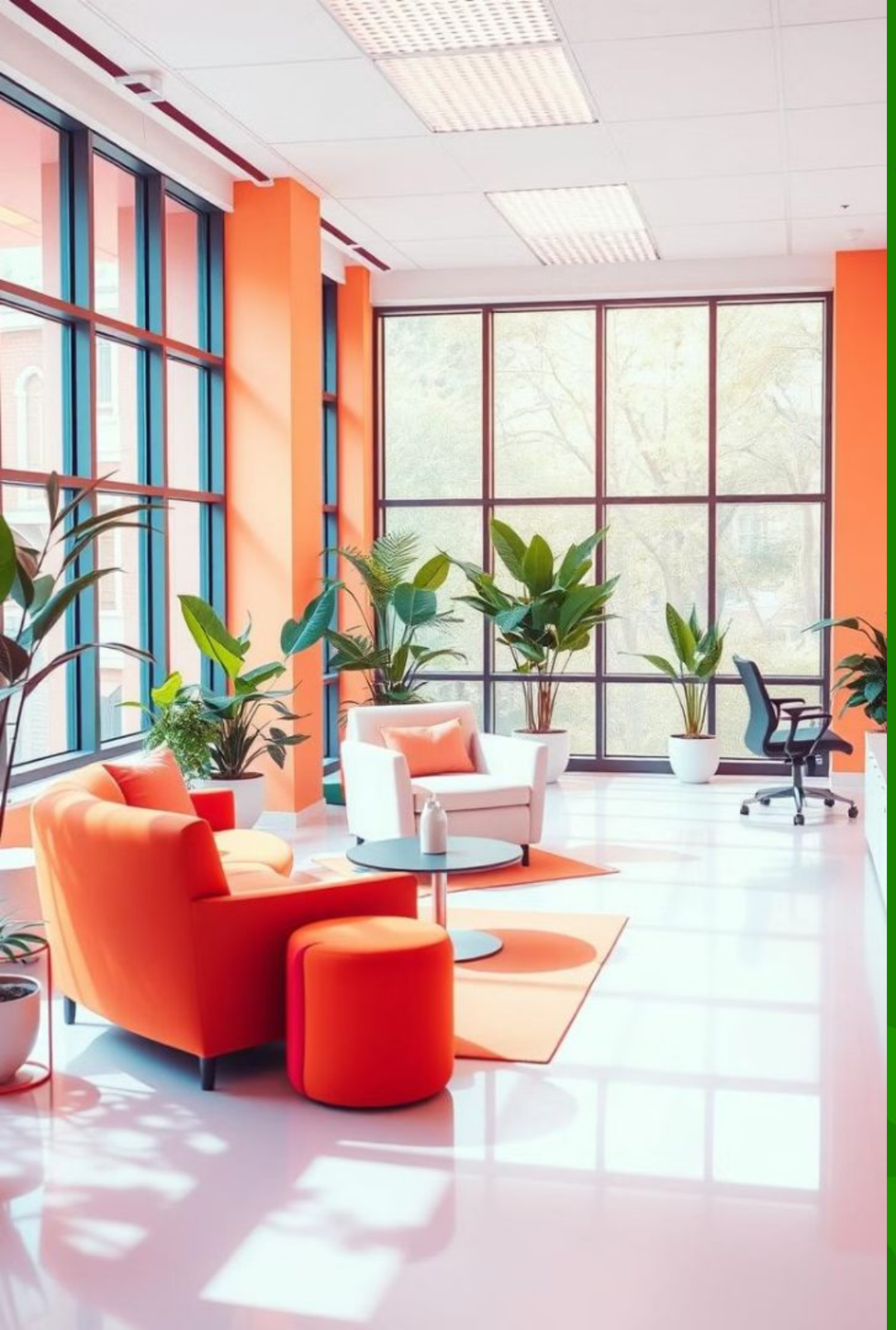


БОТАНИКА

ЦЕНТР АДДИКТОЛОГИИ
И АССЕРТИВНОСТИ

«Ботаника» - Это хаб высококлассных специалистов, объединенных общей целью - помогать людям, страдающим от зависимостей. Эксперты «Ботаники» владеют различными методами консультирования и психотерапии, применяя их для эффективной помощи зависимым людям.

Аддиктология: понимание и лечение зависимостей

Люди, склонные к зависимому поведению, часто обладают определенными психологическими особенностями. Среди них: тревожность, зависимость в классической форме, поведенческая повторяемость, стремление снять с себя ответственность, необоснованное обвинение окружающих и страх перед устойчивыми эмоциональными контактами.

1 **Тревожность**

Повышенный уровень беспокойства и страха

2 **Зависимость**

Склонность к формированию аддиктивного поведения

3 **Поведенческая повторяемость**

Тенденция к стереотипным действиям

4 **Избегание ответственности**

Стремление переложить принятие решений на других

БОТАНИКА
ЦЕНТР АДДИКТОЛОГИИ
И АССЕРТИВНОСТИ

Ассертивность

Ассертивность - это умение находить баланс между уважением к себе и к другим. Это способность отстаивать свои права и мнения, не нарушая при этом права других людей. Такое поведение позволяет строить отношения на основе взаимного уважения и понимания.

Право на самооценку

Вы имеете право сами судить о своем поведении, мыслях и эмоциях и несете ответственность за их последствия.

Право на ошибку

Вы имеете право совершать ошибки и отвечать за них.

Право на незнание

Вы имеете право сказать: "Я не знаю".

Право на непонимание

Вы имеете право сказать: "Я тебя не понимаю".

Кто мы

Мы - команда специалистов, помогающих людям пробовать жить без зависимостей. Наша цель - поддержать их в стремлении быть устойчивыми или признать свою уязвимость. Мы понимаем, что мужество - это не врожденная способность, а готовность идти на риск, когда последствия неизвестны или могут быть неблагоприятными.

1. **Поддержка**
   Помогаем людям пробовать жить без зависимостей
2. **Устойчивость**
   Поддерживаем в стремлении быть устойчивыми
3. **Признание уязвимости**
   Помогаем набраться мужества и признать себя уязвимыми
4. **Развитие мужества**
   Поддерживаем готовность идти на риск в неизвестных ситуациях

БОТАНИКА
ЦЕНТР АДДИКТОЛОГИИ
И АССЕРТИВНОСТИ

Наш подход

Консультирование

По вопросам всех видов зависимостей

Терапевтические группы

Для нехимически зависимых людей

Тренинги

По психологии зависимого поведения

ВИЧ-консультации

Эффективная жизнь с заболеванием

Наши услуги включают консультирование по вопросам всех видов зависимостей, терапевтические группы для нехимически зависимых людей, расстановочный метод по Берту Хеллингеру, консультации по вопросам ВИЧ, тренинги по психологии зависимого поведения и формированию ассертивного поведения.

Используемые подходы

В нашей работе мы применяем разнообразные психологические подходы, что позволяет нам подобрать наиболее эффективный метод для каждого клиента. разнообразие методов обеспечивает индивидуальный подход к каждому случаю и позволяет достичь максимальной эффективности в работе с зависимостями

Клиентцентрированный подход

Основан на работах Карла Роджерса, фокусируется на безусловном принятии клиента

Гештальт подход

Помогает клиенту осознать свои чувства и потребности в настоящем моменте

Когнитивно-поведенческий подход

Направлен на изменение дезадаптивных мыслей и поведения

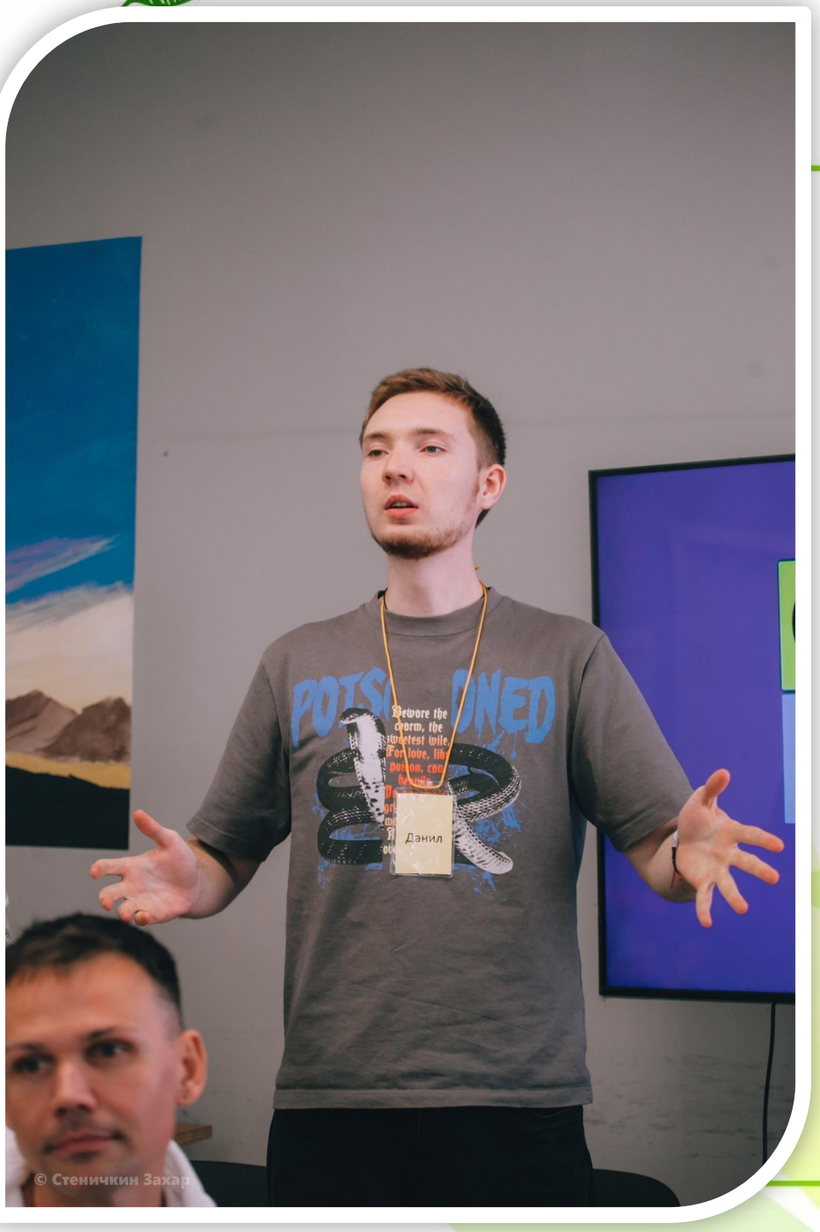
БОТАНИКА
ЦЕНТР АДДИКТОЛОГИИ
И АССЕРТИВНОСТИ

Школа аддиктивного поведения

БОТАНИКА
ЦЕНТР АДДИКТОЛОГИИ
И АССЕРТИВНОСТИ

Цель школы

Совершенствование имеющихся и формирование новых умений и навыков ставить и решать прикладные задачи в сфере профилактики зависимостей и комплексной поддержки людей с зависимым поведением.



Программа школы

1

I модуль

Психология зависимого поведения. Этапы и технологии консультирования.

2

II модуль

Современные психоактивные вещества.

Расстройства личности и зависимое поведение.

3

III модуль

Сексоголизм, расстройства пищевого поведения.

Жизнестойкость и созависимость.

БОТАНИКА
ЦЕНТР АДДИКТОЛОГИИ
И АССЕРТИВНОСТИ

Ключевые темы программы

Жизнестойкость

8 ключей жизнестойкости и ассертивные права человека в борьбе с зависимостью.

Психоактивные вещества

История, способы употребления, последствия и лечение наркотической зависимости.

Трансгенерационная травма

Связь с зависимым поведением и метод расстановок в работе.

Сексология

Основы сексологии и сексоголизм как проявление зависимого поведения.

БОТАНИКА
ЦЕНТР АДДИКТОЛОГИИ
И АССЕРТИВНОСТИ

Ожидаемые результаты обучения

Знания о зависимостях

Виды зависимого поведения.

Способы профилактики и реабилитации людей с зависимым поведением

Социальные аспекты

социальные, психологические, этические аспекты сопровождения людей с зависимым поведением и их влиянии на приверженность лечению зависимого поведения

Профессиональные навыки

о профилактике синдрома хронической усталости и профессионального выгорания у специалистов в сфере работы с зависимым поведением

Практические навыки, которые получит студент после прохождения программы

Оценка рисков

Навыки оценки индивидуального риска и содействия снижению рискованного поведения.

Консультирование

Проведение консультаций и оказание помощи в социально-правовых вопросах.

Самопомощь

Забота о собственном психическом здоровье, прохождение супервизий и балинтовских групп.

Диагностика

Навыки диагностики психологических свойств и состояний с учетом различных факторов.