой или духовной. Не имея самоконтроля, мы не можем по-настоящему радоваться жизни. Если вам бывает трудно контролировать себя, у вас могут появиться следующие вопросы:

- Как узнать, нахожусь ли я в зависимости?
- Чем вызван недостаток самоконтроля?

- Как мне изменить себя?
- Как мне помочь своим любимым обрести самоконтроль?

Эта брошюра поможет вам в поисках ответов на эти и другие вопросы и даст вам надежду на жизнь, свободную от зависимости.

## Как узнать, находитесь ли вы в зависимости?

Многие из нас ощущают нехватку самоконтроля. Возможно, вы едите лишь чуть больше, чем нужно, тратите чуть больше денег и выходите из себя чуть чаще, чем допустимо. Но когда «чуть больше» перерастает в серьезную проблему? Существует несколько мифов, связанных с зависимостью, которые могут сбить с толку.

**Миф № 1.** Такие люди, как я, никогда не впадают в зависимость.

Всегда считалось, что зависимость — явление редкое. Она имеет отношение только к людям со слабыми моральными устоями. Слово «зависимый» вызывает у нас ассоциации с алкоголиком, или наркоманом, продающим на улице наркотики, чтобы купить себе еще одну дозу. Мы тешим себя мыслью, что зависимость не имеет никакого отношения к таким «хорошим» людям, как мы, живущим в нормальном окружении, читающим, думающим. Со стороны вредные привычки бывают заметнее, они вызывают слухи и сплетни, но проблема чаще всего просто замалчивается или ей находится объяснение, например, «ему нужно выпить, чтобы успокоиться». Но рано или поздно человек с вредными привычками становится изгоем.

Долгое время люди не понимали, что вредные привычки появляются не только у других людей, но и у них самих. Зависимость в равной степени может разрушить жизнь мужчин и женщин разного возраста, расы, вероисповедания, уровня образования и финансовых возможностей. В 1995 году эксперты опубликовали информацию, что типичный алкоголик — это человек около 35 лет, имеющий хорошую работу, дом и семью. Врожденные и явно выраженные признаки алкоголизма имелись лишь у пяти процентов алкоголиков. Но в реальной жизни обычные, «нормальные» люди, как Карина, Максим и Лина, ежедневно становятся зависимыми.

Миф № 2. Я не ответствен за свою зависимость. Это болезнь.

Второй причиной, приводящей к тому, что мы не считаем себя зависимыми, является наше незнание, что такое зависимость. И в наше время современное мышление не проливает свет на эту проблему. На все (переедание, супружескую неверность, убийство) имеется одно объяснение: я ничего не могу с собой поделать. Мысль, что зависимость — это болезнь, от которой нет избавления, противоречит тому факту, что миллионы людей преодолели-таки свои дурные привычки. Истина, как вы узнаете чуть ниже, лежит где-то между исторически сложившимся пониманием «это все моя вина» и современной философией «не вините меня».

Миф № 3. Зависимость — это злоупотребление наркотиками или алкоголем.

Зависимость — это нездоровая привязанность к кому-либо или чему-либо. Зачастую мы относим к зависимости лишь злоупотребление алкоголем и наркотиками. На самом же деле можно впасть в зависимость от самых разных вещей, а также людей и даже стиля поведения.

Для пояснения приведу несколько возможных примеров зависимости: от одобрения, от денег, зависимость настроения от своего внешнего вида, нездоровая любовь к сплетням, к спорту — и это только начало. Иногда нам кажется, что зависимость может проявляться в поведенческом отклонении лишь в таких крайних ситуациях, как алкогольное опьянение или, например, банкротство. Однако она проявляется и в таких на первый взгляд безобидных поведенческих отклонениях, как невозможность остановиться есть, когда уже наелся; непреодолимое желание встречаться с человеком снова и снова, несмотря на нездоровые отношения; отказ от отпуска ради работы. Можно назвать множество поведенческих отклонений, которые влияют (или не влияют) на вашу повседневную жизнь.

У каждого человека есть плохие привычки. Однако большинство из них недостаточно серьезны, чтобы врач квалифицировал их как зависимость. Зависимость — это привычка, от которой вы не можете избавиться самостоятельно. Выделяют следующие признаки зависимости:

- Увеличение потребления: необходимость получения чего-то в большем количестве ради достижения эффекта.

- Синдром отмены: психологический и физический дискомфорт, если предмет нездоровой привязанности находится вне досягаемости.
- Потеря контроля: невозможность остановиться.
- Снижение качества жизни: сиюминутные потребности затмевают то, что реально важно, даже если это влечет за собой проблемы в физической и эмоциональной сфере, на работе или в обществе.

Если вы решите, что вам требуется медицинская или духовная помощь, врач, психолог или психотерапевт поставят вам диагноз. Для лечения необходимо медицинское заключение. Однако, если вы подозреваете, что у себя зависимость, скорее всего, это так и есть.

1. Чувствуете ли вы, что вам надо меньше есть (употреблять) \_\_\_\_\_ ?
2. Бывало ли у вас раздражение на людей, критиковавших вас \_\_\_\_\_ ?
3. Бывало ли у вас чувство вины из-за \_\_\_\_\_ ?
4. Казалось ли вам, что никогда не получите \_\_\_\_\_ вдоволь?
5. Испытываете ли вы депрессию или волнение, если идете куда-либо без \_\_\_\_\_ ?
6. Бывало ли у вас желание спрятать \_\_\_\_\_ ?
7. Убеждаете ли вы себя, что у вас нет проблемы с \_\_\_\_\_ ?
8. Не крадете ли вы время у важных дел ради \_\_\_\_\_ ?
9. Приводит ли \_\_\_\_\_ к ухудшению физического, эмоционального состояния, появлению проблем в социальной сфере или на работе?

Чем больше положительных ответов вы дали, тем больше вероятность того, что вы находитесь в зависимости.

## Что вызывает недостаток самоконтроля?

Подобрать правильное лечение возможно, если понять, что именно вызывает недостаток самоконтроля.

**Миф №4. Зависимость — это просто слабоволие.**

Большинство людей слышали про Ноя и его ковчег, но практически никто не задумывается о недостатке у него самоконтроля в вопросе алкоголя. Помните историю? Бог сорок дней и сорок ночей посылал на землю дождь, но до этого выбрал для спасения Ноя и всю его семью. Точно следуя инструкциям Бога, они построили огромный ковчег, который мог вместить по паре животных каждого вида. Когда дождь закончился, они больше года ждали в ковчеге, пока высохнет земля. И все это время Ной верил Богу, зная, что Он спасет их. У Ноя точно не было недостатка силы воли или целеустремленности. (Бытие 6:5-8:13).

Но однажды после потопа Ной, напившись вином, уснул обнаженным в своем шатре и был высмеян одним из сыновей, который увидел его в таком виде (Бытие 9:20-25). Как мог человек с такой силой воли потерять самоконтроль? Это можно объяснить с физической и духовной стороны.

Ученые обнаружили изменения в мозге, которые объясняют зависимость.

Дофамин — это химическое вещество, действие которого запускается при получении удовольствия. Это вещество присутствует в нашем мозге. Когда вы входите в азарт, наблюдая, как ваша любимая команда выигрывает матч, скорее всего, здесь задействован дофамин. Те, кто употребляет кокаин, заполняют свой мозг огромным количеством вещества, подобным дофамину. Чтобы защитить себя, мозг становится менее восприимчивым к дофамину, соответственно человек испытывает уже меньше восторга от игры и ему нужно что-то сильнее. Тот, кто принимает наркотик, увеличивает его дозу, так как без него уже не может чувствовать себя хорошо, и даже наоборот, начинает чувствовать себя очень плохо. Существует доказательство, что подобные же процессы запускаются в мозгу и при зависимости других типов, как например при переедании у Лины или игровой зависимости у Карины.

Исследователи также считают, что у некоторых людей есть гены, которые увеличивают вероятность проявления зависимости. У некоторых людей в мозге меньше дофамина и других подобных химических веществ. Такие люди обладают пониженной способностью испытывать удовольствия и поэтому предрасположены к поиску удовольствия в алкоголе, наркотиках, азартных играх, еде и сексе.

Миф №5. Я в безопасности, так как у меня хорошая наследственность в плане зависимости.

Человек многое перенимает у других. Большую часть информации о самоконтроле мы черпаем от своих родителей. Если ваши родители бесконтрольно употребляли алкоголь, наркотики или какие-либо лекарства, или у них были поведенческие отклонения, или у них бывали злоупотребления во взаимоотношениях, вы находитесь в группе риска. Если вы видели, как ваша мать сорила деньгами, когда была расстроена, вы, скорее всего, тоже будете сорить деньгами. Если вы видели, что отец подолгу задерживался на работе, пренебрегая семьей, скорее всего, вы будете поступать так же. Порой родители даже рады, если дети подражают им во всем. Мать может радоваться тому, что у нее появилась напарница в походах по магазинам, а отец будет счастлив видеть, что вы много работаете.

Поведение, которое вы не в состоянии контролировать, может быть спровоцировано другими людьми. Влияние сверстников — один из основополагающих факторов в подростковом алкоголизме и курении. Мы социальные существа, и в нас есть сильное желание «вписываться» в окружение. Максим имеет дело в Интернете с людьми с такой же проблемой, как и у него; и участие в общей зависимости помогает ему чувствовать себя «своим среди своих».

Формы нашей зависимости диктуются и обществом в целом. Ной, скорее всего, много раз был свидетелем пьянок. В американской культуре до небес превозносится трудоголизм. На западе общеприняты легкие формы алкоголизма (например, распитие напитков по выходным). Из-за того что в развитых странах алкоголь, табак, наркотики, еда, шоппинг, компьютерные и азартные игры легкодоступны, жители сильнее подвержены этим видам зависимости, чем люди в бедных странах.

Часто зависимость возникает от пережитого стресса. Возможно, пусковым механизмом для опьянения Ноя послужило то, что он стал свидетелем гибели всех живых существ вне ковчега, а за этим последовало еще много месяцев, проведенных в неизвестности в ковчеге. Травма, развод, потеря работы, смерть любимого человека, финансовые проблемы, хронические заболевания и другие стрессовые факторы часто порождают разного рода зависимость.

Миф №6. Мое поведение не вредит никому, кроме меня.

Когда вы наносите вред себе, вы вредите и тем, кого любите. Ведет ли плохая привычка к разводу, банкротству, проблемам с законом — вы даже не догадываетесь, насколько сильно ваше поведение влияет на других. Вы можете быть убеждены, что никто никогда не узнает о вашем непреодолимом желании, однако, чем незаметнее вы стараетесь достать еще наркотиков или порнографии, купить еще больше вещей или заполучить еще больше того, что контролирует вас, чтобы испытать приятные ощущения, тем быстрее ваши родные узнают о вашей привычке. Чем раньше вы признаете проблему и попросите о помощи, тем меньше вероятности, что вы доведете до разрушения отношения, которые вам дороги.

Даже если никто на Земле не узнает, Бог знает. Бог сказал нам не иметь других богов, кроме Него, и не делать идолов (Исход 20:3-4). В библейские времена молиться каменным или деревянным богам с просьбами о помощи было нормой. Нам это может показаться глупым, тем не менее мы делаем то же самое: у нас есть свои идолы. Мы полагаемся на деньги, думая, что они обеспечат нам безопасность. Чтобы чувствовать себя любимыми, мы ставим себя в зависимость от секса и взаимоотношений. Нам кажется, что самооценку может повысить только успех. Вместо того чтобы идти к Богу в первую очередь, мы приходим к Нему только тогда, когда понимаем, что все эти ложные боги не могут нам помочь.

Когда вы возлагаете всю надежду на ложных богов — направляетесь в игровой центр, смотрите порнографию или переедаете, вы отвергаете Бога. «Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель» — говорит Он (Исход 20:5). Он должен занимать первое место в вашем сердце. Но если вы ищете полноты жизни в чем-то еще, Он отпускает вас, и вы уходите чтобы неизбежно найти несчастье. Неважно, сколько денег, еды, секса или успеха у вас есть, вам никогда не будет этого достаточно. Бог создал нас так, что только Он может нас наполнить, и сколько бы вы ни пытались заполнить Его место земными благами, вы никогда не будете удовлетворены. Неужели какое-то вещество типа дофамина или какие-то дела, которые вы так любите, могут сделать вас счастливыми? Или же вы понимаете, что все глубже и глубже впадаете в депрессию? В отличие от ложных богов единственно истинный Бог может удовлетворить все ваши нужды и потребности.

**Миф №7.** Я так глубоко увяз, что даже Бог не сможет меня вытащить.

Хорошая новость заключается в том, что наш Бог — всемогущий, Он в силах освободить нас от рабства зависимости. Плохая новость: у нас есть враг — сатана, который будет твердить вам, что все безнадежно. Цель сатаны — сделать все возможное, чтобы вы не узнали и не полюбили Бога. Ваше служение земному идолу отвечает его цели. Вам знакомо какое-нибудь из следующих утверждений:

- Бог кому-то и помогает, но не мне.
- Если действительно постараться, можно и самому справиться с зависимостью.
- Да надо просто найти правильную таблетку, книгу по работе над собой, наставника или программу.
- Немного \_\_\_\_\_ не навредит.
- Давай же, у тебя был трудный день. Ты это заслужил!
- Сможешь бросить. На следующей неделе.

Лина осознала, что с ней говорит сатана. Он убеждал ее, что она сможет похудеть, если будет чуть больше стараться, что она перестанет объедаться, если найдет денег на новую диетическую таблетку, что она заслужила десерт в конце тяжелого дня. В результате Лина поверила, что у нее нет надежды. И тогда она стала слушать, что же ей говорит Бог. Он обещал, что освободит ее от зависимости и поможет удерживаться от соблазнов. Он уверил ее, что есть надежда на лучшую жизнь.

Враг делает избавление от зависимости нелегким. Однако всемогущий Бог, Который любит нас и заботится о нас, дает все необходимое для обретения самоконтроля.

## Как я могу изменить себя?

В наше время, наверное, у каждого найдется совет, как лучше что-то изменить. Вы постоянно слышите о новых «методах», которые обещают скорое и легкое излечение, как, например, популярные диеты и препараты для них. Но они сегодня на слуху, а завтра их уже нет. Вам же нужно избавление на долгий срок.

**Миф №8.** Мне не нужно никакой помощи для преодоления своей зависимости.

Те, кто уже долгое время является членом группы «12 шагов» предлагают тем, кто говорит, что сможет сам расстаться со своей вредной привычкой, перейти от слов к делу. Для этих ветеранов успешного восстановления залогом успеха стало признание того, что они не могут избавиться от зависимости сами. И в самом деле, первым шагом на пути к выздоровлению является признание, что вы бессильны перед наркотиками, азартными играми, сексом и другими вещами, к которым вы испытываете страстное влечение. Если вы в силах от них отказаться, скорее всего, у вас нет зависимости.



Однако большинство из нас не хотят признавать, что у нас есть слабость, разрушающая нашу жизнь. Возможно, вам стыдно за то, к чему привела ваша невозддержанность. Вместо того чтобы признаться в проблеме и принять помощь, вы верите, что сможете избавиться от нее, если приложите чуть больше сил. Но именно самоуверенность и привела вас к зависимости. Признайте, что вам требуется помощь семьи, друзей, профессионалов, других зависимых и Бога.

Миф №9. Самоконтроль либо есть, либо его нет.

Исследователи доказали, что самоконтроль развивается поэтапно. Первый этап — *неготовность к переменам*. На этой стадии Карина не хочет бросать азартные игры, Максим продолжает выходить в Интернет каждый вечер, а Лина ест каждый раз, когда волнуется. Второй этап — *готовность к переменам*. На этой стадии у Максима появляется желание прекратить встречаться с женщинами онлайн и смотреть порнографию, Лина задается вопросом, нет ли в ее районе группы анонимных обжор, а Карина берет на заметку телефон горячей линии помощи игроманам. Во время третьего этапа — *действия* — Лина перестает есть, когда она не голодна, и начинает ходить в группу поддержки; Карина избегает мест, где есть казино; а Максим обращается к профессиональному консультанту по поводу своего использования Интернета. И последняя стадия — *поддержка изменения* — продолжающийся рост и предупреждение срывов на этой стадии делают свободу от зависимости реальностью.

Очень важно получать правильную помощь на каждом этапе изменений. Если вы находитесь на этапе *не готов к переменам*, для вас абсолютно бесполезна информация о группах «12 шагов». Вместо этого вам стоит поинтересоваться последствиями, которые вас ждут, если вы продолжите жить со своей разрушающей привычкой. Это может вызвать у вас желание что-то изменить. Определите, где вы находитесь на данный момент в своей зависимости, и воспользуйтесь соответствующей информацией, которая приведена ниже.

## Этап 1. Неготовность к переменам

Миф №10: Невозможно начать излечение, не достигнув дна.

Необходимость «упасть на самое дно» — это миф, означающий потерю всего: друзей, семьи, карьеры, сбережений и самоуважения. Некоторые люди, даже потеряв все, не будут ничего менять. Лишь немногие, потеряв что-то одно, с жаром примутся за изменения. Но в основном люди ничего не хотят менять, пока разрушительные последствия их поведения не перевесят сомнительное удовольствие.

Один из способов перейти в новую стадию — написать, что вы реально получаете и что теряете, идя на поводу своей зависимости. Еда помогает вам успокоиться? Запишите ответ. Постоянно задерживаясь на работе, вы чувствуете себя лучше? Запишите ответ. А теперь сделайте список негативных последствий вашей привычки. Чтобы их узнать, вам, возможно, придется почитать про вашу поведенческую проблему или поговорить с другими людьми, которые уже преодолели влечения такого же рода, и спросить их о последствиях. Ваша гордость мешает отношениям с коллегами? Ваша потребность в одобрении дает людям возможность пользоваться вами? Составляя список, подумайте, как влияет на физическую, эмоциональную, социальную и духовную стороны вашей жизни ваша зависимость. Ниже приведены несколько фактов, которые стоит учесть.

- Ежегодно в мире из-за курения умирает 4 миллиона человек.
- Переедание повышает риск заболеваний сердца, инсульта, диабета, рака, временной остановки дыхания во сне и остеоартрита.
- Алкоголизм повышает риск возникновения рака, заболеваний сердца, цирроза печени, автокатастроф, разводов, семейных проблем, проблем с законом и самоубийств.
- Слишком длительное использование Интернета приводит к уменьшению общения с семьей, потере друзей, депрессии и одиночеству.
- Патологические игроки чаще банкротятся и живут в нищете.
- Зависимость от секса может привести к депрессии, мыслям о самоубийстве, заболеваниям, передающимся половым путем, финансовым трудностям и проблемам с законом.
- Серьезные долги по кредитам связывают с сердечными приступами, бессонницей и состоянием повышенной тревожности.

Даже если вас не беспокоят земные последствия своей зависимости, вечные должны вас волновать. Бог говорит нам следующее: *«Что посеет человек, то и пожнет: сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление, а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную»* (Галатам 6:7б-8). Иисус заверяет: *«Никто не может служить двум господам: ибо или одного будет ненавидеть, а другого любить; или одному станет усердствовать, а о другом нерадеть»* (Матфея 6:24а). Вы не можете посвящать себя одновременно Богу и деньгам, Богу и еде, Богу и наркотикам. Задумайтесь, что ожидает вас в вечности, если вы продолжите цепляться за свою зависимость.

## Этап 2. Готовность к переменам

Находясь на второй стадии, вы понимаете, что вам необходимо обрести самоконтроль или ваша жизнь разрушится. Наверное, вы даже находитесь в радостно-приподнятом состоянии, ожидая изменений, которые освободят вас от рабской зависимости. Первый шаг — признание своего греха перед Богом. Он любит вас, а Его Сын Иисус заплатил за вас цену, даже за эту зависимость, чтобы вы могли узнать Его лично. Скажите Богу, что вы раскаиваетесь в том, что вы искали насыщения в работе, одобрении, азартных играх, порнографии, чтобы чувствовать себя лучше. Помолитесь прямо сейчас:

*Дорогой Отец, прости меня, что не ставил Тебя на первое место в моей жизни. Прости, что я доверял \_\_\_\_\_, хотя должен был доверять Тебе. Я хочу избавиться от всех ложных богов, но сам не могу оставить их. Я знаю, что могу получить спасение только благодаря Твоему Сыну Иисусу. Пожалуйста, войди в мое сердце и возьми контроль над моей жизнью. Аминь.*

Как только вы поймете, что нет ничего в мире, что может дать вам постоянный мир, как это делает Бог, вы испытаете радость прощения. Вне зависимости от того, что вы сделали или, наоборот, не сделали, Бог обещает простить вас ради Своего Сына Иисуса.

Прежде чем переходить к следующему этапу — *действию*, — вам нужно определить для себя, оставите ли вы то, от чего зависите, *полностью* или же лишь *снижите* количество? Отказаться от сигарет полностью или же просто курить поменьше? Выбросить планшет или лишь ограничить время его использования? Думаю, вам будет интересно узнать, что только 5% бывших алкоголиков смогли в конце концов выпивать понемногу, большинство же зависимых решают отказаться от алкоголя полностью. Если вы замечаете, что не можете спокойно принимать алкоголь, спокойно относиться к курению или азартным играм, выбирайте полнейшее воздержание.

Чтобы побороть кокаиновую зависимость, вам понадобится помощь врача. Возможно, вам даже придется на некоторое время лечь в клинику, пока ваш организм привыкнет к жизни без наркотиков. Хороший медицинский уход может смягчить процесс отказа от наркотиков.

Кроме того, вам надо решить, нужен ли вам консультант, который будет помогать вам с сопутствующими проблемами, такими как депрессия, повышенная тревожность, насилие в семье. Спросите докторов, консультантов, а также и ответственных за каждый этап программы, какое лечение подходит в вашем случае.

Восстанавливаясь, позаботьтесь о поддержке. Для начала расскажите друзьям и семье, что вам очень нужна помощь в избавлении от зависимости. Они помогут вам держаться

выбранного пути, и может быть, посоветуют хорошего врача, пастора или психотерапевта. Во-вторых, найдите группу поддержки. В такой группе должны быть не только размышления о необходимости изменений, но и реальные изменения, которые будут происходить по определенному плану. Группы «12 шагов» (например, анонимные алкоголики, или анонимные наркоманы, или анонимные игроманы) доказали свою эффективность в избавлении зависимости.

Некоторые группы не используют программу «12 шагов». Нужно определиться, какой подход в наибольшей степени отвечает вашим нуждам.

Наконец, ищите церковь-дом. В хорошей церкви честно говорят про грех и невозможность побороть его в одиночку. Церковь указывает на Иисуса, Который предлагает нам прощение, силу и жизнь. Это то место, куда люди приходят с ранами, и могут уверенно свидетельствовать о своей победе через Господа Иисуса Христа.

### Этап 3. Действие

Миф №11. Признание того, что проблема существует, — это уже половина победы.

Осознание, что вы заблуждались, доверяя тому, что в реальности разрушает вашу жизнь, — важный шаг на пути к исцелению. Освобождение от привязанности к алкоголю, наркотикам, типу поведения или человеку, которого вы любили, может быть очень сложным. Сатана будет убеждать вас в том, что вы справитесь собственными силами: «Ты же сильная личность (или настоящий христианин), тебе не потребуется ничья помощь». В программе «12 шагов» говорится, что прежде всего необходимо признать свою беспомощность: вам не по силам преодолеть собственную зависимость. Если вы убеждены, что сможете сами проделать весь путь, Бог допустит, чтобы вы потерпели неудачу. Помните, что Он должен быть на первом месте в нашей жизни, Он — Тот, Кто удовлетворяет все ваши потребности. И все же Бог дал нам еще и врачей, и группы поддержки, и церкви, которые помогают нам обрести самоконтроль. Будьте верны своему курсу лечения. И Бог поможет вам освободиться от вашей зависимости.

Существуют разные шаги, которые вы можете сделать для изменения образа жизни, они помогут в вашем лечении. И чем радикальнее вы измените свою жизнь, тем проще вам будет бросить пагубную привычку. Когда вы находились под кайфом или успокаивались, предаваясь своей зависимости, ваш мозг запоминал все, что было связано с положительными чувствами. Если, скажем, вы всегда выкуривали сигарету, выпив кофе, мозг

запоминает, что кофе означает, что скоро будет сигарета. Измените бытовую привычку (как, например, перестаньте пить кофе), и это снизит уровень соблазна. Поэтому если вы пытаетесь бросить курить, избавьтесь от всего, что напоминает вам о курении. Избегайте людей, поощряющих курение. Если вы всегда курите на одном и том же стуле, сидите теперь на других. Разрушайте все, что ассоциируется с курением, например, перекрасьте стены, в которых вы привыкли курить, дезодорируйте салон автомобиля, отбелите зубы и начните делать зарядку.

Начав идти по пути положительных перемен, вы, скорее всего, будете испытывать искушение вернуться на прежние пути. Будьте к этому готовы. Читайте книги, слушайте вдохновляющую вас музыку. Если вы никогда не читали Библию, вы будете поражены, сколько информации в ней содержится по поводу зависимости и самоконтроля. Попробуйте читать Библию, и Бог приведет вас к тем стихам, которые будут говорить к вашему сердцу. Я нашел надежду в следующих стихах:

*«Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1Кор. 10:13).*

*«Или не знаете, что неправедные Царства Божия не наследуют? Не обманывайтесь: ни блудники, ни идолослужители, ни прелюбодеи, ни малакии, ни мужеложники, ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы, ни злоречивые, ни хищники — Царства Божия не наследуют. И такими были некоторые из вас; но омылись, но освятились, но оправдались именем Господа нашего Иисуса Христа и Духом Бога нашего» (1 Коринфянам 6:9-11).*

*«Плод же духа: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание. На таковых нет закона» (Галатам 5:22-23).*

*«ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия» (2 Тимофея 1:7).*

*«Ибо явилась благодать Божия, спасительная для всех человеков, научающая нас, чтобы мы, отвергнув нечестие и мирские похоти, целомудренно, праведно и благочестиво жили в нынешнем веке» (Титу 2: 11-12).*

*«...вы, прилагая к сему все старание, покажите в вере вашей добродетель, в добродетели рассудительность, в рассудительности воздержание, в воздержании терпение, в терпении благочестие» (2 Петра 1:5-6).*

Выписывайте ободряющие вас стихи на карточки и носите их везде с собой. Постоянно перечитывайте их, особенно в ситуациях, которые могут послужить соблазном. Частая молитва (если нужно, каждый час) также поможет призвать Божьи силы на помощь в борьбе с соблазнами.

Если соблазны будут одолевать вас, действуйте по следующей инструкции:

- Скажите Богу, что вы сейчас чувствуете («Я очень хочу выкурить сигарету, потому что очень нервничаю»).
- Попросите Бога помочь вам («Господь, помоги мне, пожалуйста, успокоиться без курения»).
- Осознайте последствия («Только одна сигарета принесет ОГРОМНЫЙ вред!»)
- Сделайте все, чтобы убежать от соблазна (перейдите туда, где не курят).

Эти меры помогут вам на время, но вам необходимо оберегать свои перемены, чтобы обрести полную свободу от зависимости.

## Этап 4. Сохранение перемен

Есть люди, которые моментально были избавлены Богом от зависимости после покаяния и мольбы о помощи. Но большинство из нас знает, что освобождение от привязанности к чему бы то ни было займет какое-то время.

Миф №12. Я был зависим.

Группы поддержки, занимающиеся по программе «12 шагов», делают особый упор на то, что, попав в зависимость однажды, вы оказываетесь в зависимости навсегда. Зависимость уже не означает, что вы каждый день напиваетесь, или просаживаете все деньги в казино, или постоянно переедаете. Бог даровал вам силу говорить «нет» своим вредным привычкам. Но быть свободным от зависимости означает, что вам необходимо каждый день принимать Божью силу, превосходящую всё. Изменившие свою жизнь зависимые не могут позволить себе забыть о тех глубинах, из которых их поднял Господь. Даже люди, многие годы не вспоминавшие про старые привычки, внезапно срывались и возвращались на прежние пути.

Вы знаете: *«Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе»* (Филиппийцам 4:13). Не важно, сколько времени вам потребуется, вы можете одержать победу. Самое важное, что вы можете сделать, — это отказаться сдаваться! Бог никогда вас не покинет. Каждый день, когда вы встречаете соблазны, Бог учит вас и укрепляет вас. Чем меньше вы едите, играете в казино, тем ближе вы к Богу и тем больше внутреннего мира вы будете ощущать.

Вполне возможно, что иногда вы будете возвращаться к более ранним этапам перемен. Бог не ждет, что вы будете совершенным. Он просто хочет помочь вам стать максимально хорошими. Некоторое время спустя кто-то перестает делать то, что поддерживало новую

жизнь без зависимости. Возможно, вы снова начали пить кофе, и это не было проблемой. Но потом вы начинаете выходить во время перерывов на улицу с курящими друзьями. Перестаете читать Библию. Возможно, даже выкуриваете сигарету. Не паникуйте. Исповедайте ваш промах перед Богом, любящим и прощающим вас. Попросите Его о помощи и снова делайте то, что уже когда-то помогло вам. По великой Божьей милости вы не будете больше служить старым идолам.

## Как я могу помочь тем, кого люблю, обрести самоконтроль?

Как только вы твердо встали на путь собственной свободы от зависимости, вы можете помочь другим людям, сопровождая их на пути к свободе. И тогда:

- Передайте им эту брошюру и поделитесь другими христианскими материалами, которые помогли вам.
- Пригласите их присоединиться к вашей группе поддержки.
- Скажите, что они всегда могут связаться с вами по телефону или электронной почте.
- Сделайте все, чтобы их семьи и друзья восприняли проблему с пониманием.
- Помогите установить некоторые ограничения в жизни (например, при преодолении наркотической или алкогольной зависимости запретите принимать любых гостей в доме).
- Постоянно молитесь о друге или любимом человеке, чтобы тот уверовал и обрел свободу от зависимости.

Помогая другим людям, вы сами будете ободряться и постоянно благодарить Бога за собственное освобождение.

## Заключительные мысли

Возможно, вы поняли, что похожи на одного из героев этой брошюры: Карину, Максима или Лину, — когда только познакомились с ними в начале брошюры. Бога волнует игровая

зависимость Карины, поведение Максима в Интернете и обжорство Лины. Он хочет, чтобы вместо этого они попросили Его стать центром их жизни. Бог также заботится и о вас. Он силен даровать вам самоконтроль, который так необходим вам, чтобы жить в нашем мире, наполненном соблазнами. Примите Его дар прямо сейчас.

- Помолитесь о Его присутствии и помощи.
- Попросите семью и друзей помочь вам.
- Найдите поблизости церковь и группу поддержки.

### Полезные телефоны:

8(812) 714-42-10 НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8(812) 708-40-41 ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

8(800) 200-01-22 ДЕТСКИЙ АНОНИМНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8(812) 251-00-33 КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ (ЦЕНТР АВЕНТА)

### Полезные ссылки:

REHAB.RU POSITIVEWAVE.ORG NARKOTIKI.RU TEEN-INFO.RU  
PSYCHLOGIES.RU

### Реабилитационные центры:

<p><b>ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ</b> chooseliferus.ru Ивановская обл. Кинешемский район п/о Решма деревня Антипино 8 (815) 826-77-77 +7 910 884-47-09</p>	<p><b>МБОО БЛАГОДАТЬ</b> Ленинградская обл. поселок Ульяновка ул. Свободная, д. 6 +7 901 309-03-15</p>
<p><b>ОТЧИЙ ДОМ</b> Ивановская область Кинешемский район деревня Мухортово +7 0910 994-89-49</p>	<p><b>ШКОЛА НЕЗАВИСИМОСТИ НОВИКОВОЙ В.В.</b> Санкт-Петербург В.О. 2 линия, д. 3а 8(812) 328-32-54</p>



<p><b>СОЮЗ ГРАЖДАНСКИХ ИНИЦИАТИВ</b> sdgi.ru Москва ул. Рочдельская д.15/1 8(499) 643-86-43</p>	<p><b>НОВАЯ ЖИЗНЬ</b> newliferus.ru Санкт-Петербург ул.Дрезденская, д.5 Консультации: Воскр. 8 (800) 200-22-27</p>
<p><b>МАТЕРИ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ</b> azaria.rusorg.ru Санкт-Петербург ул. Б. Подъяческая д.34 Пн-Пт: 15-21 ч. 8(812) 570-22-52 +7 911 180-68-08</p>	<p><b>ОСВОБОЖДЕНИЕ</b> Ленинградская обл. г. Павловск ул.Лебединая, д.26 +7 (931) 264-05-41</p>
<p><b>БЕТЕЛЬ</b> betelrussia.org Ленинградская обл. г. Выборг 8 (81378) 71-100</p>	<p><b>НОВАЯ НАДЕЖДА</b> Ленинградская обл. Санкт-Петербург ул. Подвойского д. 50/1 8(812) 580-35-87 +7 953 178-31-97</p>
<p><b>ОБЩЕСТВЕННО-КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ «ПАЛС»</b> DRUSJKI.RU <a href="mailto:GPALS@MAIL.RU">GPALS@MAIL.RU</a> +7(812) 681-81-85 +7 (911) 944 97-04 +7(981) 854-64-66</p>	<p><b>КОНСУЛЬТАТИВНО- ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮВЕНТА»</b> JUVENTA-SPB.INFO 8(812) 644-57-57</p>
<p><b>ОБЩЕСТВЕННО-КУЛЬТУРНЫЙ ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ МОЛОДЕЖИ «ПАЛАС»</b> DRUJKU.RU <a href="mailto:GPAL@MAIL.RU">GPAL@MAIL.RU</a> +7(812) 681-81-85 +7(812) 944-97-04 +7(981) 854-64-66</p>	<p><b>КОНСУЛЬТАТИВНО- ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ЮВЕНТА»</b> JUVENTA-SPB.INFO +7(812) 644-57-57</p>

#### АНАЛИЗЫ АНОНИМНО БЕСПЛАТНО

#### ГОРОДСКОЙ СПИД-ЦЕНТР

HIV-SPB.RU  
наб. Обводного канала 179а  
Каб. № 109 Пн-Пт 9:00-20:00  
Каб. № 107 Пн-Чт 9:00-19:30  
Пт 9:00-14:00  
8(812) 251-98-48

#### ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ/СПИД ИНФЕКЦИИ

Бол. № 30 им. С.П. Боткина  
Кременчугская ул. 4  
Пн-Пт 10:00-17:00  
8(812) 717-89-77