

HIW Recovery مقدمه ای بر برنامه

اگر به بیماری الکلیسم مبتلا هستید، نیاز به درمان روزانه دارد. درمان اعتیاد به الکل با اعتیاد و رنجش عوارض جانبی مضر و حتی کشنده فزاینده ای دارد. درمان اعتیاد به الکل با پاسخ معنوی تنها عوارض جانبی مثبت و سالمی دارد. برنامه بهبودی چگونه کار می کند نتیجه سال ها کمک به افرادی است که از بیماری اعتیاد به الکل رنج می برند. همه کسانی که تحت تأثیر اعتیاد به الکل هستند خوش آمدید. یعنی همه بگذار هر کسی خودش تصمیم بگیرد که آیا می خواهد اینجا باشد. (سنت 3، "شکل طولانی" - الکی های گمنام، صفحه 563)

A.A. در صفحه 263 کتاب بزرگ الکی های گمنام، می توانید درباره گروه آکسفورد و شش اصل اصلی دوازده قدم مطالعه کنید. گروه آکسفورد توضیح می دهد که اولین گام این برنامه "تکمیل نفس" است. این تجربه گروه چگونه کار می کند: این که نفس آخرین چیزی است که می رود و اولین چیزی است که برمی گردد. در مقدمه ویرایش دوم، نرخ بهبودی 75 درصدی گروه آکسفورد با بیان این مطلب توضیح داده شده است که «از . و آنها واقعاً تلاش کردند، 50٪ بلافاصله هوشیار شدند و همینطور ماندند. 25 درصد پس از چند A.A الکی هایی که به معتقد است How It Works ادامه دادند. "آنها پیشرفت نشان دادند." A.A ناکامی بهبود یافتند و در بین بقیه، کسانی که به که اگر برنامه ما طبق طراحی دنبال شود، نرخ بازیابی 100٪ را ارائه می دهد. پاسخی تضمین شده برای همه کسانی که از اعتیاد به الکل رنج می برند.

گام های دوازده گانه را به روشی منحصر به فرد و مؤثر ارائه می دهد، که به منظور ارائه ابزارهای HIW برنامه گروه لازم به تازه واردان برای توقف فوری اثرات مخرب افکار و اعمال ما طراحی شده است. سپس این به زمان الکی و وضوح اجازه می دهد تا دوازده مرحله لازم برای ایجاد تغییر روانی برای بهبودی طولانی مدت را تکمیل کند. زندان ها، بیمارستان ها و بخش های روانی مملو از افرادی است که از این وضعیت روحی و جسمی غیرطبیعی رنج می برند. آمار طلاق در حال افزایش است و بی خانمانی در بالاترین حد خود قرار دارد. افرادی که در هوشیاری طولانی مدت هستند و پاسخ محکمی برای بهبودی ندارند، به عنوان تنها راه درمان بیماری روانی خود به خودکشی روی می آورند... هوشیار! بدیهی است که مواد مخدر و الکل اینطور نیست آنها مشکل هستند، آنها پاسخی برای درمان این ذهن غیر طبیعی بودند. مشکل تفکر ما است - یک بیماری روانی به نام اعتیاد به الکل.

برای کمک به شما در طی مراحل طراحی شده است که کاهش نفس را تجربه کنید و How It Works برنامه بازیابی ابزارهایی را در اختیار شما قرار دهد تا از واکنش منفی نسبت به موقعیت جلوگیری کنید. زندگی، تا بتوانید در خدمت واقعی اطرافیان خود باشید. را معرفی می کنیم. این مفهوم بدون شک موثرترین راه برای جلوگیری از ایجاد تخریب و Playing Dead ابتدا مفهوم آسیب بیشتر است. این مفهوم به شما کمک می کند تا نسبت به هر چیزی که در ذهن شما می گذرد، چه خیالی و چه واقعی، واکنش نشان ندهید. بعد، ما شروع می کنیم مراحل با مراحل 10 و 11.

مرحله 10 ابزاری است که می توانید از آن برای پاکسازی فوری هر "وضعیت" ای که در طول روز ایجاد می کنید، در لحظه استفاده کنید، به طوری که بعداً کمتر برای "تمیز کردن" وجود داشته باشد. "وقتی اشتباه می کنیم، فوراً آن را می پذیریم و آن را اصلاح می کنیم." موس. "مرحله 11 یک مدیتیشن صبحگاهی برای تنظیم لحن روز شما و یک مراقبه عصرانه ارائه می دهد تا بتوانید قبل از پایان روز، همه چیز را روشن کنید. باز هم سعی می کنیم از خلق گذشته ای دیگر جلوگیری کنیم. اینها مراحل اقدام هستند، پس اقدام کنید! به یاد داشته باشید، ما این کار را هر روز انجام می دهیم. پس از تکمیل این مقدمه، مجموعه ای از خواندنی ها از کتاب بزرگ الکی های گمنام در آمادگی برای هر مرحله به شما داده می شود. در حین حرکت در هر مرحله، به خاطر داشته باشید که: مرحله 1 نتیجه کاهش نفس است. نفس آخرین کسی است که می رود و اولین کسی است که باز می گردد.

مرحله 5 توسط یک فرد واجد شرایط تکمیل خواهد شد. کتاب یک کشیش، وزیر یا خاخام را توصیه می کند. مرحله 9: اعضای مجرب گروه ما در این مرحله پیشنهادات و کمک خواهند کرد. دریافت راهنمایی با این مرحله مهم است، زیرا نمی خواهیم در حین تکمیل این فرآیند به آسیب رساندن به دیگران یا خودمان ادامه دهیم. مراحل 10 و 11 هر روز انجام می شود، زیرا آنها اقدامات روزانه هستند. این روند باید ادامه یابد. در حالی که مراحل را می توان تکمیل کرد، درمان بیماری الکلیسم هرگز کامل نخواهد بود.

مرحله 12: برخلاف روزهای اولیه الکلی های گمنام، امروز تماس های 12 مرحله ای نادر است. با رشد و در دسترس بودن جلسات در همه جا، اکنون کار 12 مرحله ای در جلسات انجام می شود و جلسات حمایتی از طریق حضور و مشارکت در سبدهای هفتگی برای موفقیت برنامه حیاتی است. به دنیا آمدن با بیماری الکلیسم تقصیر شما نیست. با این حال، شما مسئول درمان آن هستید.