

## **Процесс срыва.**

У зависимого есть пограничный уровень психологического напряжения, выше которого психика не справляется без ПАВ (психоактивные вещества – наркотики, алкоголь).

Процесс срыва – накопление напряжения (ухудшение психологического состояния) до такого уровня, когда психика не сможет с ним справиться без употребления.

Часто различают: процесс срыва – ухудшение психологического состояния, который приводит к употреблению; срыв – единичное употребление с возвратом в выздоровление; рецидив – полный возврат в употребление.

Употребление – не внезапный акт, ему предшествует процесс развития срыва. Меры по предотвращению употребления можно предпринять задолго до самой ситуации употребления.

Профилактика срыва: отследить процесс развития срыва и предпринять меры по его остановке (тем самым избежав последующего употребления).

Основные причины, запускающие развитие срыва: а.) стрессовые события; б.) ПАС (постабстинентный синдром); в.) внутренний психологический конфликт.

## **2. Фазы развития срыва и меры по предотвращению**

Выделяется шесть фаз развития срыва.

1. Нарушение психологической стабильности. *Признаки:* появление внутреннего напряжения; небольшие ухудшения в мышлении, желаниях, эмоциях, поведении; появление беспокойства о себе и отрицание его факта; появление скрытности; вера в то, что все идет отлично. *Меры по предотвращению:* развитие личностных качеств, помогающих не накапливать напряжение. Главная цель этой фазы – личностный рост.

2. Развитие внутренних изменений. *Признаки:* развитие напряжение; избегание близких людей (которые могут заметить изменения во мне); самозащита (оборонительная позиция против обратной связи); вера в то, что никогда не сорвусь; сосредоточение на других, а не на себе; появление чувства одиночества и грусти; трудность в связывании событий друг с другом (видна лишь часть проблемы); компульсивное и импульсивное поведение (непродуманные поступки). *Меры по предотвращению:* обучение методам справляться с напряжением (релаксации и т.д.) Главная цель этой фазы – обучение навыкам управления стрессом.

3. Изменения поведения. *Признаки:* Сильное нежелание заниматься выздоровлением, невозможность рассмотреть жизненные проблемы с разных сторон (сужение кругозора), плохое планирование будущего, скатывание в эмоциональные состояния, из которых сложно выйти. *Меры по предотвращению:* самоанализ – анализ своих вредных стереотипов поведения, желаний, эмоционального реагирования, мышления и их последующее исправление. Главная цель для этой фазы – анализ и коррекция своей реакции (внешней и внутренней) на стресс.

4. Нарастание личностного кризиса. *Признаки:* ощущение бесконечного потока непрерывных проблем; ощущения тупика (невозможность найти приемлемое решение проблемы); проблемы с ясностью мышления; проблемы с эмоциональным реагированием (совершаю под действием эмоций поступки, о которых потом жалею); трудности с нравственной ориентацией (определения что хорошо, а что плохо); нарушение режима дня, сна, еды, появление эмоциональных состояний депрессии, вины, стыда, раздражения, или наоборот – эйфории, неадекватной радости и т.д. *Меры по предотвращению:* анализ ситуации, вызывающих стресс и выход из них. Главная цель – исключение факторов стресса.

5. Потеря личностного контроля. *Признаки:* неспособность контролировать свои мысли, чувства, желания, поведение; ощущения бессилия и беспомощности; отказ от помощи; скрытие своих проблем; прекращение работы по программе выздоровления (безуспешные попытки ее применения в конкретных ситуациях); сознательная ложь; признание потери контроля перед самим собой и безуспешные попытки его вернуть; разрушение системы ценностей; крайняя степень эмоционального напряжения. *Меры по предотвращению:* использование системы поддержки трезвости – посетить собрания АА/НА, терапевтические группы, поговорить с товарищами по выздоровлению,

психологом, священником и т.д. Главная цель для этой фазы – снятие психологического напряжения.

**6. Деградация.** *Признаки:* ощущение безысходности (только три выхода – сойти с ума, покончить жизнь самоубийством, употребление алкоголя) или того, что все абсолютно в порядке; невыносимые чувства депрессии, фрустрации, вины, стыда и т.д. или эмоциональная тупость (ровное отношение к жизненным кризисам), или состояния крайней эйфории; осознанное планирование употребления или неосознанное создание ситуаций, где возможно употребление. *Меры по предотвращению:* специальная помощь – консультант по химическим зависимостям, психолог-аддиктолог, нарколог, спонсор, опытный член сообщества взаимопомощи и т.д. Возможно изоляция – реабилитационный центр или другое место, где смогут насильно удерживать от приема наркотика, пока психологическое состояние не стабилизируется. Главная цель для этой фазы – удержаться от срыва.

*Пример развития срыва:* Изменился режим работы, начал больше уставать, при этом не признавался сам себе в этом (1 фаза). Впоследствии усталость усиливалась, замечания близких игнорировал, говорил, что все нормально (2-я фаза). Появилось нежелание ходить на группы и что-то делать по выздоровлению, сильно сократил количество посещений, практически исключил самостоятельную работы, предпринимал усилия упорядочить работу, но ничего не получилось (3-я фаза). На работе как будто захватил поток, трудно прийти в себя, дома появились споры, непонимания, на группы захожу только иногда (4-я фаза). Не могу ничего сделать с напряжением, несмотря на все попытки, дома постоянные скандалы, на группу – ничего не помогло (5-я фаза). Полное ощущение тупика, полностью прекратил ходить на группы – не до них, дома отношения разорваны, не вижу выхода (6-я фаза).

### 3. Функциональный анализ срыва

Функциональный анализ срыва – отслеживание опасных ситуаций, мыслей, эмоциональных состояний, желаний, поведения. После отслеживания необходимо произвести их анализ и найти способы коррекции. Делать это можно с помощью таблицы функционального анализа срыва. В эту таблицу со столбиками ситуации, мысли, эмоции, желания, поведение следует внести свои признаки срыва (можно воспользовавшись описание срыва, можно свои личные). Во второй строке следует проанализировать эти признаки. В третьей выработать способы их коррекции.

*Пример функционального анализа процесса срыва:*

|                            | <b>Ситуации</b>   | <b>Мысли</b>  | <b>Эмоции</b>                          | <b>Желания</b>                            | <b>Поведение</b>              |
|----------------------------|---|---|--|---|-------------------------------|
| <b>Признаки</b>            | 1. Излишняя нагрузка на работе.<br>2. Тяжелые отношения в семье.    | 1. Мне не хватает сил на группы, нужно сократить.<br>2. Я могу со всем справиться сам.                            | 1. Усталость<br>2. Тревога             | 1. Прекратить выздоровление               | 1. Пропускаю группы.          |
| <b>Анализ (чем опасно)</b> | 1. Усталость может привести к употреблению.<br>2. Напряжение опасно | 1. Группы – моя гарантия трезвости, выпью – не будет ничего.<br>2. Раньше не очень справлялся, приходилось искать | 1. Опасное состояние<br>2. Тоже опасно | 1. Аналогично желанию начать употребление | 1. Увеличиваю опасность срыва |

|  |   |   |  |   |   |
|--|---|---|--|---|---|
|  |   | помощь у<br>алкоголя  |  |   |   |
| <b>Коррекция<br/>(как<br/>исправить)</b> | 1. Пересмотреть график, убрать ненужные нагрузки.<br>2. Прорабатывать ситуации с семейным психологом. | 1. Нужно сократить другие дела, чтобы была возможность ходить на группы.<br>2. Нужно просить помощь | 1. Требуется режим отдыха.<br>2. Следует прорабатывать тревогу | 1. Моя цель – нормальная трезвая жизнь. | 1. Пересматриваю план выздоровления (вместе с консультантом). |

***Профилактику срыва необходимо проводить каждую неделю!!!***

### **Задания к теме «Профилактика срыва»:**

- 1.** Вспомните 5 ситуаций, когда вы после некоторого периода воздержания опять возвращались к употреблению. Как бы вы могли заранее избежать употребления, заранее убрав психологическое напряжение другими способами.
- 2.** Определите, на какой фазе развития срыва вы находитесь сегодня. Опишите признаки этой фазы и конкретные ситуации, в которых они проявляются. Что вам необходимо предпринимать, чтобы остановить процесс развития срыва.
- 3.** Сделайте функциональный анализ процесса срыва.
- 4.** Вспомните период трезвости, который закончился употреблением. Опишите, как у вас развивался процесс срыва и разбейте этот процесс на фазы. Что можно было предпринять на каждой фазе развития срыва. Если сможете, опишите таким образом несколько периодов.
- 5.** Какие основные факторы у вас «запускают» (или могут запустить) процесс срыва и как вы можете их избежать.