

Сеанс 4

Тренировка Овладения Сознанием 3. Осознание режима лечения

Активация "Я" духовности в режиме лечения

Даже когда препятствия
преграждают путь к Нирване,
те, кто добился Полноты Осознания
и Совершенного Равновесия, смогут дойти.
(Самъютта Никая I, 48)

Терапевтические цели Сеанса 4: Основная цель данной сессии - начать диалог о связи между душевным благополучием и физическим и эмоциональным здоровьем. Пациент узнает, что следование по Духовному Пути влияет на каждую область его жизни, включая здоровье, и что несоблюдение медицинских рекомендаций не соответствует Духовному Пути, так как причиняет вред ему самому и другим людям. Пациент научится применять навыки Овладения Сознанием, в частности приемы Полноты Осознания, для следования лечебным предписаниям -- приема лекарственных препаратов для лечения заболеваний, связанных с ВИЧ, строго по графику.

Инструкция терапевту: Формат каждого сеанса по сути одинаков. Каждый сеанс начинается повтором обязательства пациента следовать по Духовному Пути и пятиминутной медитации. Медитация в начале каждого сеанса даст вам возможность повторить инструкции осознанного дыхания *Анапанасати*, которому вы обучили пациента в Сеансе 2; пациент, в свою очередь, получит возможность дополнительной практики медитации, которую он ежедневно должен выполнять дома. Для проведения медитации вам понадобится таймер.

Приветствие, повтор обязательства и медитация

- Напоминание о намерении клиента следовать по Духовному Пути
- Медитация на вдох и выдох (5 минут)

Пример сценария действий терапевта: Добрый день, "имя пациента". Добро пожаловать на четвертый сеанс терапии духовности. Факт вашего прихода показывает вашу решимость следовать по Духовному Пути, правда? [Терапевт просит клиента проявлять эту решимость и дальше]. Перед тем, как мы приступим к обзору предыдущего сеанса, давайте начнем этот сеанс с медитации на вдох и выдох. Как вы знаете, ваше сознание имеет духовный центр, откуда вам открывается доступ к вашей истинной духовной сущности [или, в зависимости от убеждений клиента, к Богу или к Высшей Силе]. Мы обычно не ощущаем этого в повседневной жизни, поскольку наше сознание имеет тенденцию к блужданиям, оно никогда не стоит на месте достаточно долго, чтобы почувствовать свой центр. Это - сознание обезьяны, о котором мы много говорили на наших сеансах, и оно может доставить вам много неприятностей. Нетренированное сознание, которому его хозяин позволяет бродить бесконтрольно, может увлечься любой мыслью или настроением. Это означает, что оно может легко попасть под влияние "Я" наркозависимости. Медитация нужна для того, чтобы помочь нам сконцентрировать внимание на тихом, спокойном месте внутри нас, где мы можем почувствовать нашу истинную духовную сущность. Во время нашей совместной

медитации вы учитесь концентрировать внимание на одной точке - на ощущениях около ноздрей при вдохе и выдохе. Эта область вокруг ноздрей и около верхней губы, где вы впервые чувствуете касание воздуха при вдохе и выдохе, есть ваш якорь. Она называется так потому, что якорь помогает вам чувствовать свой центр во время эмоциональных штормов и не дает потоку тяги и неприязни унести вас. Методика медитации очень проста, но для обучения сознания обезьяны сидеть смиренно и сосредоточить внимание на чем-то одном требуется много времени. Готовы ли вы упорно работать?

[Терапевт детально инструктирует пациента]:

Сядьте прямо, ноги на полу, руки на коленях
Закройте глаза [Терапевт должен убедиться, что пациенту удобно с закрытыми глазами]

Нормально дышите через нос

Сконцентрируйте внимание на изменяющихся ощущениях в той точке на ваших ноздрях или верхней губе, где вы впервые почувствуете поток воздуха при вдохе и выдохе. Больше ничего не делайте, только концентрируйте внимание на этой небольшой области - это ваш якорь.

Если ваше сознание отвлекается, просто отметьте, что оно отвлеклось, и настойчиво верните его к вашему якорю. Подумайте, можете ли вы почувствовать мягкое касание дыхания на вдохе и выдохе. Сосредоточьтесь.

Если вам трудно сосредоточиться, попробуйте концентрировать внимание "отдельно на каждом вдохе". В начале каждого вдоха дайте себе обещание внимательно наблюдать изменяющиеся ощущения, вызванные одним этим вдохом. Затем сосредоточьтесь внимание на вашем якорю только для одного этого вдоха; затем для следующего, и для следующего. Продолжайте обучать сознание обезьяны вдох за вдохом.

Давайте вместе сделаем это упражнение в течение пяти минут. Я дам знать, когда время истечет.

[Терапевт засекает время и выполняет медитацию вместе с пациентом в течение пяти минут. По истечении пяти минут терапевт расспрашивает пациента, чтобы убедиться, что ему удалось испытать ощущения потока воздуха и что он смог возвращать сознание к его якорю каждый раз, когда оно отвлекалось. Терапевт имеет возможность исправить ошибки в понимании пациентом способа выполнения упражнения и дать дополнительные инструкции тем пациентам, которые испытывают трудности с концентрацией внимания на дыхании. Например,

а) если пациенту трудно испытать ощущения, расширьте поле внимания и включите внутреннюю поверхность ноздрей и кончик носа. Если пациент испытывает ощущения, но теряет их во время медитации, посоветуйте пациенту вдохнуть и выдохнуть коротко и резко два раза для большей отчетливости ощущений. Затем попросите пациента вернуться к нормальному дыханию.

б) если пациент испытывает ощущения, но его сознание постоянно отвлекается, обучите его дополнительным методикам концентрации, а именно:

Похоже, вы делаете успехи в ощущении потока воздуха при вдохе и выдохе; это ваше сознание обезьяны доставляет вам неприятности, не так ли? Не опускайте руки. Сначала всем трудно. Вы только начинаете осознавать блуждающее сознание обезьяны – это важный шаг вперед, начало прозрения. С пониманием сознания обезьяны появляется мотивация упорно работать, чтобы усмирить его. Вы, наверно, никогда не задумывались, как трудно обучать свое сознание. Помните, что именно сознание обезьяны доставит вам неприятности, поэтому упорно работайте над его обучением. Будьте настойчивы. Каждый раз, когда сознание отвлечется от якоря, мягко, но настойчиво верните его назад. Подобно

тому, как вы обучаете ребенка не делать того, что может причинить ему вред, мягко, но настойчиво обучайте сознание избегать мыслей и чувств, которые могут активировать "Я" наркозависимости. Снова и снова возвращайте внимание к якорю.

Если вы обнаружите, что ваши мысли отвлекают вас, попробуйте считать вдохи и выдохи в конце каждого выдоха. Дышите нормально и после того, как вы испытаете ощущения от вдоха и выдоха, посчитайте этот выдох. Мысленно проговорите счет до того, как начать новый вдох, вот так:

Вдох, выдох, "раз".
Вдох, выдох, "два".
Вдох, выдох, "три", и считайте так до десяти.

Дышите нормально и концентрируйте внимание на ощущениях касания воздуха, а не на счете. Если ваше сознание отвлеклось до того, как вы досчитали до 10, начните сначала. Как только вы досчитали до десяти, прекращайте счет и концентрируетесь на ощущениях, вызываемых вдохом и выдохом. Затем, если сознание опять отвлечется, можете снова начать считать до 10. Давайте попробуем.

Мы выполним всего 10 вдохов и выдохов. Я проведу вас через это упражнение. Сядьте прямо и закройте глаза. Дышите нормально через нос и сконцентрируйте внимание на вашем якорю - точке на ваших ноздрях или верхней губе, где вы впервые почувствуете поток воздуха при вдохе и выдохе. Теперь мысленно вслед за мной начинайте считать выдохи в конце каждого выдоха. Вы будете продолжать концентрировать внимание на вдохе и выдохе, единственная разница - по окончании выдоха, прямо перед очередным вдохом, мысленно посчитайте этот выдох. Давайте начнем:

Вдох, выдох, "раз".
Вдох, выдох, "два".
Вдох, выдох, "три",
Вдох, выдох, "четыре",
Вдох, выдох, "пять",
Вдох, выдох, "шесть",
Вдох, выдох, "семь",
Вдох, выдох, "восемь",
Вдох, выдох, "девять",
Вдох, выдох, "десять".

Когда закончите, откройте глаза. Вы думаете, вы справитесь с этим упражнением дома, если вам будет трудно сконцентрироваться? Помните, счет - просто способ вернуть концентрацию. Не увлекайтесь счетом. Во время медитации вы обучаете сознание не счету, а привыканию к якорю.

Обзор предыдущего сеанса

Краткий обзор материала, пройденного во время предыдущего сеанса:

- Владение Сознанием - Усилие, Полнота Осознания, Сосредоточенность
- Вмешательства "Я" наркозависимости следует ожидать, они не являются признаком неудачи лечения.
- Осознание вмешательства "Я" наркозависимости и идентификация его компонентов - признак прогресса. Для контроля над "Я" наркозависимости требуется постоянная бдительность.

- Прервите вмешательство "Я" наркозависимости; затем переключите внимание на ваше "Я" духовности.
- Уравновешенность - качество, которое восстановит баланс вашего сознания.

Инструкция терапевту: В данной части сеанса вы предложите краткий обзор содержания предыдущего сеанса. Обзор должен включать вышеуказанные ключевые положения.

Пример сценария действий терапевта: Давайте начнем с обзора материала прошлого сеанса. Во время первого сеанса мы говорили о необходимости заменить "Я" наркозависимости на "Я" духовности, для чего нам потребуются три вида тренировок - Тренировка Владения Сознанием, Морали/Нравственности и Мудрости, а также ежедневная работа над четырнадцатью духовными качествами. Затем на втором сеансе мы начали Тренировку Владения Сознанием. Мы говорили, как важно вывести сознание из-под контроля "Я" наркозависимости, которое действует на автопилоте и всегда причиняет страдания. В достижении этой цели нам помогут три компонента Владения Сознанием - Усилие, Полнота Осознания и Сосредоточенность. На прошлой неделе мы продолжили Тренировку Владения Сознанием с особым вниманием к борьбе с вмешательствами "Я" наркозависимости. Мы говорили, что осознание вмешательства "Я" наркозависимости не является признаком неудачи лечения - это фактически признак того, что вы на правильном пути, поскольку осознание этого "Я" необходимо для его изменения. Вы узнали, что избавиться от привычки можно, если разбить ее на части и вы научились прекращать действие автопилота путем определения мыслей, чувств и поведения, которые ассоциируются с употреблением наркотика и другим асоциальным поведением. Вы также узнали как прерывать действие автопилота наркозависимости с помощью остановки мысли и как переключать внимание на Духовный Путь с помощью произнесения самоутверждения или молитвы. Вы также работали над духовным качеством "уравновешенность", и усвоили, что один из способов сохранить уравновешенность в повседневной жизни - осознать красоту природы и ваше с ней единство. Вы усвоили, что уравновешенность может восстановить баланс вашего сознания после вмешательства "Я" наркозависимости. Итак, давайте поговорим о том, как вы справлялись с заданиями на прошлой неделе.

Выполнение домашнего задания

- Роль наставника
- Обсудите выполнение домашнего задания:
 - Разложил ли пациент карточки с самоутверждением/молитвой по дому и использовал ли он их для переключения внимания на Духовный Путь после вмешательства "Я" наркозависимости?
 - Выполнял ли пациент ежедневную духовную разминку?
 - Выполнял ли пациент упражнение Полноты Осознания (остановку трижды в день и обращение внимания на проявление активности Я-схемы наркозависимости)?
 - Выполнял ли пациент ежедневную медитацию на вдох и выдох?
- Найдите конкретные примеры того, как духовное качество, заданное на прошлой неделе (уравновешенность) проявило себя в сознании пациента за прошлую неделю.

Обсуждение выполнения домашнего задания прошлой недели: Давайте проверим домашнее задание за прошлую неделю. Помните: я, ваш наставник, каждую неделю буду проверять его выполнение. Очень важно, чтобы вы честно рассказали мне о домашнем задании. Я помогу

вам следовать заданному режиму и укреплять ваши духовные мускулы. Вы думаете, вы справитесь? В течении этой недели вы должны были развивать качество "уравновешенность", означающее восстановление баланса сознания. Для этого мы написали специальное самоутверждение/молитву на карточках, которые вы должны были разложить по всему дому, чтобы вы могли прервать действие "Я" наркозависимости и переключить внимание на Духовный Путь. Как у вас получалось?

[Терапевт убеждается, что пациент помнит самоутверждение/молитву.]

Как обстоят дела с другими упражнениями? Вы выполняли духовную разминку?

[Примечание: Если пациент не выполнял ежедневную разминку, пересмотрите способ ее выполнения и предложите выполнять ее вместе с членом семьи].

Вы помнили о трехразовой ежедневной самопроверке активности "Я" наркозависимости? Какой у вас ключевой сигнал? Он помогает вам?

[Примечание: Если пациент не выполнял самопроверку три раза в день, обсудите возможность замены ключевого сигнала. Подчеркните важность частой самопроверки для осознания активности "Я" наркозависимости; без осознания нет прогресса.]

Вы выполняли медитацию на вдох и выдох? Вашим заданием было выполнять медитацию в течение 15 минут каждый день - у вас получалось?

[Примечание: Если пациент говорит, что ему было трудно, пересмотрите технику выполнения медитации, ее место и позу. Подчеркните важность упорных занятий для обучения сознания обезьяны.]

Вы отлично поработали над ежедневным укреплением духовных мускулов упорной решимости, усилия и уравновешенности.

[Примечание терапевту: Цель этого разговора - поощрить пациента к занятиям и помочь ему определить его собственные духовные качества. Поэтому, если пациент не выполнял домашние задания, терапевт должен попросить пациента описать ситуацию, которая случилась в течение недели, и в которой он проявил усилие, упорную решимость и уравновешенность - три духовных качества, пройденные на данной стадии лечения. Вы также можете предложить поместить подписанное обязательство на видном месте и часто перечитывать его.]

Вы отлично работаете. Я ценю вашу честность и откровенность по поводу трудностей. Это доказывает, что вы не позволяете "Я" наркозависимости мешать вашим тренировкам и придумывать причины пропускать их. Продолжайте работать так же хорошо!

Инструкция терапевту: По окончании обзора материала предыдущего сеанса и домашнего задания можете начать введение нового материала. Как показано далее, новый материал необходимо подавать пациенту частями для лучшего запоминания. Часто повторяйте ключевые понятия и соотносите новый материал с духовными или религиозными убеждениями пациента, а также с уже знакомыми пациенту положениями о "Я" духовности и "Я" наркозависимости. Для данного сеанса необходимо знать режим приема медикаментов, которого пациент должен придерживаться при лечении ВИЧ-инфекции.

Новый материал: Полнота осознания 3 - Осознание режима лечения

Основные теоретические положения. При положительной реакции на ВИЧ многие потребители наркотиков чувствуют себя перегруженными количеством медицинской информации, которую им теперь необходимо знать, и совершенно неспособны выполнять новые для них действия следования режиму лечения. Стресс от наличия хронического и потенциально смертельного заболевания заставляет многих наркозависимых пациентов прибегать к единственному способу борьбы с ним - употреблению нелегальных наркотиков. Употребление наркотиков не только продолжает наносить вред их здоровью, но и способствует распространению ВИЧ через использование чужих принадлежностей и проведение половых актов без средств защиты. Из-за образа жизни, главным образом ориентированного на употребление наркотиков, ВИЧ-положительные пациенты не получают нужной информации о лечении, которое могло бы укрепить их здоровье. Многие пациенты, особенно при отсутствии симптомов ВИЧ, могут плохо представлять конкретный вред, причиняемый этой инфекцией их здоровью. Они также могут ожидать нереальных результатов от лечения, и не иметь представления о последствиях нарушения режима приема лекарств, если таковой предписан.

Если вы задаетесь вопросом "Какое отношение все это имеет к Духовности?", помните, что цель терапии 3-S - помочь пациенту создать Я-схему для облегчения страдания в каждом аспекте его повседневной жизни. Нарушение режима лечения ВИЧ-положительного пациента грозит не только плохими последствиями для него самого, но и для его его сексуальных партнеров, а также для тех, кто пользуется его принадлежностями для приема наркотиков.

Ясно, что приверженность режиму лечения будет зависеть от того, какая Я-схема пациента активна - "Я" наркозависимости или "Я" духовности. Мы знаем, что Я-схема наркозависимости, с ее стремлением к самолечению и немедленным результатам, не будет способствовать строгому соблюдению режима лечения, особенно если режим включает прием лекарств с неприятными побочными эффектами. Духовная Я-схема, с другой стороны, с ее намерением осознания и пониманием непостоянства ощущений (в том числе и ощущений от побочного эффекта), будет способствовать соблюдению режима. Цель данного сеанса, таким образом, - помочь ВИЧ-положительным пациентам активировать "Я" духовности, которое поможет им соблюдать режим лечения и вести здоровый образ жизни. Этот сеанс дает возможность ВИЧ-положительным пациентам, которые в данный момент проходят медикаментозное лечение или готовятся к нему, активировать их духовную Я-схему в контексте приема предписанных препаратов или витаминов. Для пациентов, не находящихся на лечении, этот сеанс может быть адаптирован с учетом выбора здорового образа жизни, питания и физической активности, а также успешного ведения диалога с их лечащими врачами.

Часть 1. ВИЧ и его лечение

- Вмешательства "Я" наркозависимости случаются чаще, когда пациент подвержен стрессу. Стресс может помешать соблюдению режима лечения.
- Жизнь с положительной реакцией на ВИЧ - источник стресса.
- ВИЧ-положительные пациенты должны выполнять сложные медицинские предписания, включая прием лекарств, которые могут иметь неприятные побочные эффекты.

- Следование инструкциям приема препаратов для лечения ВИЧ очень важно; несоблюдение режима лечения может привести к появлению устойчивых к данному препарату линий вируса, которые могут быть переданы другим людям.

Инструкция терапевту: Начните данный сегмент с информации, что это последний сеанс Тренировки Овладения Сознанием, включающий три из восьми компонентов Восьмеричного Пути -- Правильное Усилие, Полноту Осознания, и Правильную Сосредоточенность. Сегодня пациент будет применять Тренировку Овладения Сознанием для защиты здоровья и получения наибольшей пользы от лечения. Обязательно напомните пациенту о материале прошлого сеанса, в частности, о вероятности того, что во время стресса "Я" наркозависимости попытается вмешаться в повседневную жизнь пациента. Укажите, что ВИЧ - основной источник стресса в настоящее время. Быть инфицированным ВИЧ означает придерживаться сложного режима лечения; пациент должен иметь навыки выполнения предписаний, которых у него, скорее всего, нет в силу наркозависимого образа жизни, таких, как аккуратность в соблюдении назначенных встреч с врачом, приверженность сложному режиму лечения и терпимость по отношению к неприятным побочным эффектам. Пациент должен согласиться, что приверженность режиму лечения на соответствует хаотическому образу жизни наркозависимого человека, с его желанием немедленного выполнения желаний и низкой толерантностью дискомфорта. Пациент также должен понимать, что стресс от наличия ВИЧ-инфекции активизирует "Я" наркозависимости, которое, в свою очередь, саботирует лечение. Когда работает автопилот "Я" наркозависимости, все, о чем заботится пациент - избавиться от стресса, употребив наркотики. Это - привычная модель действия, когда пациент чувствует себя подавленно. Поэтому нужно укреплять "Я" духовности, чтобы во время стресса можно было активировать его, а не "Я" наркозависимости. В отличие от "Я" наркозависимости, "Я" духовности имеет мотивацию оставаться на Духовном Пути и делать все возможное для облегчения страдания, что включает заботу о физическом здоровье. Во время данного сеанса пациент научится применять Тренировку Овладения Сознанием для активации "Я" духовности в контексте лечения, чтобы извлечь как можно больше пользы от лечения. Необходимо для начала убедиться, что пациент имеет хотя бы базовую информацию о ВИЧ и его лечении и исправить имеющиеся ложные представления.

ВИЧ атакует цитотоксические Т-лимфоциты, в частности, клетки CD4, которые являются важным компонентом иммунной системы тела, защищающей его от инфекций. Как только человек заражается ВИЧ, вирус размножается путем постоянного копирования себя. Количество копий ВИЧ в крови инфицированного человека можно определить; эта величина называется "вирусная нагрузка". По мере того, как увеличивается количество копий ВИЧ, увеличивается вирусная нагрузка и все больше вирусов атакуют иммунную систему. Этот неумолимый процесс отражается в снижении величины CD4. Серьезно подорванная иммунная система, таким образом, не может справляться с условно-патогенными инфекциями, связанными со СПИДом, которые в итоге могут привести к смерти. До недавнего времени существовало очень мало препаратов, контролирующих вирусную нагрузку, поэтому большинство ВИЧ-инфицированных пациентов умирали от СПИДа в течение 10 лет. В настоящее время появились препараты, которые в сочетании друг с другом могут снизить вирусную нагрузку и поддерживать, или даже увеличивать величину CD4. Однако, эти препараты не являются универсальным лекарством. Даже если препарат снизит вирусную нагрузку до уровня, при котором анализ крови даст отрицательную реакцию на ВИЧ, это не будет означать, что вирус полностью исчез и что пациент может пропускать прием препарата. Пациенты часто не осознают этот факт, что может привести к возврату

поведения, способствующего распространению вируса или к прекращению приема лекарств, поскольку пациенты думают, что излечились. Поэтому при работе с вашими пациентами вам необходимо подчеркнуть, что препараты необходимо принимать всегда; даже если лечение существенно снизит количество вируса в крови, пациент все равно может передать ВИЧ другим людям. Положительная сторона ситуации в том, что при правильном приеме и хорошей реакции на препараты, ВИЧ может рассматриваться не как смертельное, а как хроническое заболевание. К сожалению, эти препараты трудно принимать. Может понадобиться прием различных таблеток несколько раз в день, какие-то из них во время еды, какие-то - на пустой желудок, некоторые препараты надо охлаждать перед приемом, некоторые - нет. Вирус не поддается контролю, если не принимать 90-95% доз точно по предписанию. Проблема в том, что нарушение режима не только позволит вирусу продолжать копироваться, но и создаст благоприятные условия для появления новых, устойчивых линий вируса. Этот устойчивый к препаратам вирус не только нанесет вред пациенту, который пренебрег предписаниями, но и другим людям, с которыми пациент совместно использует инструментарий. Есть даже данные, что устойчивая линия ВИЧ передается уже инфицированному ВИЧ человеку. Это называется "суперинфекция". Поэтому, даже при соблюдении режима лечения, ВИЧ-позитивные пациенты могут быть потенциально повторно инфицированы линией вируса, которая устойчива к препаратам. Если пациент, соблюдающий режим лечения, будет вовлечен в действия повышенного риска с другим человеком, который не соблюдает предписания, эффект от лечения может быть значительно снижен. Следование режиму лечения, таким образом, исключительно важно; поэтому многие лечащие врачи оценивают потенциальную готовность пациентов придерживаться режима до того, как предписывать лечение, тем самым снижая вероятность получения медицинской помощи наркозависимыми пациентами, которые наименее склонны соблюдать режим.

В целом, данный сеанс должен довести до пациента тот факт, что соблюдение режима лечения абсолютно необходимо, и что устойчивая к препаратам форма вируса может передаваться другим людям. Закончите эту часть обзором предписанного пациенту лечения и обсуждением опыта пациента по приему препаратов.

Пример сценария действий терапевта: Во время предыдущих сеансов мы говорили о трех компонентах дисциплины сознания - Усилии, Полноте Осознания и Сосредоточенности. Мы также говорили, что "Я" наркозависимости - привычная модель действия сознания, в ловушку которой вы можете легко попасть если не помнить об опасности. На прошлом сеансе мы, в частности, говорили о том, как "Я" наркозависимости может вмешиваться в вашу повседневную жизнь и нанести вред вам и другим людям. Сегодня мы поговорим о том, как не допустить вмешательства "Я" наркозависимости в режим вашего лечения и как использовать вашу духовную сущность и три компонента овладения сознанием (Усилие, Полноту Осознания и Сосредоточенность) для получения максимальной пользы от лечения. Наличие ВИЧ фактически означает для вас новую жизненную роль - роль больного. Быть больным очень плохо, не правда ли? Как мы говорили на прошлой неделе, стресс может легко активировать "Я" наркозависимости, поэтому мы хотим сделать все, чтобы этого не случилось. Давайте начнем с повтора основных фактов о ВИЧ, чтобы мы понимали друг друга в разговоре о режиме лечения.

Как вы знаете, ВИЧ копирует себя и именно эти копии атакуют и пытаются уничтожить иммунную систему, в частности, клетки Т-4, которые защищают ваше здоровье. Поэтому когда ваш лечащий врач сообщает вам вашу вирусную нагрузку, он сообщает вам количество копий вируса в вашей крови. Когда врач упоминает CD4, эта величина означает число определенных видов клеток Т-4, которые еще остались в вашей иммунной системе. При заболевании ВИЧ увеличивается вирусная нагрузка и соответственно уменьшается

величина CD4. Ваша иммунная система ослабевает и в определенный момент не справляется с защитой вас от инфекций и рака. Именно тогда ВИЧ превращается в СПИД. Поэтому когда врач считает нужным, он выпишет вам препараты, которые могут снизить количество вируса в крови для оздоровления иммунной системы и сохранения здоровья. Эти лекарства не вылечивают полностью, но могут значительно увеличить продолжительность жизни. Если ваш доктор рекомендует вам принимать эти препараты, вы должны быть очень серьезно настроены на их прием точно по режиму. Вы знаете, что случится, если нарушить режим приема? [Терапевт убеждается, что пациент понимает риск появления устойчивой к препаратам линии вируса и доводит до его сведения, что современные данные подтверждают возможность передачи этой устойчивой линии другим людям, включая самого пациента.] Этот вирус очень умен. При пропуске дозы лекарства вы даете вирусу возможность копировать себя так, чтобы не погибать от данного препарата. Эта новая линия вируса начнет копировать себя и вскоре доведет вашу вирусную нагрузку до прежнего состояния, но теперь она уже будет состоять из вирусов, устойчивых к данному препарату. Это одна из причин необходимости строго соблюдать предписанный режим лечения. Другая причина - этот новый, устойчивый вирус имеет возможность заражать других людей. Это означает, что когда вы состоите в связи с человеком, который заражен этим устойчивым вирусом, или используете его инструментарий, вы можете заразиться новым вирусом даже при условии точного соблюдения режима вашего лечения. Если это вы не принимали препараты по предписанию, то именно вы можете передать устойчивый вирус другому человеку, уже ВИЧ-положительному или еще ВИЧ-отрицательному. Поэтому вы всегда должны предохраняться и никогда не использовать чужой инструментарий, даже если ваш партнер тоже ВИЧ-положителен. Когда ВИЧ-положительный больной инфицируется новой устойчивой линией ВИЧ, это называется "суперинфекция". Вам об этом уже рассказывали? Вы теперь понимаете, почему так важно строго соблюдать режим лечения?

Еще нужно помнить, что даже если ваше лечение успешно довело вирусную нагрузку до неопределяемого уровня, вы все же можете передать вирус другим людям. Вирус может остаться в других системах организма помимо крови и может распространяться.

[Терапевт получает как можно больше информации о лечебном режиме пациента, его отношении к лечению и степени приверженности к нему. Примеры вопросов:

Вам в настоящее время предписаны какие-либо препараты?

Если да: Как они называются и какова их цель? Какова дневная доза и расписание приема этих препаратов, во время еды или нет? Что вы используете для напоминания о времени приема (например, записки на видном месте; контейнер с лекарством на видном месте - около холодильника если принимать следует с едой, или возле кровати если прием должен быть перед сном)

Испытываете ли вы побочные эффекты? Как вы справляетесь с ними? Пропускали ли вы дозы? Когда вы склонны пропускать дозу? Что самое трудное в следовании вашему режиму? Как вы относитесь к этому лечению? Вы верите, что препараты помогают вам? Вы знаете свою величину CD4 и вирусную нагрузку? Знаете ли вы, что препараты, которые вы принимаете, увеличивают CD4 или уменьшают вирусную нагрузку? [Примечание терапевту: Если пациент не может ответить на эти вопросы, он скорее всего не соблюдает режим.]

Если нет (пациент не проходит лечение): У вас есть лечащий врач? Это специалист по лечению ВИЧ или общей квалификации? Как его зовут? Как часто вы посещаете его? Когда следующий визит?

[Терапевт убеждается, что пациент имеет лечащего врача-специалиста по ВИЧ и регулярно его посещает. Если такого врача нет, дает рекомендации по его выбору.]

Часть 2. "Я" наркозависимости и ВИЧ

- Роль пациента, проходящего лечение от ВИЧ-инфекции может быть слишком тяжелой. Она может активировать "Я"-схему наркозависимости
- Активация "Я"-схемы наркозависимости не соотносится с приверженностью режиму лечения.

Инструкция терапевту: Убедившись, что пациент имеет общее представление и инфекции ВИЧ и ее лечении, вы можете приступить к обзору ситуаций, в которых "Я" наркозависимости может стать активным в контексте прохождения курса лечения. Как обсуждалось ранее, стресс от сложности режима лечения может активировать "Я" наркозависимости. Конечно, когда оно становится активно, пациент будет думать о чем угодно, кроме соблюдения режима. Поэтому используйте данную часть сеанса, чтобы помочь пациенту начать осознание того, что мысли, чувства и действия наркозависимости несовместимы с приверженностью режиму лечения и что они могут в итоге саботировать лечение. Приведите примеры.

Пример сценария действий терапевта: Как вы думаете, есть ли разница между представлениями "Я" наркозависимости и "Я" духовности о режиме лечения? [Терапевт ждет ответа пациента.]

"Я" наркозависимости ждет немедленного самоуспокоения, оно занимается самолечением, не так ли? Его не волнуют рекомендации и режим, оно делает то, что доставляет немедленное удовольствие. Это может привести к неприятным последствиям для человека, проходящего лечение от ВИЧ, так как мы знаем, что именно делает "Я" наркозависимости - употребляет наркотики, правильно? Что случится, если препараты для лечения ВИЧ имеют побочные эффекты? "Я" наркозависимости либо вообще прекратит принимать эти препараты, либо прибегнет к нелегальным наркотикам или алкоголю, чтобы почувствовать себя лучше. И то, и другое - плохо. Как "Я" наркозависимости сможет вмешаться в предписанный вашим врачом режим лечения?

[Терапевт настраивает пациента на приверженность режиму лечения (то есть, прием препаратов по предписанному графику) и рассказывает, как "Я" наркозависимости мешает или уже помешало лечению].

Часть 3. Овладение Сознанием в контексте лечения

- Применяйте Овладение Сознанием (то есть, Усилие, Полноту Осознания и Сосредоточенность) для большей приверженности режиму лечения; разработайте ритуал полноты осознания для активации духовной сущности.
- Духовное "Я" проявляет осознание, благодарность и готовность помочь.
- Духовное "Я" с его пониманием непостоянства всего сущего также может помочь пациенту переносить побочные эффекты и неприятные физические ощущения.
- Решимость духовного "Я" не причинять вреда себе и другим людям не позволяет начать действия, которые могут способствовать распространению устойчивой к препаратам линии вируса

Инструкция терапевту: В данной части нужно объяснить, как пациент сможет применить Тренировку Овладения Сознанием с ее тремя компонентами - Усилием, Полнотой Осознания

и Сосредоточенностью - для соблюдения режима лечения и получения от него максимальной пользы. Попросите пациента обратить внимание на разницу между тем, как его "Я" наркозависимости и "Я" духовности общается с его лечащим врачом. Объясните, что когда активно "Я" духовности, пациент скорее будет склонен к соблюдению предписаний, поскольку его духовное "Я" понимает необходимость непричинения вреда себе и другим людям. Объясните, что духовное качество, над которым вы будете работать на этой неделе - **благодарность**. Покажите пациенту, как он может разработать ритуал Полноты Осознания, которое не только поможет ему придерживаться режима лечения, но и представить само действие принятия лекарств как опыт воссоединения с духовным "Я". Если ваш пациент в данное время не проходит лечение ВИЧ, вы можете посоветовать применять ритуал Полноты Осознания для приема других лекарств или витаминов. Пациент должен начать, осознанно разложив лекарства или витамины перед собой на столе, и обратить внимание на их цвет и поверхность. Некоторые пациенты могут начать с молитвы о здравии и закончить молитвой о благодарении; некоторые могут зажечь свечу или просто склонить голову. Какой бы вид ритуала пациент ни выполнял, пусть он использует эту возможность для самопроверки и убедится, что в данный момент активно именно духовное "Я", а не "Я" наркозависимости. Пациент должен принимать каждую таблетку обдуманно, обращая внимание на свои ощущения. Вместе с пациентом разработайте значимый для него ритуал. Убедитесь, что пациент знает, что делать при побочных эффектах. Подчеркните, что он должен заявить о побочных эффектах лечащему врачу. Однако, если врач сказал, что эффекты следует ожидать и нужно с ними мириться, подскажите пациенту активировать его "Я" духовности и применить Овладение Сознанием, которое поможет ему вытерпеть побочные эффекты. Например, пациент может использовать методику "наблюдение и называние", которую вы проходили на предыдущем сеансе для борьбы с вмешательствами "Я" наркозависимости. Используя эту методику, пациент просто наблюдает возникающие неприятные ощущения, называет их, зная, что они непостоянны, и позволяет им пройти без погружения в них или идентификации с ними. После обсуждения методов перенесения побочных эффектов объясните, что "Я" духовности также может помочь следовать по Духовному Пути и защитить здоровье в рискованных ситуациях; например, оно не позволит пациенту начать действия, которые могут привести к супреинфекции и распространению устойчивого к препаратам вируса. Закончите данную часть разговором о необходимости активации "Я" духовности каждый раз, когда пациент посещает лечащего врача. Обучите пациента навыкам коммуникации и сравните их со способом общения при активном "Я" наркозависимости.

Пример сценария действий терапевта: Давайте поговорим, как Тренировка Овладения Сознанием и ее три компонента, Усилие, Полнота Осознания и Сосредоточенность, могут помочь вам соблюдать медицинские предписания и получить максимальную пользу от лечения.

Когда вы учитесь овладевать своим сознанием через Усилие, Полноту Осознания и Сосредоточенность, вы учитесь концентрировать свое внимание на том, что происходит в настоящий момент. Это называется "сосредоточиться на одной точке". Способность сосредоточиться очень полезна при необходимости следовать сложному режиму лечения. Когда вы работаете над овладением сознанием, вы также учитесь мудрости понимания того, что нет ничего постоянного. Это прозрение может помочь вам при ощущении неприятных синдромов или побочных эффектов. Конечно, вам нужно сказать вашему врачу о том, что вы испытываете побочные эффекты, но если вам необходимо продолжать принимать эти препараты, позвольте вашему "Я" духовности напомнить вам, что "и это пройдет". Ваше духовное "Я" имеет еще качество, которое может помочь - это способность попросить помощи. В отличие от "Я" наркозависимости, духовное "Я" имеет способность к доверию и

при необходимости может доверить заботу о себе другим людям. Ваше "Я" духовности происходит от глубокого чувства благодарности; оно напомнит вам быть благодарным за лекарства, которые продлят вам жизнь. Благодарность поможет вам придерживаться режима лечения.

Сейчас мы придумаем, как и превратить прием лекарства в ритуал активации вашего "Я" духовности. Мы назовем его Полнота Осознания приема лекарств.

[Примечание терапевту: Если ваш пациент в данное время не проходит лечение ВИЧ, вы можете посоветовать применять ритуал Полноты Осознания для приема других лекарств или витаминов.]

[Терапевт и пациент вместе разрабатывают ритуал Полноты Осознания приема лекарств]:

1. Проведите самопроверку и убедитесь, что "Я" духовности активно.
2. Если это соответствует вашим убеждениям, считайте этот процесс возможностью для благодарственной молитвы; начните с краткой молитвы, зажгите свечу, наклоните голову или просто сосредоточьтесь на якоре и выполняйте медитацию на вдох и выдох до счета 5. Используйте эту возможность для признания исцеляющей природы вашего "Я" духовности.
3. Осознанно выложите каждое лекарство, отсчитайте нужное количество таблеток и разложите их перед собой. Не принимайте лекарство прямо из контейнера, поскольку вы можете забыть, какие таблетки вы приняли. (Если у вас есть специальный контейнер для дневных доз лекарства, активируйте ваше "Я" духовности каждый раз при его наполнении.)
4. Когда вы берете в руки контейнер, обратите внимание, как вы чувствуете его вес. Когда вы открываете крышку, обратите внимание на ощущения пальцев, держащих ее. Когда вы берете таблетки, обратите внимание на их цвет, структуру и форму.
5. Осознанно прочувствуйте каждое ощущение при глотании таблеток.
6. В заключение ритуала Полноты Осознания приема лекарств, выразите свою благодарность - попытайтесь преисполниться благодарности не только за препараты, которые продлевают вашу жизнь, но и за возможность учить ваше сознание следовать по Духовному Пути.

[Терапевт подсказывает, как справляться с побочными эффектами]:

Если вы испытываете неприятное побочное действие лекарств, расскажите об этом вашему врачу. Если он скажет, что эти побочные эффекты надо терпеть, позвольте своему "Я" духовности помочь вам в этом путем наблюдения и называния, методики, которую вы освоили в течение предыдущего сеанса. Когда вы испытываете побочный эффект, медитируйте на ощущения, которые неприятны: назовите их и рассмотрите их с концентрированным вниманием; обратите внимание когда эти ощущения начинаются и заканчиваются, холодные они или горячие, острые или тупые. Таким образом, вы убедитесь, что эти ощущения состоят из множества более мелких ощущений, которые постоянно появляются и исчезают. Наблюдайте их, называйте их и позволяйте им исчезнуть. Не идентифицируйте себя с ними путем реакции на них; станьте отстраненным наблюдателем. Эти ощущения - не вы и не ваши; это просто проходящие ощущения, которые возникают и исчезают. По мере того, как вы наблюдаете и называете их, позвольте себе проявить уравновешенность.

[Терапевт объясняет, как справляться с ситуациями повышенного риска]:

Если вы оказались в ситуации, которая представляет риск употребления наркотиков или алкоголя, опасного полового акта или использования чужого инструментария, вспомните

обязательство вашей духовной сущности не причинять вред себе и другим, и сделайте следующее:

- . напомните себе, что если вы выполните рискованные действия, вы можете подвергнуться суперинфекции линией ВИЧ, которая не поддается лечению существующими препаратами; вы также можете заразить этой линией своего партнера.
- . напомните себе, что защита вашей иммунной системы чрезвычайно важна, и любые действия, которые подвергнут ее риску - употребления алкоголя или наркотиков - конфликтуют с целью приема лечебных препаратов, которые должны восстановить ее. [Терапевт объясняет, как эффективно общаться с лечащим врачом]:

Когда вы должны нанести визит вашему врачу, очень важно сделать это с активным духовным "Я":

Помните, что время визита ограничено.

Во время разговора:

- обдумайте заранее, что вы хотите сказать
- запишите вопросы, которые вы хотите обсудить с врачом и задать ему
- ясно и четко выражайте свои мысли (время визита ограничено);
- разговаривайте достаточно четко и громко
- спросите, понял ли врач вашу озабоченность и вопросы

Когда вы слушаете:

- будьте очень внимательны
- задавайте вопросы
- записывайте или попросите врача записать для вас информацию
- попросите повторить то, что вы не поняли
- кратко повторите информацию, чтобы убедиться, что вы поняли ее правильно

Помните о вашем языке тела:

- смотрите в глаза;
- помните о том, что ваша поза, выражение лица и тон голоса должны выражать вашу решимость соблюдать режим.

Обратите внимание на разницу в ощущениях от общения при активном "Я" духовности в противовес активному "Я" наркозависимости. Ваш лечащий врач заметит разницу. Помните - уважение работает в обе стороны.

Есть ли еще что-то, в чем ваша духовная сущность поможет вам соблюдать режим лечения?

Часть 4. Практика

- Метафора зарядки: укрепление духовных мускулов.
- Тренинг с сопротивлением: Преодоление препятствий к следованию "Я" духовности.
Примечание: Если пациент в данный момент проходит медикаментозное лечение, терапевт выбирает сценарий, наиболее близкий к текущим обстоятельствам пациента. Если пациент не находится на лечении, терапевт и пациент играют в ролевую игру следующего посещения врача, для практики активации "Я" духовности в контексте.

Инструкция терапевту: В данной части вы поможете пациенту укреплять его духовные мускулы и демонстрировать Владение Сознанием, в частности, Усилие, Полноту Осознания

и Сосредоточенность: для следования режиму лечения. Вы поможете пациенту активировать его "Я" духовности для преодоления препятствий к соблюдению режима лечения. Предложите пациенту сценарий, в котором он рискует забыть принять препараты. Попросите его рассказать, как он будет преодолевать каждое препятствие по сценарию путем активации своего "Я" духовности (напр., применяя Овладение Сознанием - Усилие, Полноту Осознания и Сосредоточенность). Вместе с пациентом вы определите, какие именно духовные мускулы он использует в попытках придерживаться режима лечения (напр., благодарность). Вы либо можете выбрать наиболее подходящий сценарий из нижеследующего списка, или можете составить свой собственный, основанный на знании режима лечения вашего пациента и обстоятельств, которые рискуют нарушить этот режим. Если ваш пациент в данный момент не проходит курс медикаментозного лечения, вы можете использовать эту часть сеанса для проведения ролевой игры осознания прихода к врачу, где вы играете роль лечащего врача вашего пациента, а сам пациент играет роль себя самого, но с активированным "Я" духовности, и демонстрирует навыки общения, описанные в предыдущей части. [Примечание терапевту: Если вы приняли роль врача, проводящего лечение ВИЧ-инфекции, не давайте пациенту медицинских рекомендаций. Скорее, нужно использовать ролевую игру для практики навыков общения.]

Сценарий 1

Представьте, что вам нужно весь день присутствовать на суде. Во время заседания вам пора принять лекарство. Однако, это лекарство должно быть принято во время еды. Вы принесли лекарство с собой. Расскажите, что вы будете делать для того, чтобы вовремя и в соответствии с особыми инструкциями принять ваше лекарство и как вы активируете "Я" духовности в помощь вам.

Терапевт инструктирует пациента по мере надобности:

1. Можно ли по вашему плану достать из сумки ваше лекарство в зале суда?
2. Нужны ли по плану напоминания о времени приема лекарства?
3. Включает ли план приготовление лекарства заранее (отложить нужное количество таблеток)?
4. Позволяет ли план следовать особым инструкциям приема (во время еды)?
5. Как план позволяет продемонстрировать Овладение Сознанием - Усилие, Полноту Осознания и Сосредоточенность?
6. Как по плану используются духовные мускулы (напр., благодарность) или способность попросить помощи?
7. Реалистичен ли этот план? [Терапевт рассматривает реальность выполнения плана и высказывает соответствующее мнение.]

Сценарий 2.

Представьте, что вы пришли в поликлинику принять дозу метадона и поняли, что забыли принести свои ВИЧ-препараты. Вам нужно принять следующую дозу через час с едой и вторую дозу днем, тоже во время еды. Ваш день уже распланирован. Во-первых, вы хотели получить дозу метадона, затем сделать какие-то дела, и затем навестить друга. Принять препарат очень важно, но вы заняты. Расскажите, что вы будете делать для того, чтобы вовремя и в соответствии с особыми инструкциями принять ваше лекарство и как вы активируете "Я" духовности в помощь вам.

Терапевт инструктирует пациента по мере надобности:

1. Позволяет ли план отклонение от дневного расписания для того, чтобы зайти домой и взять лекарства?

2. Позволяет ли план принять утреннюю дозу лекарства с едой?
3. Позволяет ли план принять дневную дозу лекарства с едой?
4. Позволяет ли план держать нужные лекарства под рукой в течение дня?
5. Смог ли пациент решить проблему транспорта или иную организационную проблему для того, чтобы вовремя попасть домой и принять лекарство по расписанию?
8. Как план позволяет продемонстрировать Овладение Сознанием - Усилие, Полноту Осознания и Сосредоточенность?
9. Как по плану используются духовные мускулы (напр., благодарность) или способность попросить помощи?
10. Реалистичен ли этот план? [Терапевт рассматривает реальность выполнения плана и высказывает соответствующее мнение.]

Сценарий 3.

Представьте, что друг пригласил вас в гости и вы остаетесь ночевать. Этот человек не знает, что вы ВИЧ-инфицированы и что вам нужно принимать лекарства. Лекарство, которое нужно принимать ночью, должно быть в холодильнике. Вы не хотите афишировать факт лечения, но принять лекарство очень важно. Расскажите, что вы будете делать в данных обстоятельствах и как вы активируете "Я" духовности в помощь вам.

Терапевт инструктирует пациента по мере надобности:

1. Нужно ли по палну держать лекарство в морозильнике?
2. Легко ли пациенту помнить о времени приема лекарства?
3. Позволяет ли план приготовить лекарство заранее (напр., отлить нужное количество в бутылочку)?
4. Расскажет ли пациент другу, что ему необходимо принимать лекарства и получит ли пациент поддержку друга в попытках следовать режиму лечения?
5. Позволяет ли план следовать особым инструкциям приема?
6. Как план позволяет продемонстрировать Овладение Сознанием - Усилие, Полноту Осознания и Сосредоточенность?
7. Как по плану используются духовные мускулы (напр., благодарность) или способность попросить помощи?
8. Реалистичен ли этот план? [Терапевт рассматривает реальность выполнения плана и высказывает соответствующее мнение.]

Пример сценария действий терапевта: Пора поработать над укреплением духовных мускулов и выполнить тренинг с сопротивлением. Используйте эту возможность поработать над тремя компонентами Овладения Сознанием - Правильным Усилием, Полнотой Осознания и Сосредоточенностью, а также духовным качеством благодарность. Для работы я предложу вам сценарий, по которому вам будет трудно соблюдать режим лечения и вы расскажете мне, как вы активируете ваше "Я" духовности и продемонстрируете Овладение Сознанием для преодоления препятствий и предотвращения вмешательства "Я" наркозависимости. [Терапевт выбирает один из предложенных выше сценариев или предлагает свой, основанный на конкретных обстоятельствах жизни пациента.]

Примечание: Если пациент в данное время не находится на лечении, ролевая игра используется для работы над осознанием следующего визита к врачу. Вы можете играть роль лечащего врача пациента и пациент будет пробовать активировать его "Я" духовности и демонстрировать Овладение Сознанием (Усилие, Полноту Осознания и Сосредоточенность), а также духовное качество, например, Благодарность, при помощи

навыков общения, пройденных ранее во время сеанса. (Вы не должны давать пациенту рекомендации по поводу лечения во время ролевой игры.)

В заключение игры, определите духовные качества, продемонстрированные пациентом и расскажите, что они помогут ему получить максимальную пользу от лечения.

Часть 5. Домашние задания

- Продолжение: Выполняйте ежедневную разминку 3-S
- Продолжение: Выполняйте ежедневную трехразовую самопроверку (с ключевыми сигналами)
- Продолжение: Выполняйте медитацию на вдох и выдох ежедневно в течение 20 минут (продолжительность медитации увеличивается после каждого сеанса до достижения 60 минут к концу лечения)
- Продолжение: Произносите самоутверждение/молитву для переключения внимания при вмешательстве "Я" наркозависимости
- Новый материал: Выполняйте ритуал Полноты Осознания при приеме лекарств или мультивитаминов
- Новый материал: Заданное духовное качество - "**благодарность**"

Инструкция терапевту: В данной части сеанса вы даете пациенту домашнее задание. Напомните, что следование по Духовному Пути требует упорной решимости, усилия и уравновешенности (духовные качества, над которыми вы работали на предыдущих сеансах), и что пациент должен выполнять ранее заданные домашние задания в дополнение к тому, которое вы зададите сегодня. Обязательно напомните пациенту, на какой странице рабочей тетради 3-S записаны домашние упражнения, и повторите их вместе с пациентом, чтобы убедиться, что он понял программу на следующую неделю. Пациент должен продолжать выполнение ежедневной Духовной разминки, трехразовой самопроверки, и медитации на вдох и выдох. Продолжительность медитации увеличивается соответственно успехам пациента. Помните, что цель - довести продолжительность ежедневной медитации до 60 минут к концу лечения. Пациент также продолжит произносить свое самоутверждение или молитву, поэтому важно убедиться, что пациент ее помнит. После повтора пройденного материала, объясните новое задание. Новое духовное качество - **благодарность**, и новое задание - следовать режиму лечения и выполнять ритуал Полноты Осознания лечебных предписаний каждый раз при приеме лекарств. Те пациенты, которые не находятся на медикаментозном лечении, должны выполнять ритуал Полноты Осознания во время приема витаминов. Закончите эту часть как обычно, просьбой к пациенту общаться выполнять домашние задания и оставаться на Духовном Пути.

Пример сценария действий терапевта: Этот сеанс почти окончен. Давайте разберем вашу программу тренировок на неделю.

Продолжение: Вы будете продолжать развивать сильную решимость с помощью ежедневной духовной разминки и практики Полноты Осознания по крайней мере три раза в день, чтобы проверить, какая именно привычная модель функционирования сознания активна в данный момент. Используйте ключевой сигнал [... назовите сигнал, напр., время приема лекарств...] для прерывания своих действий три раза в день. Также продолжайте выполнять медитацию на вдох и выдох - если можете, увеличьте время медитации до 20 минут. [Терапевт рекомендует продолжительность медитации в зависимости от успехов пациента] Также продолжайте проговаривать самоутверждение/молитву для переключения

внимания на Духовный Путь когда "Я" наркозависимости пытается контролировать ваше сознание.

Новое задание: Ваше новое задание на эту неделю - **выполнять ритуал Полноты Осознания лечебных предписаний, который мы вместе составили во время сеанса.** [Если пациент не проходит курс лечения ВИЧ, терапевт предлагает ему выполнять ритуал Полноты Осознания для приема других лекарств или мультивитаминов.]

Ваше Духовное качество этой недели - **благодарность**. Вы сегодня уже показали, что вы знаете значение этого слова. Продолжайте работать так же хорошо. Это качество понадобится вам на этой неделе.

Обязательство: Вы можете дать обещание следовать по Духовному Пути в течение недели, выполнять практику Усилия, Полноты Осознания и Сосредоточенности, и проявлять духовное качество **благодарность**?

Часть 6. Итоги

Краткий обзор содержания сеанса для закрепления понимания пациентом:

- Усилие, Полнота Осознания и Сосредоточенность - три компонента Тренировки Владения Сознанием
- Усилие, Полнота Осознания и Сосредоточенность необходимы для следования режиму лечения ВИЧ
- Точное следование предписанному режиму **обязательно** для предупреждения суперинфицирования и распространения устойчивого к препаратам вируса.
- Активация вашей духовной сущности и выполнение ритуала Полноты Осознания помогут вам получить максимальную пользу от лечения.

Инструкция терапевту: В этой части сеанса вы предложите краткий обзор материала для лучшего запоминания пациентом. Обзор должен включать основные моменты Тренировки Владения Сознанием и ее трех компонентов - Усилия, Полноты Осознания и Сосредоточенности. Вы должны напомнить пациенту, что эта тренировка может быть использована для активации духовной сущности пациента и получения максимальной пользы от лечения. Кратко напомните, как появляются и распространяются устойчивые к препаратам линии вирусов и как использовать практику Полноты Осознания, которую пациент начал во время данного сеанса, для получения максимальной пользы от лечения.

Пример сценария действий терапевта: Сегодня мы говорили об Владении Сознанием; в частности, об Усилии, Полноте Осознания и Сосредоточенности вашего духовного "Я", которые помогут вам получить максимальную пользу от лечения ВИЧ/СПИДа. Мы говорили о важности следования медицинским рекомендациям и о том, как появляются устойчивые линии вируса, если не придерживаться режима лечения. Мы говорили о том, как разработать ритуал Полноты Осознания, и как работать с духовными мускулами в ситуации, ставящей препятствия соблюдению режима. Вы отлично справились.

Часть 7. Разминка 3-S

- Разминка 3-S с новым духовным качеством - благодарность

Инструкция терапевту: Каждый сеанс терапии 3-S заканчивается духовной разминкой. Диаграмма разминки представлена в данном руководстве и в рабочей тетради пациента. Цель разминки, которую нужно выполнять ежедневно дома и в конце каждого сеанса, - утвердить пациента в его решимости придерживаться курса лечения физически и морально. На каждой стадии разминки, которая выполняется медленно, терапевт и пациент вслух произносят утверждение о решимости пациента следовать по Духовному Пути и развивать качество души текущей недели (в данном случае - **благодарность**). Слова, произносимые во время каждой стадии разминки, должны напомнить пациенту, что оставаться на Духовном Пути можно только при условии соответствия мыслей, слов, эмоций и действий высшим стандартам духовного идеала. Вы должны выполнять разминку с вашим пациентом в конце каждого сеанса, чтобы по мере ее выполнения исправлять возможные ошибки в домашних упражнениях пациента. Пациент должен повторять текст разминки за вами до тех пор, пока не запомнит его. Объясните, что разминка - это простой способ начать день так, чтобы в течение этого дня оставаться на Духовном Пути. Также напомните, что разминка задается в качестве домашнего задания и покажите, где именно она записана в рабочей тетради. Затем вместе проведите разминку и закончите сеанс.

Пример сценария действий терапевта: Давайте закончим сеанс духовной разминкой и работой над качеством **благодарность**, поскольку это качество будет задано вам на неделю.

[Терапевт и пациент встанут и вместе выполняют разминку – см. описание поз в приложении]

Сегодня я встал на Духовный Путь.
Пусть мои мысли отразят мою благодарность,
пусть мои слова отразят мою благодарность,
пусть мои эмоции отразят мою благодарность,
пусть мои действия отразят мою благодарность,
пусть мои суждения отразят мою благодарность,
и пусть я буду открыт и готов проявить благодарность.
Я - моя духовная сущность.

Заключительная часть.

Пример сценария действий терапевта: (Имя пациента), спасибо за сегодняшний визит.
Буду ждать вас на следующий сеанс.