АЛКОГОЛЬ ҮЛТЕРӘ

АЛКОГОЛЬ ҮЛТЕРӘ

Дәүләт һаулыҡ һаҡлау бюджет учреждениеһы
Башҡортостан Республикаһы һаулыҡ һаҡлау министрлығы
Республика клиник психотерапия үҙәге

1. Үҙ баһағыҙҙы күтәрегеҙ, үҙегеҙҙе тәнҡитләмәгеҙ, эскән яҡын кешегеҙ өсөн ояламағыҙ һәм үҙегеҙҙе ғәйепләмәгеҙ. Үҙегеҙҙе маҡтағыҙ һәм комплименттар әйтегеҙ.

2. Башҡаларҙың тормошон контролдә тотмағыҙ: ғаилә ағзаларына үҙ-үҙе булырға рөхсәт итегеҙ. Ваҡиғаларҙың тәбиғи рәүештә үтеүенә риза булығыҙ. Өгөтләүҙәр, ҡурҡытыуҙар, мәжбүр итеү, көңөш биреүҙәр яҡын кешегеҙгә алкоголь бәйләнешенән арынырға ярҙам итмәйәсәк.

3. Һеҙ башҡаларҙың хистәре, уйҙары, ҡыланыштары, уларҙың һайлауҙары, теләктәре һәм ихтыяждары, именлеге йә иһә именһеҙлеге, хатта тормошо өсөн яуаплы түгел.

4. Үҙ-үҙегеҙҙе хәстәрләгеҙ: дөрөҫ туҡланығыҙ, йоҡо тәртибен тотоғоҙ, һаулығығыҙҙы күҙәтегеҙ. Үҙ ихтыяжығыҙҙы ҡәнәғәтләндерегеҙ.

ДҺҺБУ БРҺҺМ РКПҮ

Регистратура
8 (347) 285-75-70,
8 (347) 285-77-07

Ҡабул итеү бүлеге
8 (347) 285-75-77

Психотерапия бүлеге №1
(кризис хәлдәр бүлеге)
8 (347) 285-77-15

Психотерапия бүлеге №2
(невроздар бүлеге)
8 (347) 285-55-75

Психотерапия бүлеге №3
(аффектив төшөнкөлөктәр бүлеге)
8(347)287-30-50

Уртаҡ ышаныс телефоны:
8-800-7000-183 (тәүлек әйләнәһенә)

Төҙөүсеһе: ДҺҺБУ РЙҺҺМПҮ

ТРЕЗВОЕ СЕЛО

Әгәр ҙә яҡын кешегеҙ алкоголизм менән ауырыһа. Психотерапевт кәңәштәре

Алкоголизм менән ауырыған кеше йәшәгән ғаиләгә, ул кешенең ярҙам артынан мөрәжәғәт итеүен көтергә ярамай. Әгәр ҙә ғаилә ағзаларының береһе шул бәйлелекте дауалай башлаһа, йәшәйеш күпкә яҡшырасаҡ.

Бәйләнгәнлек (зависимость) – икенсе кеше менән патологик мауығыу, ул кешенең ҡылығына, фиғеленә көслө психосоциаль йә иһә хатта физик буйһоноу.

Был мөһим! Яҡын кешегеҙҙән көсләп нимәнелер эшләтергә ярамай, ҡаршылыҡҡа осраясаҡһығыҙ. Һеҙ үҙегеҙ ярҙам итергә һәм терәк булырға әҙер булығыҙ. Кешенең үҙенең ярҙам артынан мөрәжәғәт итеү теләге булырға тейеш, юҡһа дауаның һөҙөмтәһе булмаясаҡ.

Проблеманы инҡар итеү һәм иллюзияларға биреләү	Проблемалар ҡабул ителә һәм хәл ителә
Бөтәһе лә ғаилә серен һаҡлай һәм ялған яҡшы тормош фасадын булдыра	Азатлыҡ дәртләндерелә (ҡабул итеү азатлығы, уйҙар һәм фекер алышыуҙар, төрлө хис-кисерештәр, теләктәр азатлығы, ижад итеү азатлығы)
Система ябыҡлығы	Һәр ғаилә ағзаһының уникаль ҡиммәтлеге бар, ғаилә ағзалары араһындағы айырмалыҡтар юғары баһалана
Ҡағиҙәләр һәм ролдәр туңдырылыуы	Ғаилә ағзалары үҙ ихтыяждарын ҡәнәғәтләндерә белә
Мөнәсәбәттәрҙә низағ	Ата-әсә әйткәнен үтәй
Һәр ғаилә ағзаһының «мин»е бер-береһенән айырылмағанлығы (дифференциацияланмағанлығы)	Роль вазифалары көсләп тағылмай, һайлап алына
Шәхси сиктәр ҡатнаш, йә иһә күренмәгән стена менән бүленгән	Ғаиләлә күңел асыуға, уйын-көлкөгә урын бар
Хистәргә, фекер йөрөтөүгә ҡапма-ҡаршылыҡ хас	Хаталар кисерелә. Хаталарҙан фәһем алалар
Ихтыяр һәм контроль абсолютлаштырыла	Бөтә ғаилә ҡағиҙәләре, ҡанундары зирәк, уларҙы тикшереп була