

Управление влечением

Ведение дневника	2
Мозговой штурм	2
Ролевые игры / репетиция.....	3
Упражнение: Поиск триггеров	3
Уровень риска триггеров.....	5
Работа с влечениями с помощью ОСАДДА (DEADS)	7
HALT и BADS.....	8
DISARM	8
Оспаривание иррационального убеждения	9
ИНСТРУМЕНТ ABC.....	10
Предупреждение рецидивов.....	12
Стратегия: Полезные утверждения для кризисных ситуаций.....	14
Упражнение. Пять шагов решения проблем	15

Ведение дневника

Сообщите всем новым участникам , что ведение дневника может помочь им в их восстановлении. Это не должны быть фантазии; они могут использовать ноутбук для использования в качестве журнала восстановления. Это будет тем местом в котором они могут сохранить свои цели, мысли, упражнения, как дневник влечений , рабочие листы инструмент и т. д. Дневник является отличным местом для отслеживания прогресса, а также отметить полезные идеи, которые приходят на обсуждениям во время встреч.

Мозговой штурм

1. Задайте задачу для группы, или принять одну из повестки дня.

Кто-нибудь есть проблема или вопрос в котором группа может помочь? Кто хотел бы помочь написав предложения столбиком?

2. Запишите эту проблему в верхней части флипчарта (например, того , необходимо присутствовать на свадьбе , приеме и употребляющие друзья , которые там будут) и сказать: *Сейчас мы пойдём по комнате попросим всех присутствующих , чтобы они поделились идеей, независимо от того, насколько дико она звучит . Вы можете озвучить идею или сказать, «пропускаю».*

3. Попросите добровольца записать каждую идею. Продолжать ходит по комнате , пока не прекратится поток идей. После того, как предложения от участников закончатся , попросите добровольца, чтобы он огласил список и скажите:

Если кто-то хочет разъяснить предложения, просто скажите .

4. Попроси участника, представившего вопрос:

Можем ли мы оценить эти предложения оценить важность этих предложений от 1-10, одно из которых является лучшим?

5. Запишите на странице флипчарта оценку важности от 1-до 10 рядом с каждым из предложений со слов участника

Пример: *Иду на свадьбу, где есть бесплатные напитки и беспокоит давление со стороны сверстников.*

- Подготовьте список замещающих напитков.
- Иметь запланированную стратегию отказа.
- План не пить.
- Практика ролевой игры- просить безалкогольный напиток, когда кто-то спрашивает, что вы хотите выпить.
- Постараться приехать позже и уехать пораньше
- Предложить , назначить себя водителем, так что вы не могли выпить.
- Просто отказаться от посещения.
- Пойти с другом , который не употребляет с вами.
- Получить рецепт на антабус.
- Не брать с собой деньги, если это платный бар.
- Договоритесь что вы будете развлекать гостей выполняя роль массовика-затейника..

Мозговой штурм-это еще одна возможность привлечь спокойных участников. После того, как другие участники внесли свой вклад в теме, посмотрите на тихого участника и спросите: « Что вы получите от этого, Фред? »

Какая самая дикая или странная идея у вас была на этой неделе о зависимости или выздоровлении?

Что было самой полезной новой идеей, которую вы когда-либо получали о зависимости или выздоровлении?

Приведи пример своих неточных иррациональных мыслей, когда ты хотел продолжать свое употребление?

Ролевые игры / репетиция

1. Скажите участникам:

Мы можем провести ролевую игру, чтобы практиковать новое поведение, которое заменит нежелательное поведение, или мы можем работать с событием которому еще предстоит произойти или с ситуацией, например, собеседование. У кого-нибудь есть ситуации, в которых вы чувствуете тревожным или подавленным

2. Попросите добровольцев из группы сыграть роли других людей, которые будут участниками событий в вопросе:

Кто хотел бы добровольно сыграть роль (и) другого человека / людей в этом событии?

3. Спросите, если у них есть вопросы, описать сцену, а затем попросить их, чтобы начать:

Задайте любые вопросы, прежде чем мы начнем!

Это сцена:

Давайте начнем! Начинайте ...

4. Позвольте ролевой игре пройти через сценарий..

5. Попросите их повторить сцену, пока она не охватит все возможные результаты.

Давайте делать это снова и покажите другой возможный результат, где другой человек ведет себя иначе.

6. Попросите их поменяться ролями или предложите кому-то еще, чтобы сыграть роль человека, который описал ситуацию

Давайте поменяемся ролями. кто-то еще хочет бы играть роль _____?

пример

Этот сценарий включает в себя два человека: человек, который собирается на свадьбу и еще один человек и другой человек который притворяется другим Гостем или хозяином на свадьбе.

Ведущий: хотите шампанского?

Гость: глядя на хозяина, создавая зрительный контакт: “я хотел бы выпить, но что-нибудь безалкогольное, пожалуйста. У тебя есть содовая или сок?

Хозяин: Давай, выпей по-настоящему! Это же свадьба!

Гость: Нет, спасибо. Я назначенный водитель.

Ведущий: я тебе не верю ... я знаю, как сильно ты любишь свою выпивку! Это действительно ты?

Гость: *Я больше не пью. И, даже если я пил, я не стал бы этого делать, потому что я должен везти машину. Выпит кока-колу будет прекрасно, но я буду рад выпить ее сам. Наслаждайтесь свадьбой!*

Упражнение: Поиск триггеров

Что такое триггер?

Триггеры - это то, что приводит к возникновению желания (Я хочу), которое может превратиться во влечение (Мне нужно). Это могут быть ваши эмоции, что-то, что вы уже сделали, делаете или хотите сделать; время суток, недели или года; что-то, чего вы касаетесь, то, что вы слышите, видите, обоняете или пробуете на вкус - или что-то еще, что может привести к появлению влечения. У каждого из нас собственные триггеры.

Это не поводы для того, чтобы начать употреблять, и они не являются непредсказуемыми. Аддиктивное поведение учит ваш мозг ассоциировать определенные вещи с удовольствием или облегчением, которое вы ощущаете, когда поддаетесь этому поведению. Даже когда вы прекращаете употребление, ваш мозг будет вспоминать об аддиктивном поведении, когда будете встречаться со своими триггерами - или начнете воображать триггеры.

Ваш мозг может отучиться от этой мыслительной реакции (Я хочу) на триггер. Эти реакции могут продолжаться в течение какого-то времени, но в конечном итоге сокращаются до очень коротких (миллисекунды) промелькнувших мыслей. Так как мы - люди, то нам в голову время от времени приходят нелепые и вредные мысли на разные темы, которые мы воспринимаем именно в качестве того, что собой представляют - глупые мысли и ничего больше. Более серьезные влечения (Мне нужно) обычно прекращаются в течение нескольких дней, недель или месяцев.

Чтобы выявить свои триггеры, подумайте о веществах или видах поведения, которые воздействуют на ваши органы чувств: зрение, обоняние, слух, вкус и осязание (Таблица 4.1). Составьте список. Возможно, вы не имеете представления, сколько их на самом деле. А сколько вам удалость обнаружить? Будьте честны с собой и перечислите все - даже те, которые кажутся вам незначительными.

Таблица 4.1. Установление триггеров (пример)

Аддиктивное поведение	Примеры триггеров
Героин	Вид всего, что связано с иглами и лекарствами
Секс	Провокационная реклама, парфюмерия, определенные прически
Кокаин	Любой белый порошок, алюминиевая фольга
Пища	Покупка продуктов, определенные запахи, угощения
Алкоголь	Реклама, звук открывающейся бутылки, определенное время суток
Игры	Реклама лотереи, мгновенная лотерея в магазине, футбольные ставки
Марихуана	Определенная музыка, скейт-парки, вид рулонов бумаги в магазине
Курение	Приемы пищи, запах сигаретного дыма, стресс, кофе или алкоголь

Поиск моих триггеров:

Аддиктивное поведение	Триггеры

Уровень риска триггеров

Как только вы обнаружили свои триггеры (а вы можете обнаружить их больше по мере восстановления), следите за тем, какова вероятность того, что триггер вызовет влечение. Триггеры с самым высоким уровнем риска - это триггеры, которые чаще всего вызывают у вас влечение.

Оцените каждый триггер по шкале от 1 до 10 (10 - это триггер с наибольшим уровнем риска, то есть с наибольшей вероятностью вызвать влечение). Это поможет вам сфокусировать усилия и работать сначала на самых сложных триггерах.

Таблица 4.2. Уровень риска триггеров

Триггер	Уровень риска по шкале от 1 до 10
Неприятные эмоции: гнев, расстройство, горе и др. Другие:	
Приятные эмоции: радость, спокойствие, ожидание и др. Другие:	
Неприятные физические ощущения: боль, холод, жара и др. Другие:	
Стресс: постоянное давление, проблемы на работе, постоянный страх, финансовые проблемы и др. Другие:	
Конфликты с окружающими: супругом, коллегами по работе, начальником, детьми, родителями и др.	

Другое:	
Физическое место или время: ресторан, парк, с друзьями, машина, работа, лето, вечер и др.	
Другие:	
Другие:	

Теперь, когда вы оценили уровень риска для каждого триггера в Таблице 4.2, примените эти знания по отношению к своему аддиктивному поведению. Для каждого аддиктивного поведения составьте список ситуаций, в которых эти триггеры могут вызвать влечение. Начните с триггеров с самым высоким уровнем риска (10) и закончите наименее рискованными (1).

Руководствуйтесь этим примером:

Таблица 4.3. Список триггеров (пример)

Мое аддиктивное поведение: кокаин	
Триггер:	Риск: 1-10
Ссора с супругом	10
Встреча с Робертом	10
Я проезжаю мимо того места, где я всегда покупал	8
Танцы в ночном клубе	3
Праздники	10

Мои триггеры

Мое аддиктивное поведение:	
Триггер:	Риск: 1-10

--	--

Мой дневник влечений

Дата	Время	Оценка 1-10	Длительность влечения	Что вызвало влечение	Где/с кем я был?	Как удалось справиться и что я при этом чувствовал	Альтернативный вид деятельности, заменяющие виды поведения

Работа с влечениями с помощью ОСАДДА (DEADS)

1. Запишите каждую из следующих букв акронима и объясните

O = *Отрицание/отсрочка (или Не поддавайтесь влечению!). Повторите себе, если необходимо, несколько раз: влечение пройдет через 10-20 минут Откажитесь ему поддаваться, что бы ни происходило!*

Скажите себе тяга скоро пройдет, и если вы не поддадитесь ей, следующие влечения будут менее интенсивные и реже беспокоить .

Сядьте спокойно и позволить себе почувствовать влечение строить, а затем исчезают.

C = *Сбежать от триггера, избегание триггера. как будто вы едете мимо бара, дома дилера, казино и т. д., удалите себя из источника быстро идите или пробежите и желание пройдет*

Вы можете вести записи о том, когда у вас возникают влечения, в своем дневнике влечений. Влечения могут возникать постоянно по ходу вашего обычного распорядка дня. Если вы знаете, что вам предстоит находиться в ситуации, которая вызывает влечение, составьте план, который позволит ее избежать. Чем раньше в процессе восстановления вы сможете установить раздражители, представляющие большой риск и вызывающие влечение, тем раньше вы сможете начать избегать подобных ситуаций или уходить из них, если вдруг неожиданно с ними столкнетесь.

A = *Атакуйте влечение Какими инструментами и стратегиями вы воспользовались, чтобы укротить желание?. Оспорьте свои иррациональные убеждения или навязчивые мысли, или проделайте ABC. ,Возможно, DISARM, Серфинг влечения или ABC? Что было успешно ранее ?Как они помогли?*

D = *Допускайте влечение, принимайте его. Скажите себе, что влечение скоро пройдет, и если вам удастся ему не поддаться, следующий приступ будет менее интенсивным и влечения будут появляться реже. Возможно, вы захотите уединиться и присесть, чтобы перебороть влечение. Ощутите, как оно нарастает, а затем утихает*

D = *Деятельность, которая отвлекает. Сделайте что-нибудь: сходите на прогулку, прочтите книгу, помедитируйте или посмотрите ТВ. Если вы отвлекете свой ум на что-то другое, то ему не удастся сфокусироваться на влечении. Составьте список действий, которые Вы могли бы сделать, чтобы*

отвлечь себя. Когда вы испытываете влечение, возьмите список - или сделать список, пока вы

чувствуете влечение - выбирайте занятие и делайте это, независимо от того, как вы себя чувствуете. Иногда можете наслаждаться деятельностью, как только вы начинаете ее . Очень часто). Мотивация появится в процессе деятельности.

A = Альтернатива аддиктивному мышлению

Замените вредное поведение здоровой активностью. Тренируйтесь, ходите по магазинам, подготовьтесь перекусите, выпейте чашечку кофе или освежающего напитка. Вы можете заменить иррациональное

вера ("эта тяга убьет меня") рациональным ("это тяга неприятна, но она не убьет меня и это пройдет"). Вместо пива можно пить соду и лайм, корневое пиво, имбирное пиво или имбирный Эль.

Вы можете взять вашу собаку на прогулку вместо того, чтобы пить бутылку вина. Можете сходить

купаться вместо того, чтобы курить косяк или нюхать дорожку кокаина.

2. Спросите участников , какая эти стратегии работают для них:

Кто-нибудь использовал какие-либо из этих стратегий ? Как вы это делали и как это работало для вас?

HALT и BADS

1. Запишите **HALT** и **BADS** :

HALT: Голодный, злой , одинокий, усталый

BADS : скука, тревога, депрессия, стресс

2. Спросите участников:

Вы заметили, чувство **HALT** или **BADS** привести к тяге (влечению Кто - нибудь может поделиться своим примером, и рассказать и как это повлияло на вас? Какие у вас были мысли? Чего вам хотелось сделать? Как вы с этим справились?

3. Затем скажите:

Распознавание и преодоление голода, гнева, одиночества и усталости могут помочь вам определить и изменить некоторые менее очевидные условия, которые могут вызвать тягу . Другие условия или эмоции, такие как скука, беспокойство, депрессия и стресс, также могут являться источником тяги и влечений. Если вы научитесь распознавать эти состояния, когда они происходят, это может дать вам возможность справиться с ними, прежде чем они приведут к тяге.

4. Попросите участников:

Как вы успешно справились с этим?

5. Запишите предложения на доске, а затем сказать:

Покушать , успокоиться , звонок или встреча с другом и отдых могут помочь с **HALT** .

Делать что-то веселот, что-то, что занимает ваш ум, делать что-то простое для других и делать что-то расслабляющее может помочь с **BADS**.

Когда появляется желание, и Вы не знаете, почему, попробуйте выяснить, чувствуете ли вы **HALT** или **BADS**. Если да, то вы можете прогуляться, выпить чашечку чая, почитать книгу, полакомиться

здоровой едой , вздремнуть, посмотреть смешной фильм, позвонить другу, заняться готовкой на кухне, и т. д. Если вы испытываете любое из них, сделайте все возможное, чтобы справиться с ними. Если у вас депрессия, вы можете поговорить с вашим врачом или терапевтом об этом

DISARM

1. Запишите вертикально и расшифруйте на флипчарте, а затем заполните его значение:

Destructive Разрушительные

Images Образы

Self-talk Внутренний диалог

Awareness Осведомленность

Refusal Отказ

Method Метод

2. Скажите:

DISARM является инструментом, который может помочь вам распознать внутренний диалог и образы, которые могут привести к возврату в употребление. Этот инструмент поможет вам понять, что они являются обманом, оправданием, и рационализацией. DISARM позволяет бросить вызов тяге продуцирующей мысли при каждом удобном случае, сведя их к бесполезности или даже абсурдности.

Например, ...

3. Попросите участников:

Может ли кто-то из вас привести пример некоторых из деструктивных образов, с которыми вы столкнулись, что привело к желанию возобновить употребление? Есть ли у кого примеры для обсуждения? Как это повлияло на тебя? Как это заставляло вас хотеть употреблять?

4. Затем спросите:

Как негативный внутренний разговор с самим собой влияет на вас? Есть ли у кого -нибудь есть примеры, чтобы поделиться? Как это заставляло вас хотеть употреблять?

5. Затем скажите:

Не только люди с зависимым поведением но и те у кого его нет— переживают мысли, желания, или другие импульсы, которые, если им позволить, нанесут вред их долгосрочным интересам. Решающим значением для успеха изменения искаженного мышления является понимание того, что то как вы думаете или верим насчет вашей тяги.

Осознавая то что разрушительные образы и негативная внутренняя речь –могут подорвать наши долгосрочные цели – дает возможность нам отказаться от них.

В начале мы не можем остановить мысли или чувства, в том числе сильные влечения - возникающие в связи с происходящим, но мы можем научиться распознавать их и как снизить их влияние, чтобы мы могли уйти из ситуации или участвовать в чем-то, кроме сосредоточения внимания на тяге

Оспаривание иррационального убеждения

Это упражнение помогает участникам понять концепцию иррациональных убеждений и улучшить заменив их рациональными убеждениями.

1. Запишите и скажите:

Иррациональное убеждение (ИУ):

- Не соответствует действительности. Оно нереалистично, нет никаких подтверждающих его доказательств - либо
- оно не имеет никакого смысла. В нем нет логики - либо оно
- вредное. Если вы будете действовать в соответствии с ним, оно не позволит вам получить то, что вы хотите получить в долгосрочной перспективе.

Рациональное убеждение (РУ):

- Истинно. Оно реалистично, существуют подтверждающие его доказательства, либо оно
- Имеет смысл. Оно логично, или оно
- Полезно. Оно помогает вам получить то, чего вы хотите в долгосрочной перспективе.

2. Скажите участникам:

Это помогает научиться заменять неточные, иррациональные убеждения на сбалансированные рациональные убеждения. Мы можем получить более рациональное убеждение переформулировав бесполезное иррациональное верование в вопрос, а затем ответить на него. Ответ часто создает более сбалансированное рациональное убеждение, которое может заменить неточное иррациональное.

3. Мозговой штурм с участниками:

Приведи пример своих неточных иррациональных мыслей, когда ты хотел продолжать свое употребление?

Примечание: Если группа не придумала много примеров, вы можете предложить свои, или использовать те, которые представлены ниже.

4. Обсудите каждое из предложенных иррациональных убеждений и предложите участникам потренироваться в задании вопросов и в диспуте.
5. После получения более рационального убеждения, **ОБОЗНАЧЬТЕ** более рациональное убеждение (РУ)

Примеры оспаривания иррациональных убеждений

Тяга невыносима, и я ее терпеть не могу.

Вопрос: тяга невыносима?

Ответ : Тяга может вызывать дискомфорт она не убьет меня - и я в состоянии с ним справиться.

Нереалистичное: Мое влечение заставляет меня употреблять.

Вопрос Тяга заставляет меня употреблять?

Ответ : Нет тяга не заставляет меня употреблять. Я сам выбираю употребление , поэтому, я могу выбрать прекратить его.

Поддаваться влечениям не вредно.

Q: Действительно ли поддаваться влечению не причиняет никакого вреда?

A: Нет поддаваться влечению ведет к угрозе моему здоровью, моим отношениям, и моей работе. я могу поддаться и меня арестуют снова.

Я употребляю только один раз.

Вопрос: Действительно ты употребишь всего один раз ?

Ответ: Может быть, но, скорее всего, нет. Я никогда не употреблял только один. Я просто начну употреблять снова.

Я не могу справиться без употребления.

Q: Могу ли я обойтись без употребления?

A: Да. Моя жизнь на самом деле лучше, когда я не употребляю. Это не всегда легко, но я могу справляться очень хорошо.

пример

Для того, чтобы помочь участникам практиковать DIBS, вы можете записать эти иррациональные верования на флипчарте, чтобы группа оспаривает их с помощью вопросом и рациональных альтернатив

- Я бесполезный и никчемный
- Я полный неудачник. Я всегда буду терпеть неудачу.
- Я никогда не буду в состоянии прекратить употребление.
- Мой партнер бесполезен.
- Мой партнер мне не помогает. Он / она хочет, чтобы я потерпел неудачу.
- Ничего хорошего со мной никогда не случится.
- Жизнь несправедлива. Я родился неудачником.
- Жизнь ужасна. Она никогда не будет хорошей.

ИНСТРУМЕНТ ABC

1 1. Используя фактический пример или вопрос заданный на встрече, скажите участникам:

Инструмент ABC может помочь вам изменить эмоциональные последствия ситуации путем изменения ваших мыслей о ситуации. Можем ли мы использовать через ABC в отношении этой проблемы?

2. Предполагая, что они согласны, задайте участнику следующие вопросы, и запишите последствия на С:

Подумайте о последствиях этого события. Как именно вы себя чувствовали?

Какие были негативные эмоции?

Что вы сделали или хотите сделать? Насколько сильно было влечение?

3. Задайте следующие вопросы и запишите активирующее событие или стрессоры на А :

Подумайте о активирующем событии.

Какова была ситуация, которая привела к тому, что вы почувствовали?

Что было самым расстраивающим и неприятным в этой ситуации?

4. Задайте следующие вопросы и запишите убеждения В :

Подумайте о своей оценке события.

Что вы говорили себе о самой ситуации, что вы чувствовали?

Какие требования вы предъявляли в тех мыслях?

5. Спросите у участника:

Какие из них были на самом деле иррациональными убеждениями?

Теперь давайте переформулируем каждое из них в вопрос.

Каким будет ответ на этот вопрос?

6. Обсудите ответ и превратите мысль в более сбалансированное убеждение. Написать более

Сбалансированное убеждение как диспут в D, а затем сказать:

Подумайте об этих более рациональных убеждениях. Какие чувства они вызывают? Если вы так будете думать, о активирующем событии в точке А, что изменится?

7. Пауза для участников, чтобы поразмыслить над рациональными убеждениями и спросить:

Вы находите эти новые мысли более точными и полезными для вас?

Вы чувствуете что это так?

Как это заставляет вас по-другому относиться к активирующему событию?

Что бы вы сделали иначе, чем то, что вы изначально хотели сделать в С?

8. Запишите эти чувства и то, что они хотят сделать по-другому вниз на E и сказать:

Эти чувства, эмоции, и действия являются следствием изменения ваших оценок о активирующих событий. Мы можем изменить то, как мы чувствуем и как мы действовать изменяя то, как мы оцениваем происходящее.

Рисунок 12 ABC Пример

А	Активация события - Какова была ситуация ведет к отрицательной эмоции? <i>Прогулки тёплым, солнечным днем после долгой, холодной зимы. Каждый был трезвым и Веселился сам, смеялся со своими друзьями и семьей.</i> Беды - Что было самым огорчает, что об этом событии? <i>Я не могу делать то, что они делают, и хорошо провести время.</i>
В	Вера о событии Нерациональная Вера - Каков требование, ужасно, не может вынести это, сам / другие / жизнь сбивания? <i>Я действительно хочу выпить, также, и я должен быть в состоянии прекрасно провести время точно так же, как все остальные! Я не могу выдержать это, если меня не будет</i>
С	Последствия иррациональных верований Нездоровый негативные эмоции - гнев, чувство вины, депрессия, тревога, стыд, боль, нездоровая зависть, ревность <i>Нездоровая зависть ведет к крайнему гневу.</i> Неадекватное поведение - Как я хочу вести себя / как я вел себя. Также. Оценить тягу по шкале 1-10. <i>Большое желание (10), чтобы выпить и получить сильное опьянение. Я никогда не хочу, ходить в центр города так как снова могу получить влечение напиток.</i>
D	Спор о иррациональной вере Рациональная вера - подумайте о требовании, декатастрофизации, может выдержать его, себя / других / принять жизнь <i>Я тоже хочу выпить, но мне не обязательно хорошо проводить время, так как всем остальным. В тоже время мне не нравится, когда меня оставляют без внимания, он не убьет меня, если так произойдет, поэтому я могу это выдержать.</i>
E	Эффективное изменение мышления Здоровые негативные эмоции - раздражение, раскаяние, печаль, беспокойство, разочарование, <i>печаль, здоровая зависть, ревность.</i> <i>Здоровая зависть и гнев.</i>

	<p>Как я хочу вести себя / как я вел себя - Действовать напористо, справляться с проблемой и оставаться трезвым. Оценить тягу по шкале 1-10.</p> <p><i>Я могу справиться с желание пить, что (5), и у меня сильное желание не пить и дать тяге пройти .Я остановлюсь и выпиваю безалкогольный напиток.</i></p>
--	---

Рисунок 13 ABC Рабочий лист

<p>Подумайте об активизирующем событии, «А.»</p> <p>Что ситуация приводила к тому, как вы себя чувствовали? ? Что было самым неприятным, что о ситуация?</p>	
A	<p>Хорошенько подумайте о последствиях этого события " С."</p> <p>Как вы себя чувствовали? Какие были негативные эмоции? Чувствовали ли вы гнев, беспокойство, депрессию, чувство вины, стыд, боль, зависть или ревность Когда вы чувствовали себя таким образом, чтобы вы делаете или хотите сделать?</p> <p>Вы хотели избежать этого, действовать агрессивно , искать успокоения, или пить или употреблять ?</p> <p>Насколько сильно было желание? (Оцените тягу по шкале 1-10.)</p>
C	<p>Подумайте о вашем восприятии события, « В .»</p> <p>Что я думаю говорю себе по поводу события А? .? Какие предъявляете требования?</p> <p>Ваше «ДОЛЖЕН» направлено на себя или других?</p> <p>Было ли что-то считается «действительно ужасным» или «невыносимым» или вы обесцениваете себя, других, или жизнь?</p>
B	<p>Оспаривайте убеждение, " D."</p> <p>Перефразируйте убеждение в вопрос и ответьте на него. Какой ответ на этот вопрос является более сбалансированным рациональным убеждением (РУ)?</p>
D	<p>Продолжайте думать об этих более рациональных убеждениях, пока не почувствуете, что они имеют смысл, Эффективное мышление</p> <p>Измените, «Е.»</p> <p>Как это заставляет вас чувствовать себя иначе, чем вы чувствовали себя на С? Как вы считаете чувствовать так будет лучше чем раньше?</p>
E	

Предупреждение рецидивов

Вы помните, что срыв - это короткое возвращение к старому поведению. А рецидив - это длительный возврат к прежнему образу жизни. К примеру, это один вечер, в течение которого вы очень много выпили, в сравнении с месяцем возвращения к употреблению алкоголя.

Если вы считаете, что уже восстановились, не почивайте на лаврах. Всегда помните, где вы были и чего достигли. Вам придется очень внимательно и честно подумать о том, насколько вы можете быть уязвимы - и проявлять уместную бдительность.

Период воздержания может заставить вас подумать, что вы «восстановили контроль» и теперь можете снова вернуться к умеренному употреблению. Опасайтесь подобных мыслей - это отговорка для того,

чтобы снова начать употреблять. Проведя АВС по теме «Я восстановил контроль», вы сможете поддержать мотивацию и избежать срывов или рецидивов.

У систем нашего организма есть собственная память, а потому даже если вы воздерживаетесь уже в течение долгого времени, то после срыва или рецидива вы можете снова поддаться аддиктивному поведению, причем с большей, чем раньше, интенсивностью. Это явление носит название «эффект нарушения воздержания».

SMART рассматривает срывы и рецидивы как временные откаты в процессе восстановления. Если у вас случился срыв или рецидив, вы можете извлечь из него урок и использовать для создания дополнительных стратегий, которые позволят вам избежать подобного в будущем.

Опасные ситуации

Срыв или рецидив могут произойти даже без влечения. Существуют шесть опасных ситуаций, которые могут к этому привести. Их нужно знать, чтобы быть к ним готовым. Вы можете к ним подготовиться, еще раз вспомнив свои основные ценности, цели, а также разработав план для подобных ситуаций. Опасные ситуации:

1. Ассоциации. Если вы сталкиваетесь с чем-то, что в прошлом выступало в качестве триггера, или находитесь в ситуации, в которой в прошлом вы употребляли.
2. Скука. Дискомфорт, вызываемый скукой, может снова вернуть к жизни старые модели поведения.
3. Эмоции. Сильные эмоции могут снова привести вас к использованию старых методов, с помощью которых вы раньше с ними справлялись.
4. Фантазия. Вы начинаете романтизировать приятные стороны своего аддиктивного поведения.
5. Фрустрация. Как и другие сильные эмоции, фрустрация может вернуть вас к старым моделям решения проблем.
6. Возможность. Это ситуации, когда вам кажется, что отыгрывание не будет иметь никаких отрицательных последствий и никто о нем не узнает. Наличие возможности - это сильный соблазн.

Помните: лучший способ справиться со срывом или рецидивом - это его предупредить. Вам может помочь активное вмешательство. Если к вам приходит мысль, что вам хочется поддаться старому поведению, но при этом не возникает сильного влечения, вы можете просто спросить себя: если вы поддадитесь своим мыслям, будет ли это хорошо в долгосрочной перспективе?

Любые техники из Пункта 2 (Как справиться с влечениями) могут вам помочь более реалистично оценить подобные желания. Просто используйте техники, которые раньше вам помогали. Хотя срывы и рецидивы - это обычное дело, вам вовсе не обязательно через них проходить.

Вот еще несколько советов, которые помогут вам избежать возвращения к прежнему вредному поведению:

1. Воспользуйтесь медицинской или психологической помощью для лечения эмоциональных и психических заболеваний, и применяйте прописанные вам лекарства.
2. Живите, памятуя о ПНУ и последствиях срывов и рецидивов. Держите под рукой, пересматривайте и обновляйте свой список выгод и издержек или список причин, по которым вам стоит придерживаться вашего плана изменений.
3. Контроль раздражителей. Избегайте, уходите или меняйте активирующие события, побудительные мотивы или триггеры, вызывающие употребление, которых вы можете избежать или изменить.
4. ABC. Продолжайте работать над изменением иррациональных убеждений, которые могут вызвать рецидив.
5. Вознаграждайте себя за продолжающееся воздержание и следования плану лечения.
6. Заменяйте свое старое поведение деятельностью. Ведите гармоничную жизнь, иногда поддаваясь здоровым соблазнам, которые могут заменить ваше нездоровое поведение. Находите и развивайте другие интересы в жизни.
7. Отвлекайтесь. Релаксация, медитация, физическая активность, искусство, чтение, разговоры с людьми, которые вас поддерживают, и т.д.
8. Не относящиеся к делу решения. Обращайте внимания на решения, которые вроде бы не относятся к делу, но могут привести к рискованным для вас ситуациям. Восстановление предполагает, что вы постоянно проявляете бдительность.
9. Эффект нарушения воздержания. Не пользуйтесь срывом как поводом к рецидиву.
10. Срывы и рецидивы могут нести в себе возможности роста. Они не доказывают, что вы неудачник или что вы навсегда обречены на свое разрушительное поведение. Считайте их нормальным, но нежелательным вариантом развития событий. Воспринимайте их серьезно, выясните, почему они произошли - и найдите другие стратегии, которые позволят вам избежать ошибки.

Выводы

Если вы научитесь управлять своими мыслями, вы будете лучше себя чувствовать. Когда вы лучше себя чувствуете, вы ведете себя соответствующим образом. Практика развития рационального мышления и использования инструментов и стратегий, приведенных в этой главе, поможет вам снизить интенсивность сильных эмоций, которые в прошлом приводили вас к отыгрыванию, или поменять их. В прошлом вы мыслили иррационально, испытывали избыточные эмоции и вели себя таким образом, что было очевидно: эти чувства являются автоматическими. А потому ваша способность мыслить, чувствовать и вести себя по-новому, более рационально также может стать автоматической.

Стратегия: [Полезные утверждения для кризисных ситуаций](#)

Когда вы находитесь в кризисной ситуации, ABC может не помочь, так как на ее применение требуется время и рациональное мышление. С кризисом помогут справиться простые полезные утверждения. Это просто утверждения, которые вы можете говорить себе, чтобы справиться в текущем моменте, пока у вас не будет времени проделать ABC. По системе ABC нужно работать в состоянии умственной отстраненности, а не в разгаре ситуации.

Лучше всего, если вы разработаете и отрепетируете несколько полезных утверждений, чтобы они всегда были наготове, когда они вам потребуются. К примеру, «Это меня огорчает, но я смогу это пережить», «Мне больно, но если я начну употреблять, мне станет еще хуже».

Ваши полезные утверждения должны быть реалистичными и не налагать никаких требований ни на вас, ни на окружающих. Можете воспользоваться копиями списков, которые мы использовали в упражнении на оспаривание иррациональных убеждений, чтобы разработать собственный список полезных утверждений, и всегда держать его под рукой. Ниже вы найдете несколько примеров полезных утверждений:

Для повышения толерантности по отношению к ситуациям, вызывающим фрустрацию:

- Я расстроен. Мне это не нравится, но это меня не убьет. Я могу справиться с тем, что мне не нравится, и без того, чтобы открывать рот и говорить то, о чем я потом буду жалеть.
- Это меня расстраивает, но я могу справиться с тем, что мне не нравится.

Чтобы успокоиться при приступе гнева:

- Я действительно недоволен. Но нет ничего страшного в том, чтобы чувствовать себя подобным образом. Тем не менее нет необходимости действовать под влиянием этого чувства.
- Мне не нужно выходить из себя, когда кто-то плохо ко мне относится. Чувствовать недовольство - это нормально.

Чтобы справиться с депрессией и тревожностью, связанными с самоосуждением:

- Я не могу изменить то, что произошло, а потому я не позволю этому на меня влиять.
- Я совершил ошибку. Я человек. Я прощаю себя, чтобы двигаться дальше.

Больше полезных утверждений вы можете найти в книге Билла Борчердта «Мысли четко и чувствуй себя хорошо: 21 путь к эмоциональному самоконтролю». Список полезных утверждений есть и на сайте SMART. Каждый раз, когда вы заменяете иррациональные вредные мысли рациональными полезными, вы чувствуете себя лучше и ведете себя в соответствии со своими чувствами.

Упражнение. Пять шагов решения проблем

Для решения проблем вы можете воспользоваться этой моделью:

1. Установите, в чем заключается проблема. Вы не сможете решить проблему, пока не обнаружите ее. Человеку свойственно предполагать, что он знает, в чем заключается его проблема, после чего он сразу переходит к выводам и решениям.

Некоторые проблемы могут оказаться настолько крупными, что их не удастся решить, не разбив на более мелкие части. Вы не сможете справиться с голодом во всем мире - но вы можете накормить семью бездомных.

Выявление проблемы состоит из двух шагов:

- Понимание конкретной природы проблемы и
- Поиск работающих решений.

Если ваша проблема заключается в том, чтобы найти новое место для жизни, потому что вас выселили за неуплату, решение понятно. Но если ваша проблема - это дочь-тинейджер, которая постоянно убегает из дома, возможно, вам придется потратить много времени, чтобы найти корень проблемы - и еще больше для того, чтобы ее решить.

2. Мозговой штурм.

Постарайтесь придумать как можно больше решений проблемы. Это можно делать в одиночку, с другом или с терапевтом или на встрече SMART. Секрет заключается в том, чтобы позволить идеям появляться свободно, не обсуждая и не критикуя их. Раскрепоститесь, дайте себе волю. Будьте открыты любым идеям и продолжайте до тех пор, пока идеи не закончатся. Главное правило - не анализировать идеи и не критиковать их. Во время мозгового штурма никто не должен говорить «Это не сработает» или «Я однажды это пробовал, и...». Идеи, даже самые странные, могут стимулировать мышление и привести вас к идеям, которые работают. Пусть одно проистекает из другого. Вы будете оценивать идеи на другом шаге.

3. Оценка.

Воспользуйтесь шкалой от 0 до 10, чтобы оценить каждую идею:

- Насколько она реалистична?
- Насколько велика вероятность, что она сработает?
- Решение несет вам какие-то выгоды?
- Каковы будут последствия?
- Могу ли я себе это позволить?

Если идея набирает 0 очков, можно ее выбросить - но будьте внимательны, не судите слишком поспешно. Идея, которая поначалу может показаться нерабочей или слишком не от мира сего, может показаться более разумной при более длительном размышлении. Если у вас есть какие-то предположения относительно появившихся идей, возможно, вам потребуется собрать дополнительную информацию, прежде чем ее оценить, чтобы установить, являются ли ваши предположения истинными или ложными.

4. Выбор. Вы оценили все свои идеи и выставили им оценку. Теперь выберите одну из них и попробуйте ее. Самое важное - чтобы вы тщательно обдумали свой выбор, хотя у вас, возможно, еще нет подобного опыта.

5. Напишите план. Вы, скорее всего, получите лучшие результаты, если запишете план, а не просто составите его в голове. Запишите решение, которое вы выбрали, и как вы будете его применять. Запишите дату начала, местоположение и все, что вам будет нужно, чтобы решение было успешным. Вы можете воспользоваться приведенным планом изменений. А затем начните действовать в соответствии с планом!

Если возможно, каждый день записывайте результаты. Работает ли ваш план? Нужно ли его модифицировать? Сравните полученные результаты со своими ожиданиями. Скорее всего, результаты будут иными, нежели вы хотели или ожидали. Можно ли скорректировать план? Нужно ли использовать иное решение?

Попросите окружающих помочь вам с идеями или обсудите это на встрече SMART. Если ваш план получит поддержку, это поможет вам сохранять фокус на решении изначальной проблемы.

Как и большинство того, что мы делаем в процессе восстановления, это потребует практики. Как и при наработке любого навыка, полезно будет найти людей, которые смогут дать вам честную обратную связь и поддержат вас. Вы будете делать ошибки, вы будете отступать. Но не сдавайтесь и не называйте себя неудачником. Если вы потратите достаточно времени и приложите усилия, подобный способ решения проблем станет для вас второй натурой.