

Стратегии совладания с влечением

Ниже приводится перечень базовых и продвинутых стратегий, составленный по книге доктора Тома Хорвата «Секс, наркотики, игра и шоколад: руководство по преодолению зависимостей». Вы можете практиковать и оттачивать эти стратегии таким образом, чтобы они приносили вам максимальную пользу. Первые 14 стратегий - это самые простые для освоения и выполнения. Продвинутые стратегии требуют более глубокого знания себя и большей практики. Важно установить, какие из них для вас работают - а затем регулярно их практиковать. Через какое-то время подобная практика будет вам больше не нужна, так как эти стратегии станут частью вашей жизни и вам не придется даже задумываться о них.

Базовые стратегии

- 1. Избегание.** Старайтесь избегать триггеров, которые ведут к возникновению влечения. Избегайте ситуаций, ощущений или раздражителей, которые могут вызвать влечение. Чем раньше в процессе восстановления вы обнаружите спусковые механизмы, которые с высокой долей вероятности приводят к возникновению влечения, тем раньше вы сможете начать их избегать или уходить от них, когда неожиданно с ними столкнетесь (стратегия 2).
- 2. Уход.** Уходите от ситуаций, способных спровоцировать влечение. Если вы оказались в подобной ситуации, немедленно уходите.
- 3. Отвлечитесь.** Сконцентрируйтесь не на своем влечении, а на чем-то другом. Отвлекайтесь с помощью тех видов деятельности, которые вам нравятся, особенно если влечение является интенсивным. Простые виды деятельности, к примеру, счет предметов или обратное проговаривание алфавита, могут занять ваше внимание, не оставив места мыслям о влечении. Сфокусируйтесь на своей Иерархии ценностей - это позитивная форма отвлечения.
- 4. Создайте себе утверждения, которые помогут справиться с влечением.** Вместо того, чтобы думать «Я заслуживаю порции алкоголя, так как мне необходимо решить проблему X», скажите себе: «Конечно, нет ничего хорошего в том, что мне придется решить проблему X - но выпивка мне в этом никак не сможет помочь».
- 5. Пересмотрите свой Анализ выгод и издержек.** Возможно, это и не поможет убрать дискомфорт, но может помочь вам поддерживать мотивацию и сопротивляться влечению. Имеет смысл просматривать эти записи регулярно, даже если у вас и не возникло влечение.
- 6. Оцените свое влечение.** Запишите влечение в свой Дневник влечений. Рассмотрите его с различных точек зрения: не преувеличиваете ли вы? Оцените его интенсивность по шкале от 1 до 10. Не преувеличили ли вы? Сравните дискомфорт, который вы испытываете, сопротивляясь влечению, с другими видами дискомфорта, к примеру, быть сваренным заживо или испытывать боль от выдиранья ногтей.
- 7. Вспомните спокойные моменты.** Подумайте о моментах, когда вы понимали: употребление создает вам проблемы. Или вспомните о тех моментах, когда вы точно знали, что изменение

аддиктивного поведения вне всяких сомнений является правильным шагом.

8. Вспомните о негативных последствиях. Когда вы испытываете влечение, вы способны думать только о той пользе, которую несет для вас употребление. Но чтобы составить себе более точную картину о том, что происходит, вспомните и о негативных последствиях, которые не заставят себя долго ждать. К примеру, если вы хотите бросить курить и у вас возникает нестерпимое желание затянуться, вы, как правило, представляете себе, как приятно вдыхать сигаретный дым. Обязательно вспомните еще и про то, как сильно вы начинаете кашлять, когда поднимаетесь по лестнице.

9. Представляйте себе свое будущее. Визуализируйте себя в ближайшем будущем: как хорошо вы будете себя чувствовать, если вам удастся справиться с влечением. К примеру, нарисуйте в уме картину раннего субботнего утра без обычного похмелья.

10. Вспомните прошлое. Вспомните, когда вам в прошлом удавалось успешно сопротивляться влечению. Напомните себе о том, что влечение пройдет и что вам уже удавалось с ним справляться.

11. На гребне волны. Наблюдайте за влечением и представляйте себе, что вы оседлали волну, которая растет до своей полной высоты, а затем ослабевает и исчезает.

12. Найдите себе ролевую модель или коуча. Поговорите с теми, кто уже справился со своими влечениями, и учитесь на их примере. На встречах SMART, а также на сайте SROL и в чатах вы встретите огромное количество людей, которые проходят путь восстановления и готовы вас поддержать и вдохновить.

13. Ищите социальную поддержку. Поговорите с человеком, который не будет вас судить, а будет готов поддерживать. Полезно составить себе список людей, которым вы можете позвонить, когда испытываете дискомфорт во время влечения. Скажите им, какой помощи вы от них ждете, так как сами они могут этого не понимать.

14. Примите влечение. Осознайте, что влечение вызывает дискомфорт - и держите его на расстоянии. Воспринимайте его так же, как воспринимали бы любую проходящую через ваш ум мысль. Наблюдайте его как внешний объект. Смотрите на него, но не оценивайте. Рассматривайте его как нечто, что раньше представляло проблему - а затем верните свое внимание к тому, чем вы занимаетесь в данный момент. Не превращайте влечение в еще большую проблему, притворяясь, что его не существует.

Продвинутые стратегии

15. Больше, чем избегание. Когда вы находитесь на ранних стадиях выздоровления, имеет смысл держаться подальше от мест, которые являются вашими триггерами, когда это только возможно. Однако избегание не является реалистичной долгосрочной стратегией. В конечном итоге вы рано или поздно окажетесь в ситуации, когда кто-то предложит вам выпить, покурить и т.д. Чтобы противостоять подобным соблазнам, вам необходима уверенность в себе.

Возможно, имеет смысл взять с собой человека, которому вы доверяете и который будет вас направлять и поддерживать. Войдите в ситуацию, которая может вызвать влечение, к примеру, зайдите в ресторан, где подают алкоголь:

- Воспользуйтесь той базовой стратегией (1-14), которая помогает вам справиться с влечением.
- С помощью визуализации попрактикуйтесь в отказе от своего аддиктивного поведения, чтобы вы могли сделать это в ситуации, когда на вас оказывается давление. Представьте себе, что кто-то пытается настоять на употреблении или смеется над вами, когда вы отказываетесь. Далее представьте себе, что вы уверенно отказались от предложения человека, который вызывает у вас сильные эмоции и намерен заставить вас возобновить употребление.
- Сохраняйте фокус внимания и контролируйте свои ответы.

16. Вытащите свои влечения на свет. После того, как вы уже обрели определенные навыки по контролю за влечениями, у вас может появиться желание столкнуться с ними лицом к лицу на ваших собственных условиях, а не ждать, пока они появятся. Это может помочь вам обрести уверенность в том, что вы будете в состоянии с ними справиться. Чтобы это сделать, необходимо:

- Представить себе ситуацию из прошлого, в которой вы испытывали сильное влечение.
- Позволить себе ощутить влечение и представить себе, как вы ему поддаетесь. Позвольте ему пройти.
- А сейчас представьте себе ту же ситуацию, но на этот раз не поддавайтесь влечению.
- Сделайте это для различных ситуаций - столько раз, сколько почувствуете нужным.
- Применяя ту же технику, прорепетируйте ситуацию, которая может произойти в будущем.

17. Ролевая игра/репетиция. Встречи SMART - это безопасное место для ролевых игр. Другие люди будут выступать в роли людей, которые могут создавать для вас рискованные ситуации. Координатор встречи поможет вам организовать такую ролевую игру. Вот пример:

- Покажите своему партнеру по ролевой игре, как, по-вашему, будет вести себя «проблемный» человек.
- Ваш партнер выступает в роли «проблемного» человека, а вы играете себя в этой ситуации.
- Когда вы закончите разыгрывать сценарий, поменяйтесь ролями и сыграйте еще раз.
- Люди, которые наблюдают за ролевой игрой, после ее окончания могут показать вам, как справились бы они в подобной ситуации - для этого они будут играть вашу роль.

Подумайте о ролевых играх, которые помогли бы вам справиться при возникновении особых ситуаций, к примеру, празднование дня рождения, свадьба или другие социальные события.

18. Отказ от употребления в социальных ситуациях. Всегда будут существовать ситуации, в которых вы можете начать употреблять или отыгрывать. Как с ними справиться? Вот несколько способов:

- Поговорите со знакомым вам человеком, который уже прошел или проходит процесс

восстановления, о грядущем событии, которое, по вашему мнению, может послужить в качестве триггера. К примеру, это может быть вечеринка. А потом расскажите ему, как все прошло.

- Поднимите эту тему на встрече SMART.
- Прорепетируйте или проиграйте в ролях это событие на встрече с группой SMART или самостоятельно. Проиграйте в ролях или визуализируйте все событие полностью. Подготовьте ответы на вопросы, которые вам могут задать. Визуализируйте, как вы пьете безалкогольный напиток. Прodelывайте это в уме столько раз, сколько нужно, чтобы это казалось вам естественным.
- Если хозяином мероприятия является ваш друг, заранее скажите ему, что вы не пьете. Запишите его в свои союзники.
- Возьмите с собой более опытного трезвенника или друга, который знает о вашей ситуации.
- Что-то поешьте перед событием, особенно если вы не знаете, когда вы сможете поесть и сможете ли вообще.
- Приходите позже, уходите раньше. Подготовьте план ухода. Если необходимо, заранее продумайте причины, которые смогут объяснить ваш ранний уход.
- Сразу же после прибытия возьмите себе что-то безалкогольное. Тогда вы сможете общаться со стаканом в руке и не выделяться из толпы. Это позволит также предотвратить вопросы типа «Вам что-нибудь принести?» и связанную с этим неловкость.
- Помните: окружающим совсем не так важно, пьете вы или нет. Вряд ли кто-то будет специально за вами следить.

Если кто-то настаивает, чтобы вы употребили:

- Установите зрительный контакт - это убедит человека, что вы настроены серьезно.
- Говорите твердым уверенным голосом.
- Не чувствуйте себя виноватым - у вас есть право не употреблять.
- После того, как вы сказали «нет», смените тему. Вы не обязаны говорить «нет» больше одного раза.