



## АУДИАЛЬНАЯ ПСИХО-КОРРЕКЦИОННАЯ ПРОГРАММА

# «AKAVERS»

---

### Если Вы

- не всегда можете контролировать количество выпитого алкоголя,
- утром после приема алкоголя чувствуете себя разбитым,
- если в трезвом состоянии у Вас снижено настроение,
- если приемы алкоголя приводят к нарушениям отношений с близкими людьми,

то эта программа для Вас!

---

**АПК-программа «AKAVERS»** направлена на:

- Устранение психофизиологических последствий употребления алкоголя
- Устранение патологического влечения к алкоголю (аверсивное воздействие)
- Усиление сопротивляемости алкогольной зависимости
- Повышение уровня самоконтроля,
- Усиление стрессоустойчивости (адаптогенный эффект)

Обращаем Ваше внимание, что АПК-программа «AKAVERS» не «кодирует» на полный отказ от приема алкоголя, а повышает собственный контроль за приемом алкогольных напитков.

В результате проведенного курса психокоррекции Вы обнаружите, что можете самостоятельно контролировать свое поведение и вовремя принять решение, когда следует остановиться, чтобы сохранить в достойной форме и свое поведение, и свое самочувствие.

## ИНСТРУКЦИЯ

**АПК-программа «AKAVERS»** записана на 2 компакт-диска № 1 и № 2, продолжительностью звучания по 20 мин. Один сеанс – полное прослушивание компакт-диска.

Курс психокоррекции рассчитан на 24 дня. В течение курса необходимо последовательно прослушать АПК-программы в 3 этапа:

- ⇒ первые 9 дней – **АПК-программу № 1**
- ⇒ следующие 9 дней – **АПК-программу № 2**
- ⇒ и последние 6 дней – снова **АПК-программу № 1**

В течение этих этапов программы должны прослушиваться 2 раза в день. Желательно 1-е прослушивание – утром, сразу после пробуждения и 2-е прослушивание – вечером, непосредственно перед сном. В случае невозможности проведения сеансов коррекции по каким-либо причинам допускается пропускать прослушивание (не более 1 - 2 дней). Уровень громкости при проведении сеансов значения не имеет. Можно выставлять очень тихий уровень громкости, если слышимый фон Вас раздражает.

#### **Первый этап психокоррекции** (9 дней)

Сеансы прослушивания **АПК-программы № 1** желательно проводить в спокойной, приятной обстановке, в условиях, где Вас ничто не будет отвлекать: например, лежа в постели (утром или перед сном), постараться отвлечься от всех посторонних мыслей и фиксировать внимание только на испытываемых состояниях и переживаемых ощущениях. Во время сеансов коррекции нельзя читать или слушать какие-либо альтернативные источники звука (радио, телевизор). Можно спать во время сеансов психокоррекции. АПК-программу № 1 можно прослушивать в присутствии других людей.

#### **Второй этап психокоррекции** (9 дней)

Сеансы прослушивания **АПК-программы № 2** нужно проводить в отдельной комнате или в наушниках, чтобы исключить воздействие данной программы на других людей. Фоновым звуком АПК-программы № 2 является монотонный шум, в который вмонтировано воздействие, снижающее влечение к алкоголю. Сам слышимый шум – это также не просто шум, а специальным образом смонтированная (семантизированная) коррекционная информация. В течение данного этапа психокоррекции возможны ухудшения состояния как психологического, так и физического. Это закономерный процесс, связанный с характером психокоррекционного воздействия. Эти состояния полностью пройдут во время повторного прослушивания АПК-программы № 1 (3-го этапа психокоррекции).

#### **Третий этап психокоррекции** (6 дней)

Повторное прослушивание **АПК-программы № 1** проводится аналогично 1-му этапу.

По окончании курса (24 дня) необходимо иногда (1 – 2 раза в неделю) прослушивать АПК-программу № 1 для закрепления лечебного эффекта.

В случае «срывов» необходимо повторить полный курс психокоррекции в описанной выше последовательности.

**Внимание:** ввиду возможного расслабляющего (расслабляющего) эффекта не следует прослушивать АПК-программы № 1 и № 2, управляя автомобилем или выполняя другую работу, требующую повышенного внимания.

**В процессе всего курса лечения во избежание нежелательных эффектов и последствий необходимо полностью воздерживаться от приема алкоголя.**

*Научный коллектив,*

*разработавший для Вас эту АПК-программу,*

*искренне желает Вам здоровья*

*и психологического благополучия!*



**ИНСТИТУТ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
(ИМБИТ)**

Тел.: +7 495 364 9186  
E-mail: [imbit\\_info@mail.ru](mailto:imbit_info@mail.ru)  
[alex@somvi.ru](mailto:alex@somvi.ru)

<http://umbum.pф>  
<http://somvi.ru>