

## Программа «12 шагов»

### Шаг 1.

**Осознание проблемы и признание неспособности справиться с ней самостоятельно.** Несмотря на внешнюю простоту, этот шаг является наиболее значимым.

### Шаг 2.

**Принятие существования Высшей силы.** Это может быть не только Бог, но и такие концепции, как Судьба, Карма, сообщество или наука. Программа нацелена на то, чтобы участники верили в силу, превышающую их собственные возможности, способную помочь в преодолении зависимости.

### Шаг 3.

**Принятие решения.** Это момент осознанного выбора для пациента – бороться с проблемой или смириться с ней. После этого выбора жизнь меняет курс, и борьба с вредной привычкой становится частью повседневности, превращаясь в своеобразное конструктивное хобби.

### Шаг 4.

**"Инвентаризация".** На этом этапе пациент исследует свою жизнь, анализируя ошибки, которые нанесли ущерб другим, прежде всего близким.

### Шаг 5.

**Признание вины за эти ошибки и полное её принятие на себя.**

### Шаг 6.

**Моральная готовность к переменам.** Участники программы начинают осознавать, какой должна стать их жизнь, и приступают к её изменению.

### Шаг 7.

**Просьба о помощи.** Для многих это непростая задача — смириться с тем, что часть ответственности за свою жизнь передается другим. Однако именно здесь проявляется эффект коллективной поддержки: каждый член сообщества поддерживает остальных. Обратившись за помощью и получив её, участник программы осознает, что он не одинок в своей борьбе, и что другие готовы поддержать его. В некоторых случаях помощь также запрашивается у Высшей силы. Большинство тех, кто успешно завершает седьмой шаг, справляются со своей зависимостью.

### Шаг 8.

**Составление списка обид и умение их простить.** Этот шаг является непростым, но крайне важным.

### Шаг 9.

**Принятие ответственности за свои ошибки.** На девятом шаге бывшие зависимые осознают вред, причиненный другим, и стремятся его компенсировать.

### Шаг 10.

**Продолжение инвентаризации собственных ошибок.** Здесь участники не только ищут свои ошибки, но и формируют привычку думать о других, анализировать свои действия, изменяться. Выстраивается здоровое социальное поведение и эмпатия. Те, кто прошел 10 из 12 шагов, практически всегда успешно ресоциализируются.

### Шаг 11.

На одиннадцатом шаге участники **практикуют молитвы и медитации.** В религиозных сообществах это молитва, а у нерелигиозных людей — медитативные упражнения. В любом случае, суть шага заключается в методичном развитии уравновешенности и самоконтроля через различные практики.

### Шаг 12.

Заключительный шаг подразумевает **оказание помощи другим.** Участники делятся своим опытом и поддерживают тех, кто только начинает свой путь к исцелению. Становясь наставниками и примерами для других, они укрепляют собственный здоровый образ жизни. Стремление не потерять заслуженное доверие и уважение помогает многим поддерживать достигнутые результаты и сделать здоровый образ жизни нормой.