

## Оглавление

Программа SMART из 4 пунктов .....	2
Упражнение. Ведение дневника .....	7
Инструмент: Иерархия ценностей .....	7
Упражнение. Три вопроса.....	8
Инструмент: Анализ издержек и выгод .....	9
Пункт 2: Как справиться с влечением .....	12
Убеждения по поводу влечения .....	13
Упражнение: Поиск триггеров .....	15
Уровень риска триггеров.....	16
Упражнение: Дневник влечений .....	16
Как отвлечься? .....	17
Базовые стратегии.....	18
Продвинутые стратегии .....	20
Стратегия: Победа над влечением с помощью ОСАДДА .....	21
Работа по ОСАДДА .....	22
Стратегии мышления.....	23
Как справиться с дискомфортом .....	23
Инструмент: ABC для борьбы с влечениями .....	24
Пункт 3: управление мыслями, чувствами и поведением .....	25
Рациональные и иррациональные убеждения .....	28
Упражнение «Оспаривание иррациональных убеждений» (ОИУ) .....	29
Стратегия: Измените свой лексикон, изменятся и мысли.....	30
Управление чувствами.....	30
Инструмент. ABC для эмоциональных расстройств.....	30
Стратегия: Полезные утверждения для кризисных ситуаций.....	32
Решение проблем в жизни .....	33
Упражнение. Пять шагов решения проблем .....	33
Стратегия. Предупреждение рецидивов .....	35
Пункт 4: Как жить гармоничной жизнью .....	36
Упражнение. Создание баланса .....	37
Колесо баланса жизни.....	38
Инструмент: Всепоглощающий творческий интерес (ВТИ) .....	39
Список ВТИ.....	40
Упражнение. Ценности, цели и планирование.....	40
Постановка реалистичных целей.....	42
Жизнь с эмоциями.....	42
Техники осознанности .....	42

## Программа SMART из 4 пунктов

Программа из 4 пунктов - это сердце. На каждом пункте вы получаете инструменты, техники и стратегии, которые могут вам помочь. Многие эти инструменты и техники дадут вам навыки, которыми вы сможете пользоваться и тогда, когда полностью восстановитесь - чтобы разбираться с будущими проблемами и жить более приятной и сбалансированной жизнью.

Эти пункты - не шаги. Одни люди будут проходить их последовательно, другие - нет. К примеру, некоторые люди приходят в SMART, когда пытаются справиться с влечениями, уже самостоятельно выстроив свою мотивацию.

### Вот эти 4 пункта:

1. Создание и поддержание мотивации
2. Умение справляться с влечениями
3. Управление мыслями, чувствами и поведением
4. Сбалансированная жизнь.

### Основные термины

В SMART применяется множество сокращений и терминов. Вот самые употребительные из них.

**Абстиненция (воздержание)** - прекращение использования любых психоактивных веществ - алкоголь, наркотики - или компульсивного поведения, к примеру, переедание или сексуальная гиперактивность. Безусловно, если вы - компульсивный едок, вы не можете полностью отказаться от пищи. В этом случае абстиненция будет определяться как отказ от компульсивного переедания. Более подробно об этом будет сказано в Главе 2.

**Отыгрывать поведение** - демонстрировать компульсивное поведение, которое вы хотите прекратить. Если вы, к примеру, компульсивно режете свое тело, то отыгрывать - это значит резать тело острым предметом. Если вы компульсивно тратите деньги, получая новые кредитные карты или проводя многие часы на сайтах интернет-магазинов - это ваш способ отыгрывания поведения.

**Аддиктивное поведение** - любое употребление веществ или деятельность (игра, секс, трата денег и др.) от которой вы воздерживаетесь или хотите воздержаться.

**Влечение** - мысли о том, чтобы предаться тому поведению, от которого вы хотите избавиться.

**Срыв** - кратковременный возврат к прежнему поведению. Человек, который в течение нескольких лет воздерживался от игры, срывается, когда играет в онлайн-игры или тратит целый час - а может, даже целый уик-энд - играя в казино Лас-Вегаса.

**Рецидив** - длительный возврат к старой модели поведения. Если человек снова возвращается к своей игромании, постоянно играя в онлайн-игры или регулярно посещая ближайшее казино, это и есть рецидив.

**Триггер** - любой повод, к примеру, запах, образ, событие, звук, время суток и т.д. - который запускает влечение, заставляющий человека отыгрывать поведение. Триггер не обязательно ведет к отыгрыванию. Тем не менее многие наши иррациональные мысли и избыточные эмоции могут быть привязаны к этим триггерам, особенно на ранних стадиях восстановления. Триггеры, называемые также поводами - это

ассоциации, которые запускают влечения. К примеру, когда человек, у которого проблемы с алкоголем, проезжает мимо своего любимого бара, может сработать триггер, вызвав потребность выпить; женщина, страдающая от компульсивного сексуального поведения, может почувствовать влечение, вызванное запахом определенного лосьона после бритья.

**Влечение** - сильное непреодолимое желание поддаться поведению, от которого вы хотите воздержаться.

**Употребление** - термин, который часто применяется по отношению к злоупотреблению психоактивными веществами, но может применяться и по отношению к любому аддиктивному поведению. Мы «употребляем», когда поддаемся любому компульсивному поведению, позволяющему избежать дискомфорта.

### **Понимание аддиктивного поведения**

Если мы демонстрируем определенное поведение время от времени и не переходим границы, то волноваться об этом, анализировать это и пытаться прекратить нет необходимости. Однако если поведение - даже такое, которое поначалу видится полезным - вызывает в вашей жизни слишком много проблем, возможно, настало время измениться. Поведение становится аддиктивным, когда оно:

- Является результатом модели, которая становится ритуальной или привычной
- С каждым разом становится все сильнее
- Включает в себя кратковременные размышления, направленные на получение немедленного удовольствия, желания почувствовать себя «нормально» или облегчить дискомфорт или стресс
- Вызывает долгосрочные последствия, к примеру, разрушение отношений или серьезные финансовые сложности.

Мы усиливаем и укрепляем свое аддиктивное поведение, когда раз за разом повторяем одну и ту же модель поведения - поддаемся влечениям, чтобы получить облегчение (Рис. 2.1).



Рис. 2.1. Метод ПНУ

### **Проблема немедленного удовлетворения**

Триггер приводит к появлению мыслей или тяги («Я хочу выпить, принять наркотик, поиграть, заняться сексом, поесть»), которая превращается во влечение («Мне необходимо выпить, принять наркотик» и т.д.). Как только мы употребляем или выполняем соответствующее действие, мы чувствуем себя лучше или нормально - но только на определенное время. Это и есть проблема немедленного удовлетворения - ПНУ.

Проблема с ПНУ заключается в том, что немедленное удовлетворение часто оказывает на нас больше влияния, чем более полезное, но отложенное вознаграждение. Повторение этой схемы усиливает ПНУ. Каждый раз, когда мы поддаемся влечению, мы усиливаем модель. Следующее влечение приходит

быстрее и является более сильным. Все больше событий, мыслей, чувств - и менее важных - начинают вызывать дискомфорт, тяга возникает чаще. Результатом этого становится больше влечений, что ведет к увеличению употребления.

Небольшие стрессы, которые вы раньше рассматривали как досадные, но небольшие проблемы, теперь дают вам «причину» для употребления. Со временем вам требуется все больше аддиктивного поведения, чтобы получить облегчение - и вы начинаете сами искать или даже изобретать триггеры, чтобы оправдать употребление. Вы можете даже создавать влечения, чтобы у вас было основание для отыгрывания.

Чем чаще вы повторяете эту модель, тем сильнее будет ПНУ.

У вас может появиться чувство, что вы не в состоянии выйти из этого цикла аддиктивного поведения и что вы обречены повторять его вечно. Но надежда есть: миллионам людей удалось навсегда прекратить компульсивное поведение и перейти к нормальной жизни. И подобное происходит каждый день!

### **Этапы изменения**

Изменить поведение, которого человек придерживается в течение долгого времени, сложно, даже в том случае, если новые формы поведения будут более оптимальными. Изменения аддиктивного поведения представляют особую сложность вследствие компульсивной природы подобных поведений.

Джеймс Прохазка и Карло Ди Клементе разработали модель этапов изменений в 70-е годы прошлого века. Они обнаружили, что люди, которым удавалось бросить курить, обычно предпринимали попытки бросить несколько раз, прежде чем им удавалось навсегда изменить свое поведение. Это нелинейный процесс. Многие люди начинают изменения и проходят несколько этапов, прежде чем им удастся полностью избавиться от нежелательного поведения. Но всегда остается риск рецидива.

Когда вы будете читать описание каждого этапа, данное ниже, подумайте, на каком из них вы находитесь в настоящее время и помните, что, возможно, завтра вы будете уже на другом этапе. К примеру, если сегодня вы находитесь на этапе подготовки, так как уверены, что хотите изменить свое поведение, завтра вы можете оказаться на стадии размышления, так как начнете сомневаться. Всегда полезно знать, на какой стадии выздоровления вы находитесь. Установив свой этап, вы можете отмечать вехи на этом пути в будущее.

**Сопrotивление изменениям.** Люди на этом этапе обычно не имеют намерения предпринимать какие-либо действия в ближайшем будущем и могут не отдавать себе отчета в том, что их поведение вызывает проблемы. Они могут посещать терапию или собрания групп взаимной поддержки под принуждением - под давлением со стороны супругов, работодателя, родителей или по решению суда. Они сопротивляются изменениям и обычно возлагают ответственность за свои проблемы на внешние факторы - генетика, семья, общество, юридическая система и др. У них нет ощущения, что они могут изменить ситуацию - да они и не хотят.

**Размышления.** Люди начинают взвешивать преимущества и цену изменений и могут испытывать при этом смешанные чувства - двойственность - как это обычно свойственно всем людям перед лицом изменений. Многие обнаруживают, что принять решение им помогает запись всех издержек и выгод

изменений.

**Подготовка.** На этом этапе человек уже решил, что ему необходимо поменять жизнь, и начинает серьезно рассматривать различные варианты. Он собирает информацию, оценивает альтернативы и делает небольшие шаги по направлению к изменению поведения. Человек начинает больше смотреть в будущее и меньше - в прошлое.

**Действие.** Именно здесь человек делает решительный шаг. Действие может принимать различные формы - от создания контролируемой окружающей среды до стационарного лечения, от работы с профессиональным консультантом до посещения групп взаимной поддержки или самостоятельной работы - либо сочетание этих методов. На этом этапе многие люди пытаются применить новые способы выхода из старых ситуаций, обуздания неконтролируемых эмоций, влечений и решения других проблем. Этот этап требует значительных вложений времени и энергии, и именно в это время новые изменения становятся заметными для окружающих. Люди на этом этапе обычно нуждаются в поддерживающих отношениях. Они начинают заменять старые виды деятельности новыми, более полезными. Некоторые люди на этой стадии испытывают тревожность, но учатся терпеть определенный дискомфорт в обмен на достижение своих долгосрочных целей.

**Сохранение изменений.** По мере достижения определенного прогресса в изменении жизни уверенность человека в себе усиливается. Но проблемы остаются: неожиданные соблазны могут потребовать применения новых способов мышления или подходов. Люди на этом этапе обычно продолжают нуждаться в поддержке тех, кому они доверяют, и занимаются полезными видами деятельности, чтобы справиться со стрессами.

**Завершение.** После длительного периода самоконтроля большинство людей начинают вести новый образ жизни в соответствии со своим «новым нормальным» поведением. Старым и деструктивным формам поведения больше нет места в их жизни. Люди демонстрируют уверенность и самоконтроль и ведут более здоровую и счастливую жизнь.

**Срыв или рецидив.** Этот этап не является обязательной частью процесса изменений, однако срывы или рецидивы могут возникнуть на любом этапе и никогда не являются поводом для того, чтобы вернуться к аддиктивному поведению. Если случился срыв или рецидив, это не значит, что весь путь нужно начинать сначала. Человек может определить, какие стратегии ему помогают, а какие нет - и пользоваться этим знанием для продвижения по пути восстановления.

Если у вас случился срыв или рецидив, не позволяйте себе предаваться самобичеванию и ощущению вины. Лучше всего признать временный регресс естественной частью процесса изменений, а не ошибкой и поводом отказаться от восстановления. Если справляться с ними правильно, срывы и регрессы могут быть очень короткими и предоставить человеку дополнительную возможность для самосовершенствования.

В конце концов, когда мы учились ездить на велосипеде, каждый из нас падал много раз, прежде чем мы научились контролировать велосипед.

### Матрица: этапы изменений, стратегии, инструменты

Этап изменений	Стратегии	Инструменты SMART
<p><b>Сопrotивление изменениям:</b>  <b>«У меня нет никакой проблемы. Не трогайте меня. Я просто «посещаю» эти встречи».</b></p>	<p>Попытайтесь увидеть ситуацию в целом. Посещайте встречи SMART. Изучите тест оценки употребления алкоголя на сайте SMART.</p>	<p>Иерархия ценностей</p>
<p><b>Размышления: «Я хочу измениться (я так думаю)».</b>  <b>Сомнения преобладают над отсутствием мотивации или отрицанием.</b></p>	<p>Проясните свою ситуацию</p>	<p>Иерархия ценностей                      Анализ издержек и выгод                      План изменений</p>
<p><b>Подготовка: «Я знаю, что мне необходимо измениться - но как это сделать?»</b></p>	<p>Рассмотрите различные варианты. Двигайтесь маленькими шагами. Смотрите вперед, а не назад</p>	<p>Анализ издержек и выгод.                      Коррекция плана изменений. Контроль влечений применением базовых стратегий</p>
<p><b>Действие: «Теперь я работаю над изменением своего аддиктивного поведения».</b></p>	<p>Обретите полное понимание своего аддиктивного поведения. Начните выстраивать отношения. Найдите стратегии, которые помогут вам справиться с влечением, и придерживайтесь их.</p>	<p>ABC. Коррекция плана изменений. Найдите стратегии SMART, которые помогут вам справиться с влечением.</p>
<p><b>Сохранение изменений: «Я твердо намерен воздерживаться».</b></p>	<p>Выстраивайте уверенность в себе и радуйтесь ей. Следите за соблазнами. Придерживайтесь плана. Пересмотрите список мер по предупреждению рецидивов.</p>	<p>ABC Колесо баланса жизни Иерархия ценностей ВТИ для установления интересов и видов деятельности</p>
<p><b>Завершение: «Перехожу к нормальной жизни».</b></p>	<p>У вас есть новый образ жизни и новый образ самого себя. Посещайте встречи SMART, когда почувствуете подобное желание или потребность.</p>	<p>Анализ издержек и выгод                      Колесо баланса жизни                      ABC</p>

### Упражнение. Ведение дневника

Ведение дневника восстановления может помочь на любом этапе изменений, на любом этапе Программы из 4 пунктов SMART и за ее пределами. Это запись вашего прогресса, достижений, регрессов, этапов и т.д. - и тайное место, где вы можете зафиксировать свои ощущения и эмоции в тот момент, когда вы их испытываете. Правил для ведения дневника нет.

Некоторые люди любят писать в дневнике своей любимой ручкой, другие ведут его на компьютере, некоторые пользуются блокнотами, а кому-то не по душе линованная бумага. Кто-то из чувства дисциплины пишет каждый день, другой же будет писать только тогда, когда ему нужно будет справиться с проблемой. Вы можете рисовать картинки и загогулины. Вы можете решить оставить этот дневник на память или выбросить его - все зависит только от вас.

Дневник восстановления может служить многим целям. Он напомнит вам, на каком этапе восстановления вы находитесь, через что вы уже прошли, какие у вас достижения и какие изменения вам еще только предстоит выполнить. Вы можете:

- Делать ежедневные заметки о том, что вы чувствуете, как вы себя ощущаете и что делаете.
- Разбить проблемы, которые кажутся чрезмерно сложными, на более мелкие части.
- Планировать свою деятельность и устанавливать краткосрочные цели.
- Понять, что помогает вашему восстановлению, а что ему мешает.
- Отмечать свой прогресс на пути к восстановлению.

Примечание по поводу конфиденциальности: ваш дневник - это ваше личное. Вы можете захотеть показать его кому-то или оставить конфиденциальным. Если вы боитесь вести дневник, так как опасаетесь, что кто-то может его прочитать, сообщите всем окружающим, что ваш дневник трогать запрещается. Возможно, вам будет более комфортно, если вы всегда будете носить его с собой или найдете для него укромное место. Читать чужой дневник - за исключением случаев, когда вы уверены, что человеку грозит неминуемая опасность и он может навредить либо себе, либо другим людям, а в дневнике содержится полезная информация - никогда не стоит.

### Инструмент: Иерархия ценностей

У всех нас имеются ценности, которые нас мотивируют, неважно, можем ли мы их идентифицировать или нет. Скорее всего, вы вряд ли имеете привычку размышлять о своих ценностях. Иерархия ценностей (ИЦ) поможет вам вспомнить, что для вас самое важное. Начните с того, что запишите как можно больше своих ценностей, которые вы можете вспомнить. Здесь нет правильных и неправильных ответов, так как это очень личный вопрос. Когда вы запишете как можно больше ценностей, сгруппируйте их в основные категории, сузив в конечном итоге есть список до пяти ключевых. В Таблице 3.1 перечислите их в порядке важности.

Таблица 3.1. Мой список Иерархия ценностей

Ваш список может выглядеть так:

Что я больше всего ценю

Ваш список может выглядеть так:

Что я больше всего ценю
1. Свои отношения с партнером
2. Своих детей
3. Свое физическое здоровье
4. Свое финансовое благополучие
5. Личную целостность

Еще раз просмотрите свой список. Вы ничего не пропустили? Редко бывает так, что человек указывает в этом списке свое аддиктивное поведение как ценность, которая имеет один из важных приоритетов в жизни. Тем не менее аддиктивное поведение может стать самым важным приоритетом в вашей жизни - а вы этого даже не осознаете.

А теперь подумайте, каким образом аддиктивное поведение оказывает влияние на все ваши ценности. Каждый день, когда вы поддаетесь своему аддиктивному поведению, вы ставите его выше своих ценностей. Вы играете с тем, что считаете своим сокровищем и цените превыше всего - и при этом вы нарушаете свою систему ценностей. Успешное восстановление требует, чтобы умеренность стала одним из высоко ценимых вами приоритетов.

Когда люди выполняют это упражнение, у них очень часто происходит момент просветления. На одной из встреч SMART женщина, которая только начала знакомиться с программой восстановления, выполняла это упражнение под руководством координатора. Когда мы спросили ее, почему в ее списке не было алкоголя, она разразилась слезами. С тех пор она больше никогда не брала в рот алкоголь! Теперь у вас должна сложиться более четкая картина того, каким образом ваше аддиктивное поведение оказывает влияние на то, что вы больше всего цените. Следующие два упражнения помогут вам еще глубже осознать, чего вы для себя хотите, и помочь вам установить конкретные и важные цели, которых вы хотите достичь, чтобы привнести в свою жизнь больше смысла.

### Упражнение. Три вопроса

Ваша цель - прекратить употребление или отыгрывание. Ваше желание измениться - это ваша мотивация, необходимая для остановки аддиктивного поведения. Иногда сложно бывает заметить разницу между тем, что вы делаете для достижения своих целей, и тем, что можно было бы сделать по-другому. Это упражнение может помочь вам сложить эти два момента воедино, чтобы вы могли заметить разницу между ними.

### Задайте себе такие вопросы:

1. Чего я хочу для себя в будущем?
2. Что я сейчас делаю, чтобы этого достичь?
3. Что я чувствую по поводу того, что делаю?



### **Вот пример ответа на эти вопросы:**

1. Чего я хочу для себя в будущем? Быть хорошим партнером, родителем, сотрудником.
2. Что я сейчас делаю, чтобы этого достичь? Ничего, потому что большую часть времени я пьян или нахожусь под воздействием наркотиков.
3. Что я чувствую по поводу того, что делаю? Ощущаю себя виноватым, мне стыдно, я в депрессии, я расстроен, я нахожусь под действием стресса, я чувствую себя в ловушке.

А теперь ответьте на эти два вопроса:

1. Что я мог бы сделать по-другому, чтобы достичь того будущего, которого я хочу?
  2. Что бы я почувствовал, если бы изменил свое поведение или получил то, чего мне хочется?
- Как только вы заметите разницу между тем, что вы делаете в настоящее время (2) и тем, что вы чувствуете по поводу того, чтобы изменить свое поведение (5), вы сможете использовать эту разницу в качестве будущей мотивации для того, чтобы прекратить употребление. Когда вы начнете испытывать позитивные ощущения по поводу воздержания, вы будете ощущать больше сил для достижения своей цели номер один: быть хорошим партнером, родителем, сотрудником.

### **Рабочий лист «Мои три вопроса»**

Инструмент: План изменений

Теперь, когда вы поняли, чего вы хотите для себя в будущем и что вам нужно, чтобы попасть в это будущее, вам нужен план. В таблице ниже укажите шаги, которые вы можете сделать по направлению к своей цели (желаемое будущее) и подумайте о людях, которые могут вам в этом помочь. Создайте стратегии, которые будут способствовать вашему прогрессу, и установите критерии, которые будут показывать: вы движетесь вперед. Если стратегия не будет работать, не сдавайтесь, а воспользуйтесь возможностью попробовать что-то другое.

Вы можете применять этот инструмент и для решения проблем, так как он может помочь разбить большую проблему на более мелкие шаги, что даст возможность сфокусировать усилия и не чувствовать чрезмерного напряжения.

### **Инструмент: Анализ издержек и выгод**

Итак, вы уже установили свои ключевые ценности и знаете, каким хотите видеть свое будущее. Вы также создали план, который поможет вам этого достичь. Однако помните: ваше аддиктивное поведение будет постоянно искать возможности нарушить ваши планы и разрушить мотивацию. Приходилось ли вам когда-нибудь спрашивать себя, какие выгоды несет с собой ваше аддиктивное поведение? Вы должны что-то получать - сложно представить себе, что вы бы занимались этим, ничего не получая взамен, даже если ваше поведение вредит вам самим или окружающим.

Вы пьете, потому что это помогает вам справиться со стрессом, или с заботами родителя, или с

проблемами на работе? Вы постоянно ищете анонимных сексуальных партнеров, чтобы почувствовать себя более привлекательной и желанной? Вы раните себя, потому что это вас успокаивает?

Заполнение таблицы анализа издержек и выгод поможет вам ответить на эти вопросы. В какой-то момент жизни каждый из нас говорит себе - сознательно или подсознательно - что выгоды нашего поведения значительно превышают издержки. Но приходилось ли вам рассматривать свое поведение под микроскопом и реально оценивать все выгоды и все издержки?

У людей, которые хотят прекратить аддиктивное поведение, может быть два типа мышления, которые никогда не могут существовать одновременно: краткосрочное мышление и долгосрочное мышление.

**Краткосрочное мышление:** употребление позволяет немедленно почувствовать себя лучше.

**Долгосрочное мышление:** вы хотите прекратить нежелательное поведение, чтобы вести здоровый образ жизни. Так как долгосрочное и краткосрочное мышление не могут существовать вместе, анализ затрат и издержек позволяет наглядно их представить, чтобы вы могли их идентифицировать и сравнить долгосрочные последствия своего поведения с сиюминутными выгодами. Анализ позволит также сравнить долго- и краткосрочные выгоды воздержания.

Для начала установите выгоды и издержки своего аддиктивного поведения.

### **Выгоды и издержки употребления**

С помощью примера, приведенного в таблице 3.4, постарайтесь понять, чем для вас приятно аддиктивное поведение. Старайтесь быть как можно конкретнее. К примеру, вместо того, чтобы написать «Мое аддиктивное поведение помогает справляться», напишите, каким именно образом оно вам помогает: «Благодаря своему аддиктивному поведению я становлюсь смелым и могу говорить, что я чувствую на самом деле», или «Отыгрывание позволяет мне забыть о своем одиночестве».

С помощью примеров, приведенных в Таблице Анализа издержек и выгод, постарайтесь понять, чем для вас приятно аддиктивное поведение. Старайтесь быть как можно конкретнее. К примеру, вместо того, чтобы написать «Мое аддиктивное поведение помогает справляться», напишите, каким именно образом оно вам помогает: «Благодаря своему аддиктивному поведению я становлюсь смелым и могу говорить, что я чувствую на самом деле», или «Отыгрывание позволяет мне забыть о своем одиночестве».

### **Выгоды (преимущества и вознаграждения)**

- Какие удовольствия, пользу или преимущества это приносит в мою жизнь?
- С какими настроениями или чувствами позволяет справиться аддиктивное поведение (разочарование, гнев, страх, скука, депрессия, тревожность, одиночество, стресс и др.)?
- Как это помогает мне справиться?
- Какие позитивные чувства, настроения и ситуации с помощью аддиктивного поведения становятся еще лучше?
- Какие вещи я делаю лучше благодаря своему аддиктивному поведению (или мне кажется, что я делаю лучше)?
- Позволяет ли оно избегать реальности?

- Позволяет ли оно ослабить или уменьшить физическую или эмоциональную боль?
- Способствует ли мое аддиктивное поведение социализации и общению?
- Мое аддиктивное поведение необходимо мне, чтобы я выглядел более веселым, обаятельным, интересным или более уверенным в себе?
- Мое аддиктивное поведение необходимо мне, чтобы быть нормальным?

### **Издержки (риски и минусы)**

- Что мне не нравится, когда я употребляю?
- Как мне вредит употребление?
- Какой будет моя жизнь, если я продолжу употреблять?
- Скольким людям мне приходится лгать, чтобы скрыть свое аддиктивное поведение?
- Сколько времени я потерял благодаря аддиктивному поведению?
- Как я себя чувствую, когда воздействие моего аддиктивного поведения прекращается?
- Какое влияние употребление оказывает на мое здоровье?
- Оказывает ли употребление влияние на мой уровень энергии, жизненных сил и концентрации?
- Сколько денег я теряю вследствие своего аддиктивного поведения?
- Каким образом употребление влияет на мои отношения?
- Какое влияние употребление оказывает на выполнение рабочих обязанностей?
- Как оно влияет на мое самоуважение и уверенность в себе?

### **Издержки и выгоды НЕ-употребления**

А сейчас выполните то же самое упражнение, но теперь представьте себе свою жизнь без аддиктивного поведения. Будьте честны и реалистичны.

Выгоды:

- Как прекращение употребления скажется на моем здоровье?
- Как прекращение употребления скажется на моих взаимоотношениях с теми, кого я люблю?
- Как прекращение употребления скажется на моей работе?
- Сколько денег мне удастся сэкономить?
- Как прекращение скажется на моем самоуважении и уверенности в себе?
- Окажет ли прекращение употребления влияние на мою способность справляться с проблемами?
- Что я буду делать в свободное время, которое освободится после избавления от аддиктивного поведения?
- От каких целей, которых я мог бы достичь, мне пришлось отказаться?

Издержки:

- Чего мне будет не хватать?
- С какими проблемами моей жизни мне придется справляться другими способами, когда я прекращу потребление?
- Какие мысли и эмоции мне придется научиться принимать?

- Что из того, что мне сейчас нравится в жизни, изменится, когда я прекращу употреблять? Когда ваш список выгод и издержек для каждого раздела будет готов, укажите возле каждого пункта, является ли он долгосрочным или краткосрочным. Вас не удивляет, что большинство выгод употребления и издержек прекращения употребления являются краткосрочными, в то время как издержки употребления и выгоды прекращения являются долгосрочными? На встречах SMART мы часто слышим, как удивленно вздыхают люди, когда понимают, что у их аддиктивного поведения весьма краткосрочные выгоды - зато долгосрочные издержки. Возможно, вы в первый раз внимательно присмотрелись к той цене, которую вы - и окружающие вас люди - платите за ваше поведение. Теперь, когда вы рассмотрели свое поведение в рамках немедленных и длительных выгод, решение о том, стоит ли прекращать, станет для вас более очевидным. Сохраните этот анализ и всегда обращайтесь к нему, когда у вас снова возникнет влечение. Сделайте несколько копий этого списка и всегда держите одну из них под рукой. Сделайте его редактируемым документом и пересматривайте, когда в этом возникнет необходимость. Анализ выгод и издержек - это замечательный инструмент, который можно использовать для принятия любого решения и изменений, которые вы хотите совершить.

## Пункт 2: Как справиться с влечением

Теперь, когда вы готовы действовать и у вас есть мотивация для изменения своего поведения, давайте взглянем на то, каким образом вы можете справляться с влечением. Именно в умении справляться с влечением и заключается разница между воздержанием и употреблением. Это может оказаться сложной задачей. Чувства могут быть весьма интенсивными - а вы привыкли им поддаваться. С вашей стороны потребуется сильное эмоциональное и умственное намерение изменить эти модели поведения. Некоторые люди отмечают, что влечение пропадает у них сразу же после того, как они принимают решение остановиться. Другие говорят, что влечение возникает и позже. Справиться с влечением может оказаться сложным делом, человек может испытывать физический и эмоциональный дискомфорт - но это возможно. И вы можете это сделать.

Согласно словарю, влечение - это инстинктивное желание, побуждающее индивида действовать в направлении удовлетворения этого желания. В словаре говорится также, что влечение - это стремление к удовлетворению неосознанной или недостаточно осознанной потребности.

Влечения являются психологическим явлением - это не физиологические симптомы отмены, которые вы можете ощутить, когда впервые прекратите употребление (поведение или вещества). Однако сопротивление влечению может вызвать физический или эмоциональный дискомфорт.

Чем больше вы знаете о природе влечений и понимаете, почему они происходят, тем лучше вы вооружены для того, чтобы с ними справляться. И вместо того, чтобы найти повод убежать в свое аддиктивное поведение, вы сможете использовать влечение как катализатор своего эмоционального роста.

Вы сможете научиться узнавать влечения, не отыгрывая их. И чем чаще вы будете это делать, тем легче это будет становиться. Большинство людей, которые восстанавливаются после аддиктивного поведения, говорят, что через какое-то время влечение полностью уходит, так как нездоровое поведение заменяется более полезными альтернативами. Однако в первые дни и недели воздержания влечение может быть очень сильным, а со временем даже усиливаться.

### **Почесать там, где чешется**

Если вам когда-то случалось заполучить сыпь, потрогав ядовитый сумах, страдать от ветрянки или аллергии, вы знаете, насколько сильным может быть зуд. И кажется, что единственный способ избавиться от дискомфорта - чесаться, чесаться долго и с упоением. Когда вы расчесываете сыпь, вы можете ощутить кратковременное облегчение, однако придется столкнуться с долгосрочными последствиями - более медленное излечение, шрамы, которые останутся навсегда, и уязвимость к инфекциям.

Но ведь есть и другие способы, которые позволяют справиться с сыпью. Поначалу успокаивающие зуд медикаменты, к примеру, крем от зуда или овсяные ванночки не приносят такого облегчения, как использование собственных ногтей. Зато вы получите долгосрочные преимущества - вы сможете избавиться от сыпи и при этом у вас не останется шрамов.

Точно так же вы можете ощущать, что единственный способ избавиться от влечения - это употребление. Но как и в случае с зудом, существуют более здоровые способы с ним справиться, хотя они и не приносят столь же немедленного облегчения.

Если вы научитесь справляться с влечением, это позволит вам достичь своих долгосрочных целей.

Другого пути попросту нет.

### **Убеждения по поводу влечения**

Возможно, вы поддаетесь своим влечениям уже так долго, что даже не задумываетесь о них. Вам кажется, что они уже стали частью того, кто вы есть. Возможно, у вас есть и определенные убеждения по поводу ваших влечений, которые не соответствуют действительности и ухудшают дело. Когда ваши убеждения по поводу влечения точны и истинны, есть вероятность того, что вы сможете его облегчить или даже предупредить. Вот несколько примеров распространенных убеждений по поводу влечений, которые помогут вам их понять:

Нереалистичное: Мои влечения непереносимы.

Реалистичное: Влечения могут вызывать дискомфорт - но вы в состоянии с ним справиться. Если вы будете продолжать говорить себе, что вы с ним не справитесь, то вы настраиваете себя на дальнейшее употребление. Влечения вас не убьют и не сведут с ума - они просто доставят вам дискомфорт.

Нереалистичное: Мое влечение прекращается только тогда, когда я ему поддаюсь.

Реалистичное: Влечения могут длиться лишь от нескольких секунд до нескольких минут, реже дольше.

Иногда влечения приходят группами - чаще несколько коротких импульсов, нежели один длинный.

Влечения всегда уходят, и вот почему: ваша нервная система в конечном итоге перестает реагировать на раздражители. Если бы это было не так, вы были бы не в состоянии носить одежду, так как она

вызывала бы слишком сильный дискомфорт. Если вам случалось голодать, то вы знаете: обычно голод в конечном итоге пропадает. Запах в кабинете стоматолога, который кажется вам таким сильным, когда вы входите, к моменту выхода из кабинета вы даже не замечаете.

Вы можете научиться преодолевать влечения. Со временем это становится проще.

Нереалистичное: Мое влечение заставляет меня употреблять.

Реалистичное. Употребление - это всегда результат выбора. Когда вас охватывает влечение, у вас есть два варианта: поддаться влечению или преодолеть его, пока оно не прекратится.

Нереалистичное: Влечения - это знак, что мое аддиктивное поведение ухудшается.

Реалистичное: Это обычное явление в процессе восстановления. Поначалу или далее в процессе восстановления влечения могут быть очень сильными - но со временем они слабеют и в конечном итоге исчезают. Дальше вы будете жить без влечений.

Нереалистичное: Поддаваться влечениям не вредно.

Реалистичное: Когда вы поддаетесь влечениям, вы продлеваете их существование в своей жизни, так как этим вы усиливаете существующую модель поведения. В результате вам сложнее будет остановиться, так как следующее влечение будет приходить быстрее и будет более интенсивным. Как и в случае с сыпью - если вы будете чесаться только время от времени, а все остальное время применять здоровые методы лечения, время выздоровления будет увеличиваться именно вследствие этих периодических расчесываний.

Если вы будете время от времени поддаваться своему влечению, когда вам кажется, что боль стала невыносимой, вы попросту продлеваете свою зависимость от вещества или поведения.

Что происходит, когда ваш ребенок часами ноет, выпрашивая у вас новую игрушку, а вы говорите «Нет», пока в конце концов не устанете настолько, что говорите «Да» - только бы он замолчал? Вы прекращаете ныть - но учите ребенка тому, что если он будет ныть достаточно долго, вы в конце концов сдадитесь. То же самое и здесь: каждый раз, когда вы принимаете решение поддаться влечению, вы усиливаете его, даже если это происходит лишь время от времени.

Нереалистичное: Я должен избавиться от влечения.

Реалистичное: Влечения - это нормально. Аддиктивное поведение вызывает изменения в вашем мозге, вследствие чего влечения становятся очень сильными. А потому ожидание, что вам удастся «избавиться от них», является нереалистичным.

Вам не удастся контролировать влечение - но вы можете контролировать свою реакцию на него.

Вам потребуется время и практика, чтобы заметить старые мысли и поведение новыми. Не ожидайте, что влечения пропадут сразу же, не пытайтесь быть идеальными - и не сдавайтесь!

Нереалистичное: У меня есть тяга к саморазрушению - в противном случае я не делал бы все эти разрушительные вещи.

Реалистичные: Наш мозг запрограммирован таким образом, чтобы стремиться к тому, что доставляет удовольствие. Вещества и поведение, которые возбуждают центры удовольствия в нашем мозге, могут быть деструктивными, если стремление к ним превращается в потребность. Да, все мы люди - и все мы

делаем глупости.

Нереалистичное: Я употребляю, потому что мне так хочется.

Реалистичное: Возможно, вначале это и было так, но скорее всего, теперь все гораздо сложнее.

Хотя употребление продолжает возбуждать центры удовольствия мозга, ваш рациональный ум не может игнорировать тот факт, что ваши краткосрочные «удовольствия» несовместимы с вашими долгосрочными целями. Если вы об этом задумаетесь, то, возможно, обнаружите, что попали в «ловушку аддиктивного поведения»: вы игнорируете преимущества, которые несет с собой отказ от него, так как вы слишком заняты размышлениями о том, как сложно вам будет это сделать.

Инструменты и стратегии SMART помогут вам справиться с влечениями. Инструменты и стратегии вкпе с вашей мотивацией будут способствовать тому, что вы успешно победите влечения.

### 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 удалось обнаружить? Будьте честны с собой и перечислите все - даже те, которые кажутся вам незначительными.

## Уровень риска триггеров

Как только вы обнаружили свои триггеры (а вы можете обнаружить и 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.

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).

Установление своих триггеров - это важный шаг на пути восстановления. Знание дает вам силу понять природу влечения и справляться с ним. Однако даже при условии информированности и планирования вы все же будете ощущать влечения. Это нормальная и естественная часть восстановления.

Знание и понимание влечений критически важны для восстановления. Вы уже знаете, что их вызывает - но знаете ли вы, сколько они длятся? Насколько они интенсивны? Как часто они возникают?

Большинство людей с аддиктивным поведением не понимают, что влечения длятся обычно всего от нескольких секунд до нескольких минут - а затем проходят.

Один из способов лучше понимать свои влечения - это записать их в дневник влечений.

## Упражнение: Дневник влечений

Дневник влечений (Таблица 4.4) - это таблица, в которую вы записываете конкретную информацию о своих влечениях. После нескольких записей вы сможете заметить определенные модели и сходство ваших влечений. Этот дневник потом становится дорожной картой, которая поможет вам предвидеть ситуации и эмоции, способные вызвать влечения. Вы также можете заметить определенные мыслительные модели, которые ассоциируются с вашими влечениями, что поможет вам контролировать себя и решать проблемы (Пункт 3).

Вы можете осознать, что дневник влечений можно вести в вашем дневнике восстановления, если вы его ведете. Если не ведете, воспользуйтесь Таблицей 4.4. Держите ее под рукой, чтобы вы всегда могли сразу же записать возникшее влечение, прежде чем забудете о нем. Поначалу необходимость в подобных записях может возникать по многу раз на день.

Когда вы обнаружили влечения, которые возникают в связи с определенным временем, местами или ситуациями, повторяющимися регулярно, вы можете запланировать способы, позволяющие избегать этих триггеров или отвлечься от желания, пока оно не пройдет.



## Как отвлечься?

Хотя поначалу это может оказаться и сложным, особенно во время очень сильного влечения, отвлечение - это один из лучших способов справиться с влечениями. Когда вы активно что-то делаете, вы думаете о деле, а не о влечении. Чем больше вы сопротивляетесь и не поддаетесь влечениям, тем реже они будут случаться и тем быстрее будут проходить. А еще они станут менее интенсивными. Обратите внимание на Таблицу 4.5, где вы можете найти примеры различных видов деятельности, способных отвлечь вас от влечения.

<b>Категория</b>	<b>Виды деятельности</b>
Домашние дела	Убирать, готовить, мыть посуду, гладить, работать в саду, стирать
Физическая деятельность	Ходьба, бег, плавание, йога, пилатес, катание на лыжах, занятия на тренажерах, катание на роликах
Игры	Компьютер, карты, шашки, пазлы, дартс, настольные игры
Искусство	Рисование, писательство, фотография, скульптура
Рукоделие	Вязание, вышивка, работа с кожей, скрапбукинг, работа по дереву
Боевые искусства	Айкидо, дзюдо, карате, тай-чи, тай-квон-до, джиу-джитсу
Активность на свежем воздухе	Наблюдение за птицами, пешая ходьба, пеший туризм, велосипедные прогулки
Музыка, исполнение	Пение, игра на музыкальных инструментах, танцы, пантомима
Личный рост	Чтение, посещение встреч, карьерный рост
Чтение, слушание	Фантастика, художественная литература, посещение концертов
Социальная деятельность	Пригласить друга, сходить на встречу друзей или в клуб
Просмотр	Сходить в кино, театр, посмотреть телевизор или старые фильмы
Командный спорт	Настольный теннис, хоккей, футбол, софтбол, кикбол
Занятия	Искусства, история, язык, математика, наука, гуманитарные науки

Ремесла	Малярные и строительные работы, ремонт машины, работа в гараже
Дать выход чувствам	Разговаривать, вести дневник, плакать, бросать на землю яйца
Стать волонтером	Передвижная кухня, хоспис, церковь, SMART

Уделите время тому, чтобы обнаружить те виды деятельности, которые помогут вам отвлечься.

Подумайте о том, чтобы воспользоваться Ежедневником (Таблица 4.6) и записать свои увлечения и интересные вам виды деятельности. Планируйте эти виды деятельности на то время, когда высока вероятность проявления влечения. Сверьтесь со своим дневником влечений или записями по триггерам, чтобы установить то время, когда может возникнуть влечение.

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 выдирания 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.

### Стратегия: Победа над влечением с помощью ОСАДДА

Вы можете полностью справиться с влечением с помощью ОСАДДА

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

**С = Сбежать от триггера, избегание триггера.** Если вы знаете, что нечто может вызвать влечение - немедленно уходите. Вы можете вести записи о том, когда у вас возникают влечения, в своем дневнике (Таблица 4.4). 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.

**А = Атакуйте влечение.** Оспорьте свои иррациональные убеждения или навязчивые мысли, или

проделайте АВС. Практикуйте релаксацию или медитацию.

**Д = 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, осознавая свои мысли и чувства по поводу влечения, своего настоящего и будущего. Помните: не стоит превращать влечение в еще большую проблему, притворяясь, что его не существует.

**Д = Деятельность, которая отвлекает.** Сделайте что-нибудь: сходите на прогулку, прочтите книгу или посмотрите ТВ. Если вы отвлекете свой ум на что-то другое, то ему не удастся сфокусироваться на влечении. Простые виды деятельности, к примеру, счет предметов или обратное проговаривание алфавита также помогут занять ваше внимание. Сделайте что-то, даже если вам не хочется этого делать (помойте холодильник, выгуляйте собаку). Мотивация появится в процессе деятельности.

**А = Альтернатива аддиктивному мышлению.** Полезные мысли позволят вытеснить вредные:

- Замените иррациональное убеждение («Это влечение меня убьет») рациональным («Мне плохо, но влечение меня не убьет, оно скоро пройдет»).
- Замените чувство одиночества или печали на что-то более полезное: сходите в спортзал или загляните в чат SROL.

### Работа по ОСАДДА

Разработайте свои стратегии, которые позволят вам успешно справиться с влечением.

**О = Отрицание/отсрочка** (или Не поддавайтесь влечению!). Сколько времени продолжается влечение, если вы ему не поддаетесь? Насколько сильным оно становится перед тем, как исчезнуть? Какое ваше действие поможет вам быстро избавиться от влечения?

**С = Сбежать от триггера.** От каких триггеров вы можете убежать? Что вы можете сделать, чтобы избежать влияния триггера?

**А = Атакуйте влечение, избегайте, принимайте его.**

- Что вы можете сделать, чтобы избежать влечений?
- Какие техники или стратегии помогают вам «быть» с влечением, до тех пор, пока оно не пройдет - и не поддаться ему? Чем отличается в это время ваше мышление и ощущения по сравнению с теми периодами, когда у вас нет влечения?
- Какие инструменты или слова вы можете использовать, чтобы атаковать влечение?

**Д = Деятельность, которая отвлекает.**

- О каких видах деятельности вы задумывались или практиковали их и они помогали вам отвлечься от влечения и заполнить время, которое вы привыкли заполнять аддиктивным поведением?

**А = Альтернатива аддиктивному мышлению. Замена аддиктивного мышления.**

- Какие мысли могут помочь вам отказаться от нелогичных мыслей, которые приходят вместе с влечением?
- Какими полезными видами деятельности вы можете заменить аддиктивное мышление и поведение?

## Стратегии мышления

Инструмент «DISARM»: (Метод деструктивных образов, разговора с собой, бдительности и отказа)

Точно также, как ваше аддиктивное поведение - это всего лишь поведение, а не «вы», влечение - это всего лишь чувство или импульс, который вы ощущаете, а не ваша суть.

Некоторым людям бывает проще справиться с влечением, если они дают ему имя - как будто влечение является какой-то сущностью или чем-то вне их. Дайте имя своему влечению и его голосу - имя, которое описывает ощущения в момент прихода влечения. Участники программы SMART пользуются такими именами: Внутренний проказник, Лоббист, Нытик или просто Враг.

Если вы дадите своему влечению имя - это поможет вам быстрее его распознавать. Когда вы услышите первый шепоток его голоса, обратитесь к нему по имени - и твердо отвергните его.

Скажите ему убраться, скажите, что он вам больше не нужен. Высмеивайте его. Затем представьте себе, как оно становится все меньше и все слабее - и исчезает.

Персонафикация влечения помогает двумя способами: она служит напоминанием о том, что вы - это не ваше поведение, плюс она очерчивает то, что до сих пор могло ощущаться как нечто туманное и аморфное. Это ставит вас в позицию власти над влечением и вашим аддиктивным поведением.

## Как справиться с дискомфортом

Рука об руку с влечением может идти дискомфорт любого рода - физический или эмоциональный. Как мы уже объясняли вначале, на наше аддиктивное поведение может оказывать влияние наше убеждение по поводу того или иного события и возникающий в результате дискомфорт.

Ваши убеждения могут служить основным источником дискомфорта. На каком-то уровне вы можете верить в то, что не сможете пережить дискомфорт или что терпеть его нельзя. Если так думать, интенсивность дискомфорта может усилиться.

Вам будет сложно воздерживаться, если вы откажетесь принимать небольшой или временный дискомфорт как нормальную часть жизни. Если вы годами пытались избежать дискомфорта, поддаваясь своему аддиктивному поведению, то у вас сформировалась сильная привычная реакция на него. Сейчас у вас есть возможность принять дискомфорт и справиться с ним безопасными способами. Помните: до того, как началось ваше аддиктивное поведение, вы могли справиться с дискомфортом и без него. И вы снова можете этому научиться.

Некоторые ситуации складываются не так, как вам того хотелось бы. Дискомфорт может оказаться полезным ощущением, которое говорит нам о том, что что-то пошло не так - и мотивировать на изменение ситуации или на размышления о ней. Дискомфорт - это не всегда «плохо» - иногда он является просто естественной частью нормального состояния человека.

## Что такое дискомфорт?

Дистресс и дискомфорт могут проявляться в теле по-разному:

- **Физическая боль.** Дополнительный дискомфорт нам причиняет не столько боль, сколько представление о том, что этой боли быть не должно.

- **Абстинентный синдром и подавленность.** Когда вы прекращаете аддиктивное поведение, вы можете ощутить абстинентный синдром (синдром отмены) и подавленность. К примеру, если ваше аддиктивное поведение давало вам облегчение, вы можете начать ощущать отчаяние и депрессию. В первые несколько недель дискомфорт может быть очень интенсивным, однако не сомневайтесь: в конечном итоге он начнет уменьшаться.
- **Тревожность.** Иногда после абстинентного синдрома и подавленности человек может ощутить тревожность. Не исключено, что именно этот вид дискомфорта и подтолкнул вас к аддиктивному поведению. Эволюция говорит нам, что мы могли унаследовать тревожность или беспокойство от своих предков. Это помогало им сохранять бдительность перед лицом опасностей большого и нестабильного мира. У некоторых людей тревожность выражена больше, у других - меньше, но она естественна для всех нас. Тревожность и дискомфорт могут усиливаться, если мы будем верить в то, что мир обязан быть безопасным и мы должны контролировать в нем абсолютно все.
- **Депрессия.** Основными причинами клинической депрессии, требующей медицинского лечения, могут являться биология и наследственность. Однако печаль и депрессия, которые человек может испытывать время от времени, в значительной степени могут являться результатом тех требований, которые мы предъявляем к себе, окружающим или миру. Если вы верите, что вас обязаны любить или что для счастья вы непременно должны добиться успеха, скорее всего, большую часть времени вы будете несчастливы. Другие люди могут верить, что они не заслуживают счастья, так как недостойны его. Вы не обязательно получите все то, что требуется вам для счастья. А ваше ощущение собственной ценности не должно формироваться мнением окружающих.
- **Гнев и фрустрация.** Если вы считаете, что все делаете плохо, что делаете вещи, которые не в ваших интересах или думаете, что окружающие несправедливы к вам, вы, возможно, будете ощущать дискомфорт. Погоня за уверенностью в себе также может вызвать дискомфорт, так как вы можете верить, что всегда должны все делать идеально. Попытки диктовать окружающим, как им поступать, неизбежно приведут к фрустрации, когда окружающие не будут делать то, что вы хотите. Если эти требования не будут удовлетворены или вы подумаете, что их удовлетворение невозможно, то вы испытаете все оттенки гнева, фрустрации или даже ярости.

### Инструмент: ABC для борьбы с влечениями

Доктор Альберт Эллис описывает уже упомянутые убеждения, вызывающие стресс, в своей книге «Руководство по рациональному мышлению». Он предположил: люди чувствуют то, что думают. Он разработал свою ABC-теорию, или РЭПТ (Таблица 4.8). Изучив эту технику, вы получите навык, который поможет вам лучше мыслить и чувствовать себя лучше и в большем соответствии с тем, чего вы для себя хотите в долгосрочной перспективе.

ABC поможет вам обнаружить свои мысли и чувства по поводу конкретной проблемы или события, которые вызывают ваш дискомфорт - и справиться с ними. Работа по ABC потребует определенных усилий и поначалу может оказаться сложной. Возможно, впервые это лучше будет сделать на встрече



SMART, чтобы получить представление о системе.

**А - активирующее событие.** Это начальная точка вашего дискомфорта - к примеру, на вас накричал начальник. Результат - вы чувствуете «болезненную» эмоцию - болезненную настолько, что она заставляет вас обороняться. А ведет к В.

**В - мнение о событии.** У вас появляются иррациональные требования, вы демонстрируете низкий уровень переносимости дискомфорта: «Я не могу это терпеть»:

- Я должен (напиться, уколоться, переесть, играть, отыгрывать), чтобы справиться с тем, насколько я рассержен на своего начальника.
- Если я этого не сделаю, я не смогу справиться с этими чувствами.

**С - последствия убеждений.** Вследствие ваших убеждений по поводу события вы начинаете испытывать еще больше эмоционального дискомфорта. Это вызывает влечение к аддиктивному поведению, которое позволит вам почувствовать себя лучше. Эти эмоции и поведение являются следствием В («Я ему покажу! Я уйду раньше и напьюсь!»).

Примечание: возможно, вам будет легче начать работу по ABC с того, что вы сначала установите вредные последствия («Я сорвался и снова начал пить»), а затем установите активирующее событие (А) и иррациональные убеждения (В), которые сформировались у вас по поводу А и привели к С.

**Связь между В и С:** Что оказывает больше влияния на то, как вы сейчас себя чувствуете и как собираетесь себя вести - активирующее событие или ваши иррациональные убеждения по поводу этого события? Если вы выбрали В - вы правы! Это и есть квинтэссенция РЭПТ. Возможно, вы не в силах изменить А - но вы можете контролировать свои убеждения по этому поводу. Если вы измените свой образ мышления по поводу А, вы измените и свои чувства, а также свою реакцию.

**Д - оспорьте свои убеждения.** Найдите свои иррациональные требования и убеждения, вызывающие низкий уровень переносимости дискомфорта в В, и оспорьте их - насколько они верны? «Даже если я испытываю подобное дискомфортное чувство, есть ли у меня доказательства, что мне необходимо пить, чтобы с ним справиться?»

**Е - эффективное новое убеждение.** Вы можете заменить иррациональное убеждение рациональными мыслями. Установите, каким было ваше желание, которое вы превратили в не имеющее смысла жесткое убеждение. Установите также, что вы не умрете, если не получите того, чего хотите, а значит, вы сможете с этим справиться:

- Мне действительно хочется употреблять, когда я чувствую себя подобным образом. Но я не обязан этого делать, чтобы почувствовать себя лучше, и мне это не нужно.
- Мне сейчас неприятно и я буду чувствовать себя подобным образом, пока не пройдет дискомфорт и влечение - но это меня не убьет. Я могу это выдержать и это чувство не является невыносимым.

Когда вы понимаете, что эти новые и эффективные убеждения истинны, ваш дискомфорт начинает уменьшаться или снижаться, одновременно снижается и интенсивность влечения.

Ранее мы представили вам базовую концепцию РЭПТ: то, каким мы видим мир, оказывает влияние на наше поведение. Как и наше аддиктивное поведение, наше мышление также может становиться автоматическим. Эти привычные мысли могут привести к эмоциональному дискомфорту, а потому мы поддаемся своему аддиктивному поведению - чтобы чувствовать себя лучше.

### **Управление мыслями**

В этой главе мы покажем вам техники, которые помогут вам изменить свои автоматические модели мышления. Когда вы начнете думать о мире по-другому, изменятся ваши эмоции - и ваше поведение.

### **Философия безусловного принятия**

Освоение безусловного принятия может стать ключом к преодолению эмоциональных проблем, которые связаны с аддиктивными поведением. Оно может стать очень полезным в жизни навыком, которым вы сможете пользоваться еще долго после того, как избавитесь от аддиктивного поведения. Безусловное принятие - это то, о чем известно каждому. Но чтобы оно стало вашей личной философией, вам придется научиться распознавать свои вредные убеждения, которые возникают у вас автоматически, когда в вашей жизни происходит что-то неприятное или неожиданное. Как только вы обнаружите их в своем мышлении, вы сможете напомнить себе о более полезных способах мышления. Все начинается с того, что вы напоминаете себе: вы - человек. И являясь таковым, вы не можете быть идеальным: вы можете совершать ошибки, что-то делать неправильно, а что-то делать плохо. Совершение ошибок и неудачи - это естественно для человека: это позволяет нам обучаться. И так как мы - люди, нам свойственно преувеличивать важность происходящих с нами событий. Когда вы обнаруживаете, что автоматически думаете негативные мысли, что-то преувеличиваете или судите себя, напомните себе о том, что вы человек и что подобные качества есть у всех. Обнаружив вредные мысли и заменив их более полезными и правильными мыслями, вы сможете почувствовать себя лучше - и захотите вести себя правильнее. После того, как вы какое-то время попрактикуетесь в этом, более правильное мышление станет у вас автоматическим. Однако, как и во многих случаях, здесь потребуется практика.

### **Принижающие убеждения**

Очень часто у нас бывают убеждения, в которых мы приносим себя, окружающих и собственную жизнь. Поступая так, мы можем ощущать вину, стыд, депрессию («Я снова облажался - я полный неудачник») или злость («Он плохо со мной обращается - он полный придурок»). Эти неправильные и преувеличенные приносящие убеждения могут привести к возникновению сильных расстраивающих вас чувств, которые могут запереть вас в круге аддиктивного поведения.

Вы можете сделать выбор - и заменить приносящие убеждения этими принципами принятия:

### **Безусловное принятие себя (БПС):**

Идея безусловного принятия себя заключается в том, что вы принимаете себя таким, какой вы есть. В этом содержится объяснение того, что вы - ваш характер, ваши качества, личность, сильные и слабые стороны - это не ваше поведение. Именно поэтому в SMART не используются никакие ярлыки. Вы можете страдать аддиктивным поведением - но вы НЕ алкоголик или наркоман. Это может показаться просто игрой слов - но мы должны признавать, насколько сильными могут оказаться слова и ярлыки. Те ярлыки, которые вы могли присвоить себе на внутреннем уровне - «неудачник», «не оправдавший ожиданий» или «проигравший» - привели вас к вредному поведению. И добавление к этому новых ярлыков вам не поможет.

Если вы сами не принимаете себя - стоит ли ожидать, что это сделают другие? А даже если сделают, сможете ли вы им поверить?

Принятие себя может оказаться сложной задачей. Возможно, вы уже причинили себе и окружающим сильную боль и большой вред. Возможно, вы разрушали жизни людей, повергли семью в пучину долгов, разрушили отношения доверия или пустили по ветру накопления всей своей жизни. Кто способен простить такое? Далеко не все - но вы сами можете себя простить и признать, что вы - человек стоящий, несмотря на все свое прошлое поведение. Будьте терпеливы и добры к себе. Будьте честными по поводу того, что вы сделали. Примите тот факт, что прошлого не изменить - но вы сами можете создать свое будущее.

Возможно, у вас возникает соблазн сравнивать себя с окружающими или пытаться соответствовать каким-то надуманным стандартам. Но нет никаких стандартов или универсальной оценки вашей ценности. В оценке себя вы уникальны. Бесполезно сравнивать себя с окружающими, как бесполезно сравнивать один цвет с другим. Красный - это плохо или хорошо? Синий лучше, чем зеленый?

Я принимаю себя, так как я жив и способен наслаждаться собственным существованием. Я - это не мое поведение. Я могу оценивать свое поведение, но невозможно правильно и честно оценить сложность моего «я».

Я пытаюсь чего-то достичь только для того, чтобы увеличить радость, которую мне доставляет мое существование - а не для того, чтобы доказать собственную ценность.

Если мне не удастся решить какую-то задачу, это не значит, что я неудачник. Я могу выбрать принятие себя даже в том случае, если я не хочу или не способен изменить негативные стороны своего характера. Во Вселенной нет закона, утверждающего, что я не могу этого сделать.

Моя удовлетворенность собой не может зависеть ни от какого внешнего источника или формироваться в зависимости от мнения внешних авторитетов. Мое принятие себя может исходить только от меня самого, и я вправе выбирать его тогда, когда захочу.

## **Безусловное принятие окружающих (БПО)**

Вы можете выносить неверные суждения об окружающих людях, преувеличивая их недостатки - судить их так же, как судите себя. Как только вы примете тот факт, что окружающие вправе совершать ошибки, вы сможете принимать и тот факт, что они вправе и не добиваться успеха. Считать кого-то целиком плохим человеком - вне зависимости от того, насколько плохо он с вами обращается - это настолько же преувеличенно и настолько же разрушительно, как выносить подобные суждения по поводу себя.

### **Безусловное принятие жизни (БПЖ)**

Вы можете точно так же осуждать и жизнь, считая ее совершенно несправедливой или полностью ужасной. Когда вы замечаете, что думаете «Жизнь - дерьмо! Хуже уже некуда!» - напомните себе обо всем хорошем, что происходило в вашей жизни. Вы можете признать, что существует множество вещей, которые вы не в состоянии контролировать. Это поможет вам принимать то, что приносит вам жизнь - даже если это вам и не нравится.

### **Рациональные и иррациональные убеждения**

Убеждения, которые могут существовать у людей по поводу себя и мира, делятся на две категории:

1. **Рациональные.** Они истинны, разумны или полезны.
2. **Иррациональные.** Они не истинны, в них нет смысла либо они вредны.

В списке ниже представлены несколько наиболее распространенных видов иррациональных убеждений, которые ассоциируются с негативными чувствами, подпитывающими аддиктивное поведение. Вам знакомы некоторые из них?

- **Требования.** Убеждения из серии «должен», «обязан» - это абсолюты, которые налагают нереалистичные требования на вас, окружающих и на жизнь. Случалось ли вам говорить «Я должен добиться успеха», «Они не должны были так со мной поступать» или «Моя жизнь должна быть лучше»? Все подобные жесткие требования приведут к эмоциональному дисбалансу, когда ожидания не оправдаются или нам покажется, что они не оправдываются.
- **Стремление к чрезмерному обобщению.** Убеждения из серии «только», «всегда» и «никогда» - это тоже абсолюты. «Все или ничего» - и нет места никаким другим вариантам. Случалось ли вам говорить «Ты всегда все портишь», «Мое аддиктивное поведение - это единственный способ с этим справиться» или «Ничего никогда не происходит так, как я этого хочу»? Абсолютные утверждения не оставляют никакого места для маневра - а между тем неизвестное в жизни встречается не так уж редко, хотя вы предпочитали бы, чтобы его не было.
- **Неспособность переносить фрустрацию.** Убеждения «Я этого не выдержу», «Я с этим не справлюсь» и «Я не могу с этим смириться», как правило, не соответствуют действительности. Случалось ли вам говорить «Я не вынесу, если все станет хуже», «Я не могу переносить давление на своей новой работе» или «Терпеть не могу твое нытье»? Правда же заключается в том, что на самом деле вы выносите, переносите и терпите - хотя не всегда используете при этом безопасные для себя способы действия.

- **Нагнетание негатива.** Убеждения «хуже чем когда-либо», «ужасно», «кошмар» и прилагательные, перед которыми стоит слово «самый» - «самый злой», «самый ленивый», «самый жестокий», «самый противный» - склонны преувеличивать то, насколько плохо на самом деле обстоят дела. К примеру: «Это самое худшее, что когда-либо со мной случилось», «Она - самый жестокий начальник на свете» или «Этот водитель совершенно ужасен». Действительно ли то, что с вами только что произошло - это худшее из всего, что с вами случилось? Сколько раз вам приходилось применять это же самое убеждение по отношению к другим неприятным ситуациям из вашей жизни? Нагнетание негатива часто становится одним из поводов к употреблению.

Иррациональные и не соответствующие реальности убеждения проявляются, как правило, очень легко. Уделите время, чтобы обратить внимание на то, что вы думаете, и спросите себя: «Действительно ли истинно это утверждение? Какие доказательства его подчеркивают? Какое убеждение по поводу данной ситуации было бы для меня более гармоничным?»

### Упражнение «Оспаривание иррациональных убеждений» (ОИУ)

Данный инструмент вы можете применить для исследования любого убеждения, следование которому может быть для вас вредным.

#### 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.

#### Оспаривание иррациональных убеждений

Вы можете оспорить ИУ, превратив его в вопрос, а затем ответив на него. Скорее всего, ваш ответ будет представлять собой РУ.

- Пример ИУ. Всего один стаканчик - и я остановлюсь.
- Вопрос. Я действительно выпью всего один?
- Ответ. Возможно - а может быть, и нет. Я же никогда не пью только один. Я просто снова напьюсь, подерусь, меня задержит полиция, а жена, скорее всего, меня бросит (РУ).
- Пример ИУ. Это влечение невыносимо - я не выдержу!
- Вопрос. Это влечение действительно невыносимо?
- Ответ. Нет. Мне действительно очень неприятно, но я не умру. Я могу это терпеть, следовательно, оно не является невыносимым.

Каковы ваши убеждения, которые обычно приходят вам на ум, когда вы расстроены или когда у вас возникает влечение к употреблению? Запишите их, а затем превратите в вопросы. А потом ответьте на вопросы, чтобы сформировать более полезные убеждения.

### **Стратегия: Измените свой лексикон, изменятся и мысли**

Так как ваши мысли влияют на ваши чувства, вы можете изменить чувства и поведение, изменив мысли. А изменить мысли вы можете, изменив слова, которыми вы мысленно пользуетесь. Даже если вы меняете всего одно слово, разница может быть такой, что вы удивитесь. Чем больше вы это делаете, тем более естественно это получается.

### **Управление чувствами**

Сильные эмоции - это неизбежные состояния человека. Вы можете научиться снижать интенсивность вредных негативных эмоций (вредных потому, что они заставляют нас защищаться) и даже заменить их на полезные положительные эмоции (полезные потому, что они могут помочь нам получить то, чего мы хотим в долгосрочной перспективе).

Давайте в качестве примера возьмем злость. Если мы всего лишь раздосадованы или раздражены - то есть полезная злость - это может привести к позитивным и ассертивным действиям: мы можем выступить в защиту себя или других перед лицом несправедливости. Гнев - или вредная злость - может быть опасным и деструктивным, приводя к негативному и агрессивному поведению. В то время как раздражение уравнивается логикой, сильный гнев - как и любая интенсивная эмоция - снижает способность вашего мозга контролировать ваше поведение. Вы можете решить, что ваш гнев и агрессия оправданы - и попасть в серьезные неприятности.

Умение уменьшать или менять слишком сильные эмоции будет способствовать и изменению поведения.

### **Инструмент. ABC для эмоциональных расстройств**

Система ABC помогает уменьшить или заменить вредные эмоции по поводу события путем изменения ваших убеждений относительно этого события. Как вы помните, применение этой системы потребует определенных усилий, но когда это у вас получится, вы сможете лучше справляться с проблемами. И у вас появится еще один полезный для жизни навык, который останется с вами и после того, как вы оставите позади аддиктивное поведение.

### **Работа по системе ABC**

Начните с самой проблемной эмоции по поводу события или с эмоции, которая ассоциируется у вас с влечением. Важно: за один раз прорабатывается только одна эмоция.

1. Найдите С и А.

Сначала вам нужно найти эмоциональные и поведенческие последствия - шаг С.

- Что вы чувствовали или чувствуете?
- Что вы хотите сделать или хотели сделать?

Эмоции не случаются просто так. Всегда существует ситуация, которая сопутствует эмоциональной проблеме. Мы называем ее «активирующим событием». Это может быть ситуация, человек, место, вещь или мысль. Как правило, в каждом событии можно выделить что-то одно, что огорчает человека больше всего. Очень часто это негативная и неверная оценка того, что мы считаем самым огорчительным аспектом ситуации.

Чтобы найти активирующее событие (А), спросите себя:

- Какое событие заставило меня почувствовать себя подобным образом?
- Что больше всего расстраивает меня в этой ситуации?

2. Установите свою эмоциональную цель - шаг Е.

К какой полезной эмоции мне следует стремиться?

- Раздражение вместо ярости
- Принятие вместо «должен»
- Беспокойство вместо зависти, и т.д.

3. Найдите иррациональное убеждение - шаг В

А и С могут привести вас к убеждению В, если вы зададите себе такие вопросы:

- Что из того, что я говорю себе об А, заставляет меня чувствовать себя подобным образом или может привести к подобному поведению?
- Какие требования я предъявляю к себе, окружающим или жизни? Если это требование не будет удовлетворено, действительно ли все будет так ужасно - или я просто пытаюсь сгустить краски?

4. Оспорьте свое иррациональное убеждение и найдите полезное убеждение - шаг D.

Оспорьте свое ИУ с помощью оспаривания убеждений, превратив его в вопрос. Ваш ответ и будет вашим новым рациональным убеждением:

- «Это он виноват в том, что я так себя чувствую!» - Отвечает ли он за мои чувства?
- «Я просто уверен, что она меня обманывает!» - А есть ли у меня доказательства того, что он меня обманывает?

Если на шаге В вы обнаружите иррациональное требование, докажите себе, что это требование нереалистично:

- «Я признаю, что могу не.» (рациональное убеждение) вместо «Я должен добиться успеха» (иррациональное требование).
- «Я знаю, что не могу контролировать ее поведение» (рациональное убеждение) вместо «Она должна лучше ко мне относиться» (иррациональное убеждение).

Вы также можете добавить к этому любое убеждение, построенное на принятии, противоположное нагнетанию и способствующее повышению толерантности, если обнаружите в убеждении неприятие, нагнетание или пониженный уровень толерантности. К примеру:

- Уменьшение нагнетания ситуации. «Со мной происходят и хорошие вещи» (рациональное убеждение) вместо «Со мной никогда не происходит ничего хорошего» (иррациональное убеждение).
- Повышение толерантности. «Мне не нравится, что эти собаки ходят по моему цветнику - нужно

поговорить с их хозяйкой» (рациональное убеждение) вместо «Если эти собаки не уйдут из моего цветника, я их прирублю» (иррациональное убеждение).

- **Принятие.** «Он может быть очень любящим, а потому несправедливо будет считать, что он совсем плохой» (рациональное убеждение) вместо «Он полный придурок, так как взрывается по любой мелочи» (иррациональное убеждение).

#### 5. Освоение нового убеждения - шаг E - позволяющее ощутить полезные эмоции

Это приходит с практикой, и, возможно, вам придется немало поработать, прежде чем вы ощутите истинность своих новых убеждений. Когда вы закончите ABC, несколько раз проиграйте все в уме, пока сознательно не станете чувствовать себя по-другому по поводу данного события.

### 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.

## Решение проблем в жизни

Когда вы убираете из своей жизни аддиктивное поведение, у вас остаются определенные жизненные трудности - но уже без дополнительных проблем и осложнений, которые добавляет ваше аддиктивное поведение. Один из навыков, которые мы можем применить при решении проблем - разбивка проблемы, которая вызывает у вас ступор, на более мелкие части, с которыми уже можно справиться. Управление проблемами становится проще, когда вы принимаете следующее:

- Всегда будут люди, которые никогда не смогут принять факт вашего изменения.
- Всегда будут ситуации, не поддающиеся вашему контролю.

Возможно, вы отыгрывали, потому что вас слишком поглотили проблемы, и вы не видели иного выхода, кроме как убежать в свое аддиктивное поведение. Управление мыслями, чувствами и поведением в значительной степени заключается в том, чтобы найти решение жизненных проблем, а не пытаться их обойти. Если вы обретете более позитивный взгляд на вещи и примете их такими, какие они есть - это поможет вам избавиться от многих затруднений и волнений. Если вы постоянно не будете давать эмоциям шанса взять над вами верх, решать проблемы будет легче.

Запомните три важных пункта: Практика, Терпение, Настойчивость.

## 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 сработают. 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.

### Стратегия. 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. **АВС. 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 новой 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.

#### Пункт 4: Как жить гармоничной жизнью

Восстановление здоровья и создание образа жизни, который позволит вам достичь удовлетворения и в ближайшее время, и в долгосрочной перспективе - это важная часть вашего восстановления.

Гармоничная жизнь будет поддерживать вашу способность избегать срывов и рецидивов и достичь долгосрочных изменений в поведении. Гармония появляется, когда вы находите и преследуете интересы, которые вы считаете захватывающими и помогающими вам достичь краткосрочных и

долгосрочных целей.

Полноценная жизнь - это жизнь в балансе и гармонии. Сейчас у вас есть и время, и желание заняться такими видами деятельности, которые станут выражением ценностей, что вы обнаружили в Иерархии ценностей. Многие люди не могут добиться баланса в своей жизни, а также не умеют жить так, чтобы жизнь соответствовала их главным ценностям.

Важно отметить, что создание гармоничного образа жизни ничем не отличается от остальных пунктов нашей Программы - вам придется поработать. В своем желании создать и вести гармоничную жизнь вы можете применять многие инструменты SMART. Эти инструменты предназначены не только для восстановления - это инструменты для жизни. Чтобы вести гармоничную жизнь, вам понадобятся два умения:

1. Понимать и уважать каждую область своей жизни.
2. Изменить свою точку зрения в тех областях, которые пока пробуксовывают.

### Упражнение. Создание баланса

Правильное питание, нормальный режим сна, релаксация и медитация помогут вам восстановить баланс своей жизни. Давайте взглянем на другие сферы вашей жизни. В этом упражнении вы:

**1. Проведете инвентаризацию.** Заполняя Колесо баланса жизни в Таблице 6.1, вы сможете установить и оценить те сферы вашей жизни, на которых нужно сосредоточить время и энергию.

**2. Будьте честны с собой.** Это упражнение покажет вам те области вашей жизни, которые в той или иной степени требуют вашего внимания. Когда вы закончите заполнять Колесо, будьте честны с собой по поводу своей реакции на ту картину, которую оно отражает. Каковы ваши мысли и чувства? На какие сферы вы хотели бы обратить больше внимания? Есть ли какие-то страхи или дискомфорт, которые не дают вам действовать? Каким образом вы можете начать заполнять пробелы в тех сферах, которым не уделяли внимания? Когда вы начнете?

**3. Следуйте своей интуиции.** Когда вы посмотрите на свое Колесо, вы сможете обнаружить несколько сфер, которым, по вашему мнению, необходимо больше внимания, но, возможно, у вас нет времени работать над всеми сразу. Какая из них машет вам рукой и кричит: «Сначала я! Выбери меня!». Следуйте своим инстинктам. Будет легче - и веселее - работать над той областью, которая первой привлекла ваше внимание.

**4. Планируйте и готовьтесь.** Чтобы уделять больше внимания тем сферам, которыми вы раньше пренебрегали, вам придется найти для них время, иначе ничего не получится. Чтобы привыкнуть обращать внимание на те сферы, которым вы его не уделяли, вам потребуется какое-то время. Создайте план, которого вы будете придерживаться.

**5. Получите помощь.** Меняться будет нелегко. Вместо того, чтобы бороться и рисковать потерпеть неудачу, постарайтесь воспользоваться помощью и поддержкой других людей. Вы можете попросить тех, кто вас любит, друзей, коллег или обратиться за профессиональной помощью.

**6. Баланс.** Ваше Колесо может показывать, что вы тратите много времени на одну область за счет

других. Сколько времени вы тратите на то, что и так идет хорошо? И снова будьте честны с собой. Есть ли какая-то определенная сфера, на которую вы тратите основную часть своего времени? Вы должны обращать умеренное внимание на все сферы своей жизни. В противном случае ваша жизнь будет несбалансированной и однобокой.

**7. Развлекайтесь!** Если работа, которую вы выполняете для того, чтобы сбалансировать свою жизнь, становится для вас тяжелым бременем, ослабьте натиск. Вы выполняете эту работу для того, чтобы ваша жизнь стала здоровой и цельной, а не для того, чтобы добавить себе сложных задач. Все ваши усилия должны доставлять вам удовольствие. Когда ваша жизнь становится более сбалансированной и гармоничной, вы становитесь здоровее и счастливее.

### Колесо баланса жизни

Воспользуйтесь Рисунком «Колесо баланса жизни», чтобы наглядно представить себе все сферы своей жизни

**1. Напишите около каждого сектора те сферы жизни, которые для вас важны.** К примеру, семья, друзья, духовность, романтика, здоровье, работа, отдых, личный рост, деньги, физическое окружение и др. (Обратитесь за идеями к своей Иерархии ценностей).

**2. Считайте, что край Колеса символизирует полное удовлетворение (10 баллов), а центр - полное недовольство (0 баллов).**

**3. Оцените свой уровень удовлетворенности каждой сферой,** которые вы перечислили, отметив оценку точкой на средней линии каждого сектора, чтобы обозначит ваш уровень удовлетворенности этой сферой.

**4. После того, как вы оценили каждый сектор, соедините точки, чтобы начертить внешний периметр вашего Колеса.** Как он выглядит? Он является круглым или выглядит так, как будто некоторые сферы наполнены меньше, чем другие?

**5. А теперь спросите себя:**

- Отражены ли здесь мои истинные ценности и приоритеты?
- Основываясь на том, что я вижу, можно ли сказать, что моя жизнь сбалансирована?
- Не слишком ли много видов деятельности я выполняю? Не слишком ли много, фигурально выражаясь, я положил на свою тарелку?
- Сколько времени я посвящаю заботе об окружающих? А о себе?
- Какая сфера/сферы требуют больше внимания? Чему нужно уделять меньше внимания?
- Есть ли мечта или желание, на котором я хотел бы сфокусироваться?
- Какие изменения мне хотелось бы совершить? Что я могу сделать, чтобы моя жизнь стала более «округлой»?

Чтобы сделать шаг к более сбалансированной жизни, уделите больше времени тем сферам, где у вас пробелы - это те части Колеса, которых не хватает (потому что им не хватает вашего внимания). Когда вы будете это делать, фокусируйтесь на общей картине своей жизни, а не на ее отдельных областях.

## Инструмент: Всепоглощающий творческий интерес (ВТИ)

Прежде чем вашу жизнь захватило аддиктивное поведение, у вас, возможно, были хобби или виды деятельности, которые вам очень нравились - или что-то, чего вам хотелось бы попробовать. Теперь вы снова можете вернуть их в свою жизнь и исследовать новые перспективы. Хобби и интересы помогут вам сбалансировать свою жизнь.

Всепоглощающий творческий интерес может снова вернуть вам простые радости жизни. Когда мы целиком погружаемся в какую-то деятельность, несет ли она с собой какую-то пользу или нет, мы отдаем определенную часть своей жизни, которой раньше могли наслаждаться. Если мы снова обретаем баланс, это позволит вернуть и те радости, которые может предложить жизнь. Как же это сделать?

Во-первых, взгляните на свой список выгод в анализе выгод и издержек. Какими были выгоды, которые вы получали от своего аддиктивного поведения, прежде чем оно начало вам слишком дорого обходиться? Вам нравилось веселье? Вам хотелось просто ненадолго отключиться? Что было для вас важнее - вкус алкоголя или социальный аспект? Верите вы или нет, но каждая из этих выгод может стать ключевым аспектом для поиска ВТИ.

Если вам нравилось веселье, то попытайтесь найти то, что позволит вам действительно наслаждаться жизнью. Вознаграждение превзойдет все ваши ожидания, и вы будете наслаждаться этим многие годы. Возможно, вы захотите покататься на аттракционе, на котором ни разу еще не катались. Может быть, вы начнете бегать или займетесь пешей ходьбой. Может быть, вы всегда хотели прыгнуть с парашютом или покататься на мотоцикле. Подумайте, что может доставить вам радость - и займитесь этим.

Если употребление или отыгрывание позволяло вам ненадолго отключиться, возможно, стоит найти другие способы на время уйти от мира, чтобы иметь возможность восстановить свою энергию. Сходите на прогулку в одиночестве. Стойте у берега океана, наблюдая за волнами. Съездите куда-то на денек в одиночестве на своей машине. Велосипед - это отличный способ остаться в одиночестве на природе. А как вы относитесь к садоводству, ремеслам или искусству?

Только будьте внимательны и соблюдайте умеренность, чтобы вы не заменили одно аддиктивное поведение другим.

Если вы привыкли полагаться на алкоголь или наркотики как источник комфорта в социальных ситуациях, вы можете поставить перед собой задачу отправиться на какое-нибудь социальное мероприятие и попытаться вести себя так же весело и свободно, как и тогда, когда вы употребляли.

Что вам нравилось делать, когда вы были ребенком? Какими были ваши хобби? Какие свои мечты вы так и не реализовали? Сейчас настало время вернуть себе свою жизнь и сделать так, чтобы хотя бы что-то из этого реализовалось.

Разнообразие - это соль жизни. Найдите как можно больше ВТИ и продолжайте их искать. Жизнь полна удивительных и новых вещей, которым можно научиться и которые можно делать.

## Список ВТИ

Воспользуйтесь Таблицей 6.2, чтобы составить список тех ВТИ, которые вам интересны. Запишите их, а потом оцените, насколько они вам интересны, по шкале от 1 до 10. После того, как вы их попробуете, снова вернитесь к списку и опять их оцените, а затем сравните, насколько близкими окажутся ваши оценки «до» и «после».

### Постановка целей

В предыдущей части этой главы мы помогли вам установить, какие сферы вашей жизни, возможно, нуждаются в вашем внимании: восстановление физического, умственного и эмоционального здоровья, открытие заново ваших увлечений и интересов и обретение новых. Вы также установили по Колесу баланса жизни, какие сферы вашей жизни для вас особо важны и над какими нужно еще поработать. Чтобы свести все это воедино, вам потребуется планирование, креативность и энергия.

Но с чего начать? С постановки целей. Цели помогают вам сохранять фокус на достижении баланса, а также нацеливают вашу энергию на пути по направлению от старой жизни к новой.

Как и многим другим людям, которые страдали от аддиктивного поведения, методика постановки целей может быть вам незнакома. Но сейчас, когда у вас освободилось время, которое раньше было занято вашим аддиктивным поведением, вы можете сфокусироваться на своих ценностях и интересах. Цели, которые вы себе поставите, будут для вас более значимыми, если вы свяжете их со своими ценностями. Возможно, вам стоит пересмотреть свою Иерархию ценностей из Пункта 1. Пользуйтесь своими ценностями как руководством к действию - это поможет вам установить приоритеты и направить вашу новую жизнь туда, куда вам хочется.

### Упражнение. Ценности, цели и планирование

Установление ценностей и постановка целей, создание планов и стратегий для достижения этих целей жизненно важны для всех аспектов восстановления, особенно когда дело доходит до создания гармоничной жизни. Наши ценности направляют нашу жизнь во всех ее аспектах, начиная от постановки долгосрочных целей и заканчивая теми вариантами выбора, которые нам приходится делать ежедневно. Сознательно устанавливая свои основные ценности и живя в соответствии с ними, мы получаем дополнительные силы, так как ваши ценности - это суть того, кем вы являетесь. В числе ваших ценностей могут быть честность, верность, уменьшения влияния на окружающую среду, отказ от мяса, уважение к старшим, стиль родительства, основанный на любви, а не на страхе, и др. Если одной из ваших ценностей является честность, то одна из ваших целей может быть такой: «Если у меня будет срыв, я расскажу об этом как можно быстрее» или «Я честно расскажу своим детям о своем прошлом». Планирование поможет вам достичь своих целей. Большинство из нас не привыкли планировать (мы были слишком сосредоточены на том, чтобы достичь немедленного удовлетворения своих потребностей), так что это очень важный навык, которому нужно научиться. Если вы намерены рассказать правду о срыве, запишите, как вы это сделаете и кому расскажете: «Если у меня будет срыв,



я расскажу об этом своему лучшему другу», «Если ребенок спросит меня о том, употреблял ли я в прошлом наркотики, я расскажу ему то, что сочту уместным, не восхваляя свое поведение». Вы, возможно, слышали, как на встречах SMART люди говорят о терпении, практики и настойчивости. Мы можем добавить сюда еще и четвертый компонент: планирование - ведь оно очень важно.

Хороший способ начать - установить краткосрочные цели. К долгосрочным вы сможете перейти после того, как запланируете то, что принесет вам пользу уже в ближайшее время. Убедитесь в том, что ваши цели являются реалистичными и не слишком сложными для вас, и не ставьте сразу слишком много целей. Основываясь на своей Иерархии ценностей, установите, какие сферы своей жизни вы хотели бы улучшить.

Вот несколько идей, которые могут помочь вам начать:

- Финансы. Больше экономить? Оплатить все счета? Выделить деньги на благотворительность (возможно, в адрес SMART)? Все это может войти в число ваших ближайших целей, если вам нужна помощь именно в плане финансов.
- Друзья и семья. Улучшение отношений? Найти новых друзей, которые не пьют? Проводить больше времени с детьми? Многие люди, которые проходят восстановление, ставят эти цели в число первых.
- Карьера. Найти новую работу? Улучшить уже имеющиеся навыки или пройти курсы повышения квалификации?
- Физическое здоровье. Повысить тонус мышц? Добиться того, чтобы не задыхаясь обходить вокруг дома? Стать вегетарианцем? Начать больше спать? Забота о физическом здоровье улучшит и ваше психическое здоровье.
- Отдых и досуг. Боулинг? Модели поездов? Охота на акул? Кулинария? Астрономия? Скука может стать опасной ямой на вашем пути к выздоровлению. Чтобы в нее не упасть, можно вернуться к своим старым хобби и интересам или научиться новым.
- Художественная деятельность. Пение? Вышивание? Выдувание стекла? Скульптура? Самовыражение через искусство повышает уверенность в себе.
- Образование. Завершить образование и получить диплом? Ходить на курсы для удовольствия? Повысить свою ценность на рынке труда? Как вы знаете, всегда можно научиться чему-то новому. Записавшись на курсы в своем досуговом центре, ближайшем колледже или университете, вы сможете научиться чему-то новому и жить полной жизнью.
- Волонтерская деятельность. SMART? Больница? Школа, куда ходят ваши дети? Благотворительность? Приют для животных? Избирательная кампания? Начав новую жизнь, вы можете ощутить потребность что-то дать людям. Волонтеров не хватает повсеместно. Найдите организацию, деятельность которой соответствует вашим ценностям. Работа в ней позволит вам поднять настроение и ощутить удовлетворение, а также завести новых друзей.
- Социальная деятельность. Бальные танцы? Клуб любителей книг? Группы MeetUp? Церковь? Возможно, в прошлом ваша социальная жизнь вращалась вокруг вашего аддиктивного поведения, а

потому вам потребуется настойчивость, чтобы научиться общаться новыми способами.

### Постановка реалистичных целей

Цель должна быть:

S - specific - конкретная: «Пробежать Бостонский марафон» vs. «Улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы»

M - measurable - измеримая: «Ложиться спать в 10 вечера» vs. «Больше спать».

A - agreeable - приемлемая: «Я заинтересован в достижении этой цели» vs. «Я должен это сделать, так как...»

R - realistic - реалистичная: «Подготовиться к следующему Бостонскому марафону» vs. «Пробежать марафон в следующем месяце»

T - time-bounded - определена во времени: «Работать волонтером 5 часов в неделю» vs. «Заняться благотворительностью».

### Жизнь с эмоциями

Сильные эмоции - это неизбежная часть жизни человека. Как уже говорилось в «Пункте 3», умение контролировать эмоции помогает управлять поведением, а также является частью сбалансированной жизни.

Эмоции можно представить в виде спектра. На одном его конце - общее благополучие и эмоциональный баланс. Здесь логика и эмоции дополняют друг друга. Вспомните Инь и Ян. Противоположный конец спектра - это экстремальные интенсивные чувства: взрывное счастье, опустошающая депрессия, самоубийственная ярость и др. Чем больше вы приближаетесь к этому концу, тем меньше вы в состоянии мыслить рационально и тем сложнее вам будет сбалансировать свои эмоции и поведение. Умение приводить в гармонию чувства и рациональное мышление - это важный навык в создании гармоничной жизни.

### Техники осознанности

Многие люди, которые восстанавливаются после аддиктивного поведения, замечают, что они постоянно заняты мыслями, склонны к раздумьям или легко поддаются сильным чувствам, к примеру, желаниям. Если вы научитесь обращать внимание на настоящий момент и станете более внимательными, вы сможете улучшить гармоничность жизни и благополучие. Осознанность - это противоположность недуманию. Это состояние активной и некритикующей сосредоточенности на настоящем.

Осознанность - это одна из форм буддийских медитаций, и в последнее время появилось очень много подобных техник. Доказано, что они способны уменьшить депрессию, избавиться от навязчивых мыслей, стресса, гнева и даже посттравматического стресса. Недавние исследования позволяют предположить, что она может помочь преодолеть аддиктивные расстройства. В Таблице 6.6 представлено короткое упражнение. Об осознанности написано уже много, и вы сможете найти по этому вопросу множество источников.

## Релаксация

Когда вы были погружены в свое аддиктивное поведение, вы, скорее всего, не выделяли на себя времени. И обучение релаксации может показаться вам какой-то роскошью или чрезмерной заикленностью на себе. Но на самом деле это очень полезно для восстановления баланса в вашей жизни.

Хотя медитация и релаксация в какой-то степени схожи, это не одно и то же. И если вы освоите релаксацию, это будет очень полезно для вашего восстановления. Релаксация - это личное дело каждого, а потому найдите то, что будет работать именно для вас. Ниже приведено несколько релаксационных техник, которые вы можете попробовать.

### Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР)

Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) поможет вам осознать, как ощущаются ваши мышцы, когда они находятся в напряжении и когда они расслаблены (Таблица 6.4). В этом упражнении вы будете напрягать и расслаблять все основные группы мышц. И когда вы закончите, все ваши мышцы будут полностью расслаблены. Многие люди отмечают, что после ПМР они ощущают себя полностью спокойными и посвежевшими. Вы также можете это ощутить, а возможно, вы ничего не будете ощущать, особенно вначале.

Вы можете выполнять ПМР лежа или сидя в кресле. Напрягите каждую группу мышц, удержите напряжение на 5 секунд, а затем расслабьтесь. Это поможет вам прочувствовать каждую мышечную группу сначала в состоянии напряжения, а затем в расслабленном состоянии. Вот пример того, как можно расслаблять и напрягать каждую из основных мышечных групп:

#### Упражнения ПМР

Часть тела	Упражнения
Голова	наморщите лоб крепко зажмурьте глаза широко откройте рот прижмите язык к небу, открыв рот крепко сожмите челюсти
Шея и плечи	поднимите плечи к ушам сведите вместе лопатки
Руки и кисти	сожмите руки в кулаки обхватите себя руками и прижмите бицепсы к груди вытяните руки перед собой и уприте в воображаемую стену
Живот, нижняя часть спины, поясница, ягодицы	напрягите мышцы живота выгните спину напрягите мышцы ягодиц и поясницы
Бедра, голени, лодыжки, ступни и пальцы ног	прижмите бедра друг к другу напрягите мышцы голеней поднимите ступню, согнув ногу в лодыжке сожмите пальцы ног

### Визуализация

Наше воображение - гораздо более мощная вещь, чем мы привыкли думать. Вы можете пользоваться

визуализацией не только для релаксации, но еще и для подготовки к собеседованию на работу, сложному разговору и даже для работы с целями, которых вы хотите достичь. Спортсмены пользуются визуализацией для улучшения результатов. Фигуристы специально выделяют время на то, чтобы полностью визуализировать свое выступление. Люди, выступающие на публике, часто полностью визуализируют свою речь, прежде чем с ней выступить.

Для этого расслабляющего упражнения выделите 15 минут. Убедитесь, что вас никто не будет торопить, сведите до минимума отвлекающие факторы. Сядьте или лягте в удобном спокойном месте.

#### Таблица 6.5. Упражнение на визуализацию

- Закройте глаза и представьте себе, что вы один входите в спокойное, безопасное место, где вы можете расслабиться.
- Наполните это место деталями: что вы видите и слышите, какие там запахи, на чем вы сидите или лежите.
- Создайте в уме запахи и звуки, которые способствуют вашему расслаблению.
- Наполните это место как можно большим количеством элементов, которые помогут вам расслабиться.
- Позвольте своему телу расслабиться, голова и плечи мягко опускаются.
- Дышите медленно.

### Медитация

На встречах SMART мы обычно не занимаемся медитациями и упражнениями на осознанность.

Однако многие люди специально выделяют для этого время каждый день.

#### Таблица 6.6. Руководство по медитации

Это упражнение поможет вам находиться «в моменте» и успокоить эмоциональное расстройство, избавив от необходимости неадекватно на него реагировать:

- Сядьте так, чтобы вам было удобно. Спина прямая, но не напряженная. Постарайтесь не сутулиться, так как это мешает вам дышать, а дыхание - это важная часть медитации.
- Медленно вдохните через нос. Наполните легкие воздухом. Обратите внимание на то, как расширяется ваша диафрагма, а живот выпячивается, когда вы вдыхаете. Положите руки на живот чуть ниже пупка, чтобы лучше это почувствовать.
- Закройте глаза. Сделайте три длинных глубоких вдоха, обращая внимание на свои ощущения.
- А теперь верните дыхание к нормальному ритму. На выдохе сосчитайте про себя «Один». На следующем выдохе сосчитайте «Два», и так до 10. Когда дойдете до 10, вернитесь обратно к 1. Если собьетесь, снова начните с 1.
- Почувствуйте физические ощущения, которые вы испытываете во время дыхания. К вам будут приходить мысли. Не пытайтесь от них избавиться или притвориться, что их не существует. Просто осознайте их присутствие, но не позволяйте им себя отвлечь. Если вы обнаружите, что ваш ум блуждает, мягко верните внимание к дыханию и счету. Не критикуйте себя за свою «неспособность» к медитации.

Делайте это в течение заранее установленного времени и не заканчивайте раньше, чем запланировали.

Установите таймер, чтобы вам не пришлось смотреть на часы.

Медитация требует практики. Поначалу вам удастся медитировать всего несколько минут. Но чем больше вы будете практиковаться, тем дольше сможете медитировать. В некоторые дни у вас будет получаться лучше, чем в другие. Это нормально. Будет лучше, если вы будете практиковаться каждый день в одно и то же время и в одном и том же месте.

Некоторые усаживаются на подушки в буддистской позе лотоса, положив руки на колени ладонями вверх. Другие просто садятся в комфортабельное кресло. Возможно, вам захочется зажечь свечу или благовония. Можно также включить медитативную музыку. Поэкспериментируйте, чтобы понять, что для вас лучше.

Осознанность можно практиковать где угодно, отмечая, что вы чувствуете и о чем вы думаете, замечая вкус пищи, присутствие других людей. Просто осознавайте мир вокруг себя и внутри себя. Обращайте внимание на настоящее - и избыточные эмоции, а также постоянные тревожные мысли будут посещать вас все реже.

### **Возвращение здоровья Питание**

После того, как вы прекратите аддиктивное поведение, вы можете заметить, что вернулся аппетит. Здоровое питание и поддержание сбалансированного рациона необходимы для благополучия. Очень приятно время от времени выходить куда-то поужинать вместе с друзьями. Составление плана покупок, поход в магазин, приготовление пищи и уборка кухни, как правило, включаются в план ежедневной деятельности. Это помогает всегда находить себе занятие и заполнять свое свободное время.

Даже если человек, страдающий аддиктивным поведением, может думать, что нормально и регулярно питается, как правило, на самом деле это не так. Очень часто может наблюдаться дефицит витаминов, особенно в случае злоупотребления алкоголем. Ведь водорастворимые витамины - витамины группы В (тиамин и фолиевая кислота) и витамин С - быстро вымываются из организма, так как наш организм не способен их накапливать.

Чтобы восстановить здоровье, стоит обратить внимание на свое регулярное питание. В качестве добавок к пище стоит начать принимать препараты витамина В и С. Конкретные добавки вам может назначить врач.

### **Физические упражнения**

Упражнения полезны в любой форме. Если вы не имеете возможности записаться в спортзал или у вас не хватает выносливости, чтобы поднимать тяжелый вес или выполнять энергичные аэробные упражнения, вы можете ходить пешком или ездить на велосипеде. Чтобы приносить пользу, упражнения вовсе не должны быть изнурительными. 30-минутная прогулка 5 раз в неделю - это весьма приятное занятие, способное к тому же избавить вас от депрессии. Если вы давно не упражнялись, увеличивайте нагрузку постепенно.

Физическая активность может уменьшить напряжение и оказать оживляющее действие. Больше всего пользы вы получите, если сможете упражняться как минимум 30 минут по 3 раза в неделю. Главное, чтобы упражнения не были слишком сложными для вас, если вы давно не занимались.

Очень полезно совершать короткие прогулки или плавать - это омолаживает организм, вы будете чувствовать себя более позитивно и продуктивно.

Возможно, прежде чем начинать упражнения, вам стоит проконсультироваться с доктором, чтобы убедиться: вы достаточно здоровы для занятий хотя бы умеренной физической активностью.

### **Сон**

Когда человек прекращает пить или употреблять наркотики, режим его сна может измениться. И это нормально: вашему организму необходимо время для адаптации. Если вам сложно заснуть, стоит уменьшить потребление кофеина. Выходите по вечерам на прогулки или читайте перед сном - это может помочь заснуть. Возможно, для реабилитации после дефицита сна и для восстановления его нормального распорядка могут потребоваться недели. В процессе восстановления не редкость яркие, а иногда и тревожные сны. Но со временем сон обычно налаживается.

### **Прием лекарств**

Программа SMART поддерживает научно доказанное применение психологических методов лечения, в том числе и медикаментов, которые прописывают при психических нарушениях и зависимостях. Если у вас наблюдаются признаки депрессии, тревожности или других неаддиктивных расстройств, вы можете при необходимости применять медицинские препараты. SMART поддержит вас, если вы предпочтете применять медикаменты, чтобы быстрее избавиться от зависимости от веществ или курения.

### **Прокрастинация**

Прокрастинация до определенной степени присуща каждому из нас. Однако выраженная прокрастинация может напоминать аддиктивное поведение и стать вредной привычкой. Чтобы с ней справиться, вы можете применить все то, что вы уже знаете о борьбе с аддиктивным поведением. Прокрастинация - это слишком сложная тема, чтобы начать говорить здесь о ней подробно. Но вот несколько моментов, о которых нужно знать:

- Прокрастинация - это нормальное, а иногда даже полезное явление, присущее любому человеку.
- Прокрастинация может быть одной из форм самосаботажа.
- Как и любое другое явление, в крайних своих проявлениях прокрастинация может быть вредна.
- Прокрастинация может быть признаком того, что человек пытается избежать сильных эмоций, к примеру, тревожности.
- Прокрастинация может быть признаком того, что вы испытываете состояние двойственности по поводу своего выздоровления.
- Прокрастинация ослабляет вашу способность добиваться поставленных целей.
- Справиться с прокрастинацией позволит анализ выгод и издержек.