SMART Recovery®

Восстановление по методу SMART

Инструменты и стратегии, которые помогут вам на пути к восстановлению

- Выработка и подержание мотивации
- Умение справляться с влечениями
- Способность управлять своими мыслями, чувствами и поведением
- Возможность жить гармоничной жизнью

Оглавление

Введение 4

Глава 1. Знакомство со SMART 8

Программа из 4 пунктов 9

Основные термины 12

Глава 2. С чего начать 13

Этапы изменения 18

Упражнение. Ведение дневника 20

Глава 3. Пункт первый: создание и поддержание мотивации 22

Инструмент: Иерархия ценностей 22

Упражнение. Три вопроса 24

Инструмент: Анализ издержек и выгод 27

Глава 4: Пункт 2: Как справиться с влечением 33

Упражнение: Поиск триггеров 36

Упражнение: Дневник влечений 39

Стратегия: как справиться с влечением 42

Стратегия: Победа над влечением с помощью ОСАДДА 46

Инструмент «DISARM»: (Метод деструктивных образов, разговора с собой, бдительности и отказа) 47

Система ABC, или рационально-эмоционально-поведенческая терапия 49

Глава 5. Пункт 3: управление мыслями, чувствами и поведением 52

Упражнение «Оспаривание иррациональных убеждений» (ОИУ) 55

Стратегия: Измените свой лексикон, изменятся и мысли 58

Инструмент. ABC для эмоциональных расстройств 60

Стратегия: Полезные утверждения для кризисных ситуаций 63

Упражнение. Пять шагов решения проблем 64

Стратегия. Предупреждение рецидивов 66

Глава 6. Пункт 4: Как жить гармоничной жизнью 69
Упражнение. Создание баланса 69
Инструмент: Всепоглощающий творческий интерес (ВТИ) 73
Упражнение. Ценности, цели и планирование 75
Глава 7. Наука SMART 85
Глава 8. Матрица стратегий и инструментов SMART 87
Глава 9. Семья и друзья 88
Глава 10. О SMART 90
Дополнение А: Определения терминов 93
Список Б. Рабочие тетради 95
Приложение В. Рекомендуемая литература и источники 96

Введение

Возможно, вы читаете эту книгу потому, что сами страдаете от зависимости или от нее страдает кто-то из близких вам людей. Какой бы ни была причина – добро пожаловать на «Восстановление по методу SMART». SMART – это аббревиатура для «Self Management and Recovery Training» - «Обучение самоконтролю и восстановление». SMART – это некоммерческая организация, миссия которой – создание бесплатных групп взаимопомощи для тех, кто воздерживается от злоупотребления психоактивными веществами или пытается справиться с аддиктивным поведением.

Вы не одиноки. Многим людям в жизни приходилось справляться с серьезными аддиктивными расстройствами. Неважно, в чем заключается ваша проблема – аддиктивное или компульсивное поведение, злоупотребление психоактивными веществами – у SMART есть информация, инструменты и техники, которые помогут вам заменить саморазрушительные виды поведения на более полезные для здоровья.

Люди, у которых есть проблемы с алкоголем или наркотическими веществами – включая курение – и поведенческие проблемы, к примеру, компульсивная игромания или сексуальная гиперактивность, членовредительство и пищевые расстройства – знают: SMART может дать им поддержку и инструменты, которые помогут в процессе восстановления.

Восстановление – это сложная задача. Но проявив настойчивость, приложив усилия и получив поддержку, вы можете вернуть себе нормальную жизнь. Практика показывает, что восстановление проходит более успешно, если люди получают поддержку от друзей, семьи и специалистов в области психотерапии. Если вы – родитель, партнер, друг или родственник человека, злоупотребляющего психоактивными веществами или страдающего от компульсивного поведения, эта книга может помочь вам понять, от каких именно проблем страдает любимый вами человек. SMART предлагает и «Руководство для членов семьи и друзей», которое можно приобрести в нашем онлайн-магазине. Специальное «Руководство» разработано и для подростков.

Эта книга написана простым и прямым языком. Она ориентирована в первую очередь на тех, кто хочет восстановиться сам - но в то же время она является ценным источником информации для любого, кого касается или кого может заинтересовать проблема зависимого поведения.

В процессе восстановления почти не существует незыблемых принципов. То, что работает для одного человека в определенной ситуации, может в той же ситуации не сработать для другого. Учитывая это, мы не используем такие слова, как «должен» и «обязан», предлагая вместо этого идеи, которые уже помогли многим нашим участникам.

Программа SMART основана на достижениях науки. Она выстроена на хорошо изученных научных принципах, которые применяются для помощи людям с нарушением поведения и позволяют добиться успешных изменений. Как только становится доступной новая информация, SMART корректирует свои программы. О научных принципах, которые лежат в основе SMART, более подробно будет рассказано в Главе 7.

В этой книге вы найдете:

- Программу из 4 пунктов SMART
- Инструменты, стратегии и упражнения, которые помогут вам в процессе восстановления

- Информацию для членов семьи и друзей
- Научные принципы, лежащие в основе SMART
- Литературу, веб-сайты и другие источники информации.

Сообщество SMART

Мы предлагаем очные встречи во многих странах мира, в том числе США, Австралии, Великобритании и Канаде. Второе издание нашего «Руководства» было бесплатно переведено на испанский, немецкий, португальский, фарси, китайский и датский. Мы надеемся, что и это издание также будет переведено.

Наши онлайн-встречи проходят по всему миру. Наши встречи, как онлайн, так и очные, предлагаются для людей, проходящих процесс восстановления – но есть встречи и для их родственников и друзей. Любой человек может посетить любую нашу встречу, за исключением закрытых.

Наша организация не строится на принципах членства – в нее не нужно вступать. Обученные волонтеры проводят встречи по всему миру, а также выполняют множество других видов деятельности. Они щедро делятся своим опытом, знаниями и состраданием и являются основой нашего SMART-сообщества.

Приобретая это «Руководство», вы поддерживаете:

- Проведение очных и онлайн-встреч взаимопомощи
- Создание форумов, где дается информация по аддиктивным видам поведения
- Выступаете в поддержку помощи людям, страдающим аддиктивным поведением.

Благодарность

Особая благодарность людям, которые щедро поделились своим временем и знаниями для создания этой версии «Руководства SMART»: доктор Уильям Эбботт, Розмари Алмонд, Джим Браастад, Джон Фрам, Рэнди Линдел и Ричард Филлипс. Отдельная благодарность Генри Стайнбергеру, автору и издателю второго издания «Руководства SMART», которое легло в основу данной версии.

Отказ от ответственности

Наша программа не ставит собой целью заменить профессиональную помощь или лечение. Программа SMART действительно помогла многим людям, которые сами работали над своим восстановлением, но одновременно данное руководство может служить и полезным дополнением профессионального лечения. Если у вас серьезные проблемы с алкоголем, наркотиками, компульсивной игроманией или гиперсексуальностью, перееданием, нанесением себе телесных повреждений, мы признаем, что в дополнение к работе над программой SMART вам может оказаться полезной и профессиональная помощь.

Чтобы найти профессионального психиатра, который руководствуется принципами SMART, вы можете посетить http://www.smartrecovery.org/.

Ок, давайте начнем…

Глава 1. Знакомство со SMART

Что такое SMART?

Программа «Восстановление SMART» начала работу в 1994 году. SMART – это акроним Self-Management and Recovery Training – «Обучение самоконтролю и восстановление», где основной упор делается именно на самостоятельную роль в восстановлении. Мы – это некоммерческая, основанная на достижениях науки программа помощи восстановления людям с аддиктивным поведением.

SMART может помочь вам вне зависимости от того, страдаете ли вы зависимостью от психоактивных веществ – алкоголь, курение или наркотики – или расстройствами поведения: игромания, гиперсексуальность, переедание, шопоголизм, нанесение себе телесных повреждений. Мы понимаем, какая работа вам предстоит. Но независимо от того, какими расстройствами поведения вы страдаете, знайте: вы не одиноки.

Как работает SMART?

В программе восстановления SMART применяются техники когнитивной поведенческой терапии (КПТ), рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ) и мотивационная терапия (неконфронтационный подход помощи людям, нуждающимся в изменении поведения). Наша организация помогает вам применять эти техники для своего восстановления в рамках нашей 4-шаговой программы.

Вот как работает SMART:

1. Мы помогаем вам взглянуть на свое поведение, чтобы вы могли решить, какие проблемы требуют вашего внимания. Мы также помогаем вам сохранить мотивацию, если вы примете решение измениться.

2. Если вы чувствуете, что вам необходима работа с терапевтом, мы призываем вас это сделать. Если для вас это не вариант, так как вы не можете себе этого позволить по финансовым соображениям или вы живете в местности, где подобная помощь недоступна, SMART тем не менее может вам помочь.

3. Мы рекомендуем вам посещать встречи SMART. Взаимодействие с другими людьми, которые также проходят процесс восстановления, поможет вам понять, что вы – не единственный человек, который при этом сталкивается с проблемами. В то же время вы поможете и другим. Многие из нас, кто уже прошли этот путь, нашли в себе силы сделать это благодаря искренней помощи других людей, справляющихся с теми же самыми проблемами. Но даже если вы выберете процесс восстановления без посещения встреч, программа тем не менее будет вам полезна.

Вы можете применять инструменты, стратегии и ресурсы SMART с самого начала своего пути и еще долгое время после того, как достигнете поставленной цели. Вы можете оставаться в программе столько, сколько пожелаете. В то же время вы не обязаны сохранять приверженность ей до конца своих дней. Но многие люди обнаружили, что, принимая участие в деятельности SMART уже после выздоровления, они успешно избегают рецидивов. Некоторые волонтеры организуют встречи SMART или применяют свои навыки или таланты иным образом. Другие же просто продолжают

посещать встречи, чтобы поделиться своим опытом с теми, кто только приходит в программу – такими, как вы.

Мы фокусируемся на настоящем – и на том, чего вы хотите для себя в будущем – а не на прошлом. Мы не приветствуем использование таких ярлыков, как «наркоман», «алкоголик», «страдающий перееданием», «зависимый» и т.п., так как верим, что они отрицательно сказываются на здоровой самооценке человека. Вместо этого мы фокусируемся на поведении и на том, каким образом можно его изменить.

Аддиктивное поведение может являться как следствием употребления различных веществ (таких психоактивных веществ, как алкоголь, никотин, кофеин, пища, наркотики и медицинские препараты), так и зависимостей (игра, секс, еда, шопинг, отношения, упражнения и др.). Большинство из нас в той или иной степени столкнулись в своей жизни с аддиктивным поведением. У многих людей было более одной зависимости: они либо страдали от нескольких зависимостей одновременно, либо им удалось справиться с одной и позже обнаружить, что есть еще и другие. Когда вы начнете свой путь, важно помнить, что не существует единственного «правильного» пути к восстановлению. Каждый из нас проходит его по-разному.

Программа из 4 пунктов

Программа из 4 пунктов – это сердце SMART. 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.

Рационально-эмоциональная поведенческая терапия

РЭПТ, которая является одной из разновидностей когнитивной поведенческой терапии (КПТ), была создана в 50-е годы прошлого века доктором Альбертом Эллисом. Первоначально она была известна как рациональная терапия. Многие инструменты и техники, применяемые в SMART, появились из КПТ.

Древнегреческий философ Эпиктет писал: «Людей страшат не дела, а лишь мнения об этих делах».

Люди зачастую склонны в мыслях преувеличивать важность событий их жизни. И эти мысленные ошибки, в свою очередь, оказывают влияние на их чувства. Эта взаимосвязь лежит в основе главного принципа РЭПТ:

Рационально – то, как мы думаем, оказывает *влияние* на то…

Эмоционально – … что мы чувствуем, что оказывает *влияние* на то…

Поведенческая - … как мы себя ведем

Терапия – обучение, в процессе которого мы учимся менять свои мысли, чтобы изменились в лучшую сторону и наши чувства и поведение.

Многие наши проблемы, по-видимому, начинаются с того, каким образом мы реагируем на события своей жизни. Если кто-то нам нагрубил, мы поссорились с супругом или не получили работу, на которую рассчитывали – наши иррациональные мысли и лишние эмоции могут одержать верх.

Вы могли пользоваться аддиктивным поведением, чтобы справляться с иррациональными мыслями и избыточными эмоциями. Мы называем это «пользоваться стратегией» для того, чтобы справиться с дискомфортом. Каким-то образом мы приобрели нереалистичное убеждение о том, что жизнь должна быть свободной от любого дискомфорта и боли, и что мы не должны их терпеть. Это неполезное убеждение везет к дальнейшим расстройствам, которые вызывают потребность поддаться аддиктивному поведению, чтобы избавиться от дискомфорта.

Чем SMART отличается от других программ восстановления?

SMART можно применять как в качестве самостоятельной программы, так и в сочетании с профессиональной терапией. Если вы работаете со специалистом в области психотерапии – наставником, психологом или психиатром – SMART может дополнить эту работу, усиливая действие основных терапевтических принципов.

Вы также можете работать и по другим программам взаимопомощи. Несмотря на то, что некоторые принципы SMART отличаются от принципов, на которых построены другие программы, некоторые люди обнаруживают, что работа по более чем одной программе способствует более быстрому выздоровлению.

Мы не отрицаем никакие другие программы или методы лечения. Любая программа или терапия подходит не всем. В то время как тысячам людей по всему миру SMART помогла, есть и люди, для которых она не была полезна. Только вам решать, что для вас лучше всего работает. Мы призываем вас найти такой метод лечения, который будет работать именно для вас.

Важно ваше восстановление, а не то, какая именно программа помогла этого добиться.

Поможет ли мне SMART?

Единственный способ это выяснить – попробовать. Наши встречи разработаны таким образом, чтобы соответствовать актуальным потребностям участников. Все наши встречи ведут опытные координаторы, которые либо сами прошли процесс восстановления, либо очень хотят помочь тем, кто его проходит. На всех встречах присутствуют добровольные помощники из числа медицинских

работников или специалистов в области психологии. Они не являются участниками встреч, но готовы помочь координаторам по поводу любых возникающих проблем.

Восстановление по методу SMART онлайн

В нашем сообществе «Восстановление по методу SMART онлайн» (SROL) вы можете воспользоваться конфиденциальной помощью и получить нужную вам информацию в случае, если вы не можете или не хотите посещать очные встречи или хотите найти альтернативный способ связаться с другими людьми, также проходящими процесс восстановления.

У нас очень мощное присутствие онлайн. Мы проводим встречи, у нас есть чаты и доски объявлений, которые ведутся специально обученными волонтерами. Желающим предлагается получить полную информацию о программах SMART и применяемых нами инструментов, а также информация для участников, членов семьи и друзей, подростков, волонтеров и координаторов. Чтобы записаться в SROL, вы можете зайти на наш сайт и кликнуть на ссылку «message board» на домашней странице, а затем следовать инструкциям.

Доска объявлений. После того, как вы запишетесь в SROL, мы предлагаем вам представиться в разделе «Добро пожаловать!» (Welcome Area). Основные элементы нашей доски объявлений – это «Обсуждения», а также «Инструменты и ресурсы». Раздел «Классические посты» - это архив лучших постов из прошлых обсуждений. Многие наши посетители вступают в одну или несколько групп, которые встречаются на ежедневной основе. У нас есть форумы для лиц, злоупотребляющих определенными веществами или демонстрирующих определенные формы поведения: употребление опиатов, курение, нарушения пищевого поведения, нанесение себе телесных повреждений и др. – а также форумы для друзей, членов семьи, людей, которые пытаются справиться с горем, восстанавливаются, планируя стать родителями, медицинских работников и др.

Чат – открыт каждый день в течение всего дня. Так как наши онлайн-участники живут в разных странах мира, в чате обычно всегда кто-то есть. По вечерам вы можете поучаствовать в легкой болтовне, но если у вас есть какая-то проблема или вам нужна информация, просто сообщите об этом участникам разговора. Восстановление – это самое важное, и фокус дискуссии сразу сместится на то, чтобы вам помочь.

Комнаты для онлайн-встреч. Здесь происходят наши встречи онлайн, каждый день их бывает несколько. Ознакомьтесь с выпадающим меню, которое находится в верхней части каждой страницы сайта и где написано расписание встреч. Некоторые наши встречи проходят только в формате текстового общения, другие – в голосовой вебинарной комнате, где вы можете принять участие либо с помощью компьютерного микрофона, либо печатая сообщения, как это происходит в текстовой комнате. Вы можете стать участником любой онлайн-встречи, но так как вы пока новичок в SMART, мы рекомендуем вам сначала поучаствовать в одной из встреч, которые организуются специально для новых участников. Каждая встреча SROL длится 90 минут, ее проводит квалифицированный тренер или координатор.

Онлайн библиотека – это великолепное собрание инструментов SMART, рабочих тетрадей, стратегий и методов. Многие новички распечатывают и заполняют рабочую тетрадь «Анализ издержек и выгод». Вы также можете найти здесь ссылки на наши подкасты и видео на YouTube, а также блог SMART Recovery, который мы постоянно пополняем тематическими статьями и постами.

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 онайн-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.

Инструменты, упражнения и стратегии

В этом «Руководстве» есть разделы, озаглавленные «Инструменты», «Упражнения» или «Стратегии». Это помощники SMART, которые могут оказаться полезными в ходе восстановления.

Глава 2. С чего начать

«С чего мне начинать?»

Когда вы решаете изменить свою жизнь, особенно после того, как годами вели себя неправильно, подобная задача может показаться устрашающей и слишком непосильной. Мы знаем это – большинство авторов этого «Руководства» имеют личный опыт восстановления.

Может показаться, что проблемы, которые вы для себя создали, намного превосходят вашу способность с ними справиться. И одна из стратегий решения подобных пугающих вас проблем – разбить их на более мелкие части, или «кусочки», чтобы затем заниматься одновременно одним или двумя из них.

Это «Руководство» начинается с того, чтобы помочь вам понять некоторые мысли, способные уменьшить определенные страхи и тревожность, которые вы можете испытывать по поводу восстановления.

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).

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.

Рис. 2.1. Метод 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!

Как победить аддиктивное поведение?

Все начинается с того, что вы останавливаетесь. Если вы не будете поддаваться влечениям, они будут становиться все менее и менее интенсивными и происходить все реже и реже. Все меньше вещей и обстоятельств будут служить триггерами, а значит, у вас будет меньше влечений. ПНУ начинает уменьшаться.

Способность переносить кратковременный дискомфорт и понимание, что во время влечений вы в течение нескольких секунд или минут будете испытывать дискомфорт до того момента, когда они не исчезнут, дает вам возможность контролировать свое поведение. В течение относительно короткого промежутка времени – несколько дней или недель – вы научитесь воспринимать кратковременный дискомфорт как часть своей нормальной здоровой жизни. Ваше аддиктивное поведение больше не будет управлять вашей жизнью. Вы поймете, что употребление – это выбор. Всего лишь осознав, что употребление – это выбор, а не неизбежная реакция на дискомфорт, вы уже начинаете переучивать свой мозг.

Ваше выздоровление – это реалистичный путь, которым вы сами сможете управлять. А SMART поможет вам:

- Установить и понять триггеры, которые запускают вашу тягу и влечения, и понять, что результатом их не обязательно должно являться отыгрывание.
- Установить и понять вредные модели (ритуалы, триггеры и поведение), оставаться мотивированным и нацеленным на результат, даже если восстановление кажется слишком сложным процессом.
- Справляться со своими влечениями, изменить то, что вы думаете о событиях своей жизни и научиться принимать правильные решения.

Зависимость – это поведение или болезнь?

Этот вопрос все еще обсуждается теми, кто специализируется в сфере восстановления и лечения. Инструменты SMART могут помочь вам вне зависимости от того, считаете ли вы зависимость болезнью.

Понимание процесса восстановления

Что такое восстановление? Этот вопрос может показаться банальным и имеющим вполне определенный ответ. Однако на самом деле это не так, и вопрос этот достаточно сложный. В «Руководстве по лечению злоупотреблений психоактивными веществами и психических заболеваний» восстановление определяется как «Процесс изменений, в ходе которого улучшается состояние здоровья и благополучие человека и он начинает сам контролировать свою жизнь, стремясь полностью раскрыть свой потенциал».

SMART уже давно признает восстановление как самый важный элемент процесса по контролю аддиктивного поведения. Многие специалисты в сфере психического здоровья рассматривают восстановление как отдельное направление общего набора мероприятий по контролю аддиктивного поведения. Некоторые ведущиеся сегодня и недавние исследования в этой сфере, проходящие с поддержки правительства, фокусируются именно на процессе восстановления. В США каждый год в сентябре проходят мероприятия в рамках Месяца Восстановления, поддерживая интерес к этому вопросу.

Для каждого человека процесс восстановления будет проходить индивидуально. Для вас он может заключаться в изменении негативных мыслительных моделей. В дополнение к воздержанию от нежелательных форм поведения вы, возможно, захотите попробовать какие-то новые и сложные для вас виды деятельности. Вы можете начать уделять больше времени тем, кого любите. Восстановление сможет вам помочь заполнить пустоту в том месте, которое раньше занимало ваше аддиктивное поведение - здоровыми мыслями, эмоциями, видами деятельности и задачами, которые приведут вас к более гармоничной и приятной жизни.

Одно только воздержание (абстиненция) без выздоровления не дает людям необходимых инструментов и информации, которые им необходимы, чтобы заполнить пустоту, формирующуюся после отказа от аддиктивных форм поведения. Это приводит к срывам и рецидивам, которые происходят более часто, нежели когда воздержание сопровождается восстановлением.

Восстановление заключается в том, чтобы человек научился замещать вредные для здоровья виды поведения более полезными видами деятельности и вести гармоничную жизнь.

Восстановление – это индивидуальный путь. Он будет таким, каким вы его сделаете сами и таким, каким вы хотите его видеть. Ведь в конце концов, вы здесь босс!

Вредные ярлыки

Возможно, вам говорили: «вы алкоголик», «вы пьяница», «вы слабы», «вы отличаетесь от нормальных людей», «вы будете бороться с этим до конца своих дней», «вам нужно прекратить сейчас же и навсегда». А вы могли на это отвечать: «Мне никогда не удастся с этим справиться, так что лучше я буду (отыгрывать, напиваться, принимать наркотики, курить сигареты пачками, есть печенье, ходить по магазинам и наносить себе вред) – ведь я никогда не стану здоровым. Так зачем пытаться?».

Вы можете ощущать, что попали в ловушку, из которой нет выхода. Ощущение безнадежности очень часто подпитывает аддиктивное поведение. Вот почему SMART рекомендует вам не пользоваться никакими ярлыками.

Путь к восстановлению

Как и любой другой длинный путь, восстановление начинается с первого шага. Изменение поведенческих моделей требует времени и усилий и зачастую проходит методом проб и ошибок. Но даже если вы думали: «Я – безнадежный наркоман, и у меня болезнь, с которой мне никогда не удастся справиться», «Мне придется бороться с этим до конца жизни – без вариантов» или «У меня нет другого выхода – только продолжать употреблять» - постарайтесь сменить свои мысли и скажите себе: «У меня раньше было аддиктивное поведение, но я предпочитаю больше не вести себя подобным образом». Эти слова могут помочь вам чувствовать себя более уверенным, особенно в начале процесса восстановления.

Если вы чувствуете, что сможете одержать верх над нежелательными видами поведения – скорее всего, так и будет. Но если один из инструментов, стратегий или упражнений SMART вам не подойдет, пробуйте другие – до тех пор, пока не найдете то, что приведет вас к успеху. Восстановление возможно. Влечения уходят в прошлое. Воздержание становится не таким сложным. Ваше аддиктивное поведение остается в прошлом. Вы находите смысл и удовольствие в жизни.

Абстиненция против умеренности

Программа SMART основана на воздержании. Возможно, когда вы начинаете процесс восстановления, идея воздержания вас пугает – а может быть, даже кажется очень неприятной. Но даже если вы не уверены в целесообразности воздержания, вы можете приходить на наши встречи.

В случае с алкоголем и наркотиками смысл абстиненции ясен: прекратите пить или употреблять наркотики. То же касается и некоторых видов компульсивного поведения, к примеру, игромания, так как игра не является необходимой для выживания. А как же обстоит дело с такими видами

деятельности, как еда, шопинг или секс? Ведь людям с нарушениями пищевого поведения все равно нужно питаться, а компульсивным шопоголикам – делать покупки? В подобных случаях мы рассматриваем воздержание как прекращение компульсивных или разрушительных аспектов поведения: покупка одних часов вместо пяти, потребление одного йогурта вместо галлона мороженого, установление интимных отношений с одним партнером вместо анонимного секса со множеством людей.

Если ваше аддиктивное поведение относится к этому типу, возможно, вам стоит обратиться к профессионалу, который поможет вам установить границы воздержания и наработать навыки, которые помогут держать ваше поведение под контролем.

Если вы сомневаетесь в пользе воздержания, подумайте вот о чем: чем больше лет вы поддавались аддиктивному поведению и чем серьезнее были его проявления, тем больше вероятность того, что именно воздержание, а не умеренность, поможет вам достичь своих целей. Но если вы предпочитаете умеренность, вот некоторые моменты, которые нужно принять во внимание:

- Программы, направленные на применение контролируемой умеренности, как правило, рекомендуют определенный начальный период воздержания. Полностью прекратить употребление на какое-то время – это очень полезно, даже если в долгосрочной перспективе вы собираетесь придерживаться умеренного потребления.
- Большинству людей бывает проще совсем отказаться, нежели контролировать умеренные проявления аддиктивного поведения, так как им бывает сложно установить пределы и придерживаться их. Даже люди, у которых намерение справиться с проблемой самое сильное, часто обнаруживают, что их поведение оказывается всего в шаге от того, чтобы снова начать употреблять.
- Вместо того, чтобы направлять усилия на контроль и умеренные проявления аддиктивного поведения, лучше сфокусировать свою энергию на других аспектах восстановления.

Почему лучше сделать своей целью воздержание?

- Это безопасно.
- Это просто: не нужно считать, принимать конкретные решения, и данный вариант подходит для всех ситуаций.
- Любой уровень употребления может ухудшить имеющиеся заболевания.
- Даже умеренное потребление психоактивных веществ может ухудшить психологические или психиатрические проблемы.
- Некоторые медикаменты становятся опасными или теряют свою эффективность в сочетании с алкоголем или другими веществами.
- Потребность в воздержании может диктоваться настоятельными социальными (семья, друзья, работодатель) или юридическими (судебное решение) требованиями.
- Вы полагаете, что воздержаться вам будет легче, так как вы употребляете уже в течение долгого времени или в больших количествах, либо причиной могут быть сопутствующие факторы риска (семейная история, серьезные сопутствующие проблемы – депрессия, насилие и др.).

Длительный период воздержания может:

- Позволить вам понять, что собой представляет абстиненция и как вы будете себя чувствовать без веществ или поведения, влияющих на настроение.

- Помочь вам понять, каким образом сформировалась ваша зависимость от веществ или поведения.
- Помочь вам разрушить старые привычки.
- Дать вам возможность ощутить существенные изменения в жизни и обрести уверенность в себе.
- Порадовать окружающих – супруга, партнера, детей, работодателя, родителей и друзей.

Если же вы предпочитаете умеренность, так как уже попробовали воздержание, но у вас ничего не получилось – это не значит, что вы больше не сможете воздерживаться. Предыдущие попытки, срывы или рецидивы – это не просто ошибки. Они могут дать вам полезную пищу для размышлений, если вы это позволите.

Вы можете быть готовы начать воздерживаться прямо сейчас – или, возможно, вам нужно время для размышлений. Не принимайте такое решение, пока не будете готовы. Воздержание – это не обязательство быть идеальным. Многие люди в попытках воздержаться срываются или сталкиваются с рецидивами. Однако у некоторых людей этого не происходит – возможно, вы попадете именно в эту категорию. Решение воздерживаться означает, что вы приняли решение измениться. Вам потребуется терпение, настойчивость и практика. Но если вы нарушите свое обязательство воздержания, это не будет значить, что вы сдаетесь.

Возможно, вам будет легко воздерживаться. Если вы дошли до точки, когда аддиктивное поведение причиняет вам слишком много проблем и разочарований, абстиненция может оказаться легче, чем вы ожидали. Большинству, однако, она дается нелегко.

Важно: если вы принимаете алкоголь или наркотики в больших количествах в течение долгого времени и планируете прекратить, сначала посоветуйтесь со своим врачом. Полное воздержание после непрерывного периода употребления может оказаться опасным для здоровья и даже угрожающим жизни.

Вы можете оценить свой уровень потребления алкоголя. Проверка уровня потребления алкоголя - http://www.drinkerscheckup.com/ - это бесплатный, конфиденциальный тест, разработанный специалистами. Благодаря применению нескольких методов измерения он принимает во внимание целый ряд факторов и позволяет определить уровень риска, переносимости, зависимости и последствий.

Если вы принимаете решение, вы всегда можете прийти на одну из встреч SMART на SROL.

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 удается 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.

Сопротивление 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 могу 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.

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.

Обобщение

Виды поведения, даже хорошие, могут становиться аддиктивными по натуре, когда они становятся приоритетом и нарушают нашу жизнь и наше мышление. Аддиктивные виды поведения могут очень дорого стоить в плане карьеры, свободы, отношений и независимости.

Восстановление – это путь, на котором вы учитесь замещать краткосрочное удовлетворение и иррациональное мышление рациональными перспективами и фокусироваться на долгосрочных целях. Ведение дневника здесь может оказаться очень полезным. В нем вы можете записывать свои достижения, регрессы, мысли и эмоции.

Возможно, вы уже готовы вести жизнь, в которой будет место воздержанию и гармонии – или вы можете еще спрашивать себя, есть ли у вас проблема со злоупотреблением веществами или поведенческая проблема. Но на какой бы стадии вы ни находились, мы приглашаем вас в SMART.

Хотя SMART и является программой, основанной на воздержании, вы, возможно, пока не уверены, что именно воздержание является вашей целью. Но вы можете начать работать по SMART, даже если пока не решили, что будет для вас лучше всего.

Глава 3. Пункт первый: создание и поддержание мотивации

Почему вы читаете это «Руководство»?

Что-то заставило вас взять эту книгу и хотя бы предположить возможность изменения своей жизни. Вы находитесь на пике эмоциональной волны какого-то кризиса в своей жизни? А что произойдет, когда кризис стихнет и жизнь вернется в «норму»? Сохранится ли у вас желание изменить свою жизнь?

Очень легко составлять список ежегодных новогодних желаний и целей, которых стоило бы достичь – сбросить вес, начать экономить деньги, стать хорошим родителем, начать это или прекратить делать то. Подумайте о том, когда в последний раз вы составляли подобный список. Сколько времени прошло, прежде чем ваша жизнь снова вернулась в привычное русло?

Так как же сохранить мотивацию, чтобы совершить те изменения, которых мы искренне хотим? Одна из самых больших проблем, с которыми сталкиваются большинство людей в процессе восстановления – это поддержание мотивации. «Хотеть» - это не та стратегия, на которую стоило бы полагаться. Многие из нас говорят об изменениях, которые хотели бы предпринять, так, как будто все может измениться уже только благодаря этому разговору.

Мотивация – это ключ к вашему восстановлению, это то, что двигает вас к вашим целям. Без нее вам не удастся совершить большие изменения. Вы можете этого не осознавать – но у вас уже есть мотивация к изменениям. Ведь именно мотивация заставила вас купить эту книгу или сходить на свою первую встречу – даже если кто-то заставил вас это сделать. Вы ведь могли сказать «нет» - но не сказали. Эта глава поможет вам засеять первые семена мотивации и поможет сохранить мотивацию на протяжении всего процесса изменений.

Возможно, вы уже слышали, что SMART – это программа самосовершенствования. Возможно, это звучит немного в духе популярной психологии. Но эта концепция важна для той подготовительной работы, которую вам предстоит выполнить. Вам принадлежит полная власть над тем, какой выбор вы сделаете, как вы будете себя вести и какие цели запланируете на будущее.

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 весь список до пяти ключевых. В Таблице 3.1 перечислите их в порядке важности.

Таблица 3.1. Мой список Иерархия ценностей

Что я больше всего ценю
1.
2.
3.
4.
5.

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.

Таблица 3.2. Рабочий лист «Мои три вопроса»

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?
4. Что я мог бы сделать по-другому, чтобы достичь того будущего, которого я хочу?
5. Что бы я почувствовал, если бы изменил свое поведение или получил то, чего мне хочется?

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.

Таблица 3.3. План изменений

Изменения, которых я хочу добиться:	
Насколько важны для меня эти изменения? (по шкале от 1 до 10)	
Насколько я уверен, что смогу добиться этих изменений? (по шкале от 1 до 10)	
Самые важные причины, по которым я хочу добиться этих изменений:	
Шаги, которые я планирую сделать, чтобы измениться:	
Как мне могут помочь окружающие?	
Кто	**и чем может помочь**
Я буду знать, что мой план работает, когда:	
Помешать исполнению моего плана может:	

План изменений (пример)

Изменения, которых я хочу добиться: Воздерживаться в течение недели Воздерживаться в течение долгого времени Я хочу не ходить в бары Я хочу лучше питаться Я хочу лучше спать	
Насколько важны для меня эти изменения? (по шкале от 1 до 10)	**10**
Насколько я уверен, что смогу добиться этих изменений? (по шкале от 1 до 10)	**6**
Самые важные причины, по которым я хочу добиться этих изменений: У меня ухудшается здоровье Я хочу вернуть детей	

Я хочу сохранить работу Я хочу, чтобы у меня были хорошие отношения с бывшим супругом
Шаги, которые я планирую сделать, чтобы измениться: Перечитать материалы SMART Звонить другу или отправляться на прогулку, когда влечение станет нестерпимым Покупать полезные для здоровья продукты и готовить еду Заполнять свободное время расслабляющими видами деятельности
Как мне могут помочь окружающие?

Кто	**Чем может помочь**
Друг Мама Врач	Может позвонить мне, когда мне будет плохо Поделится рецептами полезных блюд Будет оценивать состояние моего здоровья

Я буду знать, что мой план работает, когда: Я буду оставаться трезвым Я смогу спать Я стану лучше есть Я буду вовремя приходить на работу Я перестану ходить в бары Я буду регулярно посещать врача
Помешать исполнению моего плана может: Я могу встретить друга, с которым выпивал, и снова отправлюсь с ним пить Если я выпью один бокал Если я изолирую себя, будут сидеть дома, не делать упражнений и не питаться нормально Если я не буду ходить на встречи SMART

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».

Таблица 3.4. Анализ издержек и выгод (пример)

Употребление или поведение. Примечание: поставьте пометку ДС (долгосрочные) или КС (краткосрочные)	
Выгода (вознаграждения и преимущества)	**Издержки (риски и минусы)**
Облегчает негативные состояния (КС)	Похмелье (КС)
Облегчает стресс (КС)	Вред здоровью (ДС)
Позволяет ощущать себя увереннее (КС)	Разрушение отношений (ДС)
Облегчает социализацию, позволяет веселиться (КС)	Развод (ДС)
Облегчает физическую боль (КС)	Риск ареста (ДС)
Позволяет «нормально» себя чувствовать (КС)	Финансовые проблемы (ДС)
Позволяет добиться забвения (КС)	Потеря семьи (дети, родители, братья и сестры) (ДС)

НЕ употребление или отказ от поведения. Примечание: поставьте пометку ДС (долгосрочные) или КС (краткосрочные)	
Выгода (вознаграждения и преимущества)	**Издержки (риски и минусы)**
Улучшение здоровья и гигиены (ДС)	Скука (КС)
Улучшение отношений (ДС)	Невозможность облегчить стресс (КС)
Улучшение работы и повышение безопасности на работе (ДС)	Боль придется облегчать другими способами (КС, ДС)
Не попаду в тюрьму (ДС)	Придется справляться с проблемами (КС, ДС)
Улучшение финансовой ситуации (ДС)	
Я не потеряю детей (ДС)	
Верну самоуважение, улучшу психическое здоровье (ДС)	

Издержки и выгоды 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».

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 употребление?
- Какие мысли и эмоции мне придется научиться принимать?
- Что из того, что мне сейчас нравится в жизни, изменится, когда я прекращу употреблять?

Мой анализ выгод и издержек:

Вещество или вид деятельности: _____дата_____

НЕ употребление или отказ от поведения. Примечание: поставьте пометку ДС (долгосрочные) или КС (краткосрочные)	
Выгоды (вознаграждения и преимущества)	**Издержки** (риски и минусы)

Употребление или поведение. Примечание: поставьте пометку ДС (долгосрочные) или КС (краткосрочные)	
Выгоды (вознаграждения и преимущества)	**Издержки** (риски и минусы)

Кратко- и долгосрочные выгоды

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.

Обобщение

Итак, вы уже проделали замечательную – и сложную – работу по планированию. Поздравляем! Вы установили свои ценности, поняли, каким хотите видеть свое будущее, что для вас важно и каким образом ваше текущее поведение не позволяет вам достичь своих целей.

Вы создали план для того, чтобы достичь будущего, уважая при этом свои ценности, и разработали систему поддержки – это те люди, которые будут помогать вам на пути к восстановлению. Вы также установили, возможно, впервые в жизни, долгосрочные и краткосрочные выгоды и издержки вашего аддиктивного поведения.

Это очень мощные инсайты. Возможно, вы еще не раз будете обращаться к этим страницам, чтобы сохранить мотивацию, особенно когда перейдете к Пункту 2: Как справляться с влечением.

Глава 4: 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 превозмогать 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 превозмочь 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 нытье – 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 вкупе 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 удалость обнаружить? Будьте честны с собой и перечислите все – даже те, которые кажутся вам незначительными.

Таблица 4.1. Установление триггеров (пример)

Аддиктивное поведение	Примеры триггеров
Героин	Вид всего, что связано с иглами и лекарствами
Секс	Провокационная реклама, парфюмерия, определенные прически

Кокаин	Любой белый порошок, алюминиевая фольга
Пища	Покупка продуктов, определенные запахи, угощения
Алкоголь	Реклама, звук открывающейся бутылки, определенное время суток
Игры	Реклама лотереи, мгновенная лотерея в магазине, футбольные ставки
Марихуана	Определенная музыка, скейт-парки, вид рулонов бумаги в магазине
Курение	Приемы пищи, запах сигаретного дыма, стресс, кофе или алкоголь

Поиск моих триггеров:

Аддиктивное поведение	**Триггеры**

Уровень риска триггеров

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

Таблица 4.2. Уровень риска триггеров

Триггер	**Уровень риска по шкале от 1 до 10**
Неприятные эмоции: гнев, расстройство, горе и др. Другие:	
Приятные эмоции: радость, спокойствие, ожидание и др. Другие:	

Неприятные физические ощущения: боль, холод, жара и др. Другие:	
Стресс: постоянное давление, проблемы на работе, постоянный страх, финансовые проблемы и др. Другие:	
Конфликты с окружающими: супругом, коллегами по работе, начальником, детьми, родителями и др. Другое:	
Физическое место или время: ресторан, парк, с друзьями, машина, работа, лето, вечер и др.	
Другие:	
Другие:	

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

Руководствуйтесь этим примером:

Таблица 4.3. Список триггеров (пример)

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

Мои триггеры

Мое аддиктивное поведение:	
Триггер:	**Риск: 1-10**

Влечения

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 дню.

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.

См. Таблицу 4.4 – пример дневника

Таблица 4.4. Мой дневник влечений

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

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.

Таблица 4.5. Как отвлечься

Категория	**Виды деятельности**
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 Еженедельником (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.

Таблица 4.6. Еженедельник

Время	**Пн.**	**Вт.**	**Ср.**	**Чт.**	**Пт.**	**Сб.**	**Воскр.**
Утро							
День							
Вечер							

Стратегия: как справиться с влечением

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

Базовые стратегии

1. Избегание. Старайтесь избегать триггеров, которые ведут к возникновению влечения. Избегайте ситуаций, ощущений или раздражителей, которые могут вызвать влечение. Чем раньше в процессе восстановления вы обнаружите спусковые механизмы, которые с высокой долей вероятности приводят к возникновению влечения, тем раньше вы сможете начать их избегать или уходить от них, когда неожиданно с ними столкнетесь (стратегия 2).

2. Уход. Уходите от ситуаций, способных спровоцировать влечение. Если вы оказались в подобной ситуации, немедленно уходите.

3. Отвлекитесь. 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. Проделывайте 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 отвлечете 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.

Таблица 4.7. 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.

Персонификация 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 может 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.

Система ABC, или рационально-эмоционально-поведенческая терапия

A – 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 B.

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

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

C – 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 B («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 (A) и иррациональные убеждения (B), которые сформировались у вас по поводу A и привели к C.

Связь между B и C: 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 B – вы правы! Это и есть квинтэссенция РЭПТ. Возможно, вы не в силах изменить A – но вы можете контролировать свои убеждения по этому поводу. Если вы измените свой образ мышления по поводу A, вы измените и свои чувства, а также свою реакцию.

D – оспорьте свои убеждения. Найдите свои иррациональные требования и убеждения, вызывающие низкий уровень переносимости дискомфорта в B, 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?»

E – 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.

Таблица 4.9. ABC для борьбы с влечениями (пример)

A – активирующее событие	**B – мнение о событии**	**C – последствия убеждений**	**D – оспорьте свои убеждения**	**E – эффективное новое убеждение**
Событие, которое вызвало влечение	Что я думаю по поводу A? Найти иррациональное требование – ДОЛЖЕН.	Что я чувствую и как себя веду в результате B?	Более полезное убеждение по поводу A, которое заменяет иррациональное убеждение	Как я себя чувствую и как себя веду в результате D – моего нового рационального убеждения по поводу A

Сегодня мой босс накричал на меня перед всеми сотрудниками.	Он не должен на меня орать! Он не имеет права унижать меня перед коллегами!	Я очень разозлился и мне хочется зайти в бар по дороге домой и выпить!	Кто сказал, что начальник не должен на меня кричать? Он много кричит на моих коллег. Кто сказал, что жизнь всегда должна быть справедливой?	Хотя мне и не нравится, что на меня орут, и я расстраиваюсь, но этот человек кричит на всех. Он не стоит того, чтобы я отказался от трезвого образа жизни!

Обобщение

В этой главе мы дали вам несколько новых мыслей. Во-первых, влечения – это часть процесса восстановления для большинства людей. В прошлом вы, возможно, не задумывались о том, что у вас есть выбор – действовать или нет в ответ на влечение. Теперь вы узнали, что влечение – это возможность сделать выбор: либо в пользу разрушительного поведения, которое уберет дискомфорт, вызванный влечением – либо в пользу того, чтобы справиться с влечением таким образом, что это поможет осуществлению ваших долгосрочных целей.

Мы развенчали несколько распространенных мифов, связанных с влечениями, которые могли заставить вас сделать неправильный выбор – ведь у вас больше не было никакой другой информации. Но теперь эта информация у вас есть.

Мы также рассмотрели некоторые инструменты, которые могут помочь вам справиться с возникающими влечениями и даже выстроить сопротивление, самому создавая ситуации, в которых возникают контролируемые влечения. Это во многом похоже на то, как вакцина выстраивает вашу способность бороться с болезнью.

Если вы будете практиковать стратегии, которые для вас работают - дома и на наших встречах – вам, скорее всего, удастся не поддаваться влечениям. Попробуйте эти инструменты и применяйте те, которые будут лучше всего для вас работать.

Способность сделать выбор не употреблять, когда возникает влечение – это важный шаг в освоении умения управлять своими мыслями, чувствами и поведением.

Глава 5. Пункт 3: управление мыслями, чувствами и поведением

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 поведениями. 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 принижаем 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 принижающие убеждения могут привести к возникновению сильных расстраивающих вас чувств, которые могут запереть вас в круге аддиктивного поведения.

Вы можете сделать выбор - и заменить принижающие 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 удается 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.

Ник Раджачич, координатор SMART

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 случалось», «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 случалось? 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.

С помощью приведенной ниже Таблицы 5.1 найдите некоторые свои ИУ, которые ведут к эмоциональному расстройству и желанию употребить или отыграть.

Таблица 5.1. Оспаривание иррациональных убеждений (пример).

Иррациональные убеждения	Вопрос к моему ИР	Рациональное убеждение
У меня никогда ничего не получается.	У меня всегда не получается?	В прошлом я делал немало полезных вещей, так что у меня иногда и получается.
Я никчемный.	Разве я никогда не делал ничего стоящего?	Я делал много бесполезных и никчемных вещей – НО многие вещи мне удавались, так что я не могу считать себя никчемным человеком.
Мой партнер ко мне несправедлив. Он плохой человек.	А разве мой партнер ко мне несправедлив? Он плохой человек?	Иногда он несправедлив, но он делал для меня и много хорошего, так что я не могу считать его плохим человеком. Никто не идеален.
Со мной никогда не происходило ничего хорошего – и никогда ничего хорошего и не произойдет.	Разве со мной не случалось ничего хорошего?	У меня есть любовь и поддержка семьи и друзей. Это то хорошее, что со мной происходит и продолжает происходить.
Я должен делать так, чтобы мне всегда было комфортно.	Реально ли ожидать, что мне всегда будет комфортно?	Комфорт приходит и уходит. Иногда бывает полезно почувствовать дискомфорт, если он поможет мне достичь моих долгосрочных целей.
Когда у меня что-то не получается, это доказывает, что я полный неудачник.	Я полный неудачник?	Все делают ошибки. Я не хочу судить других. Я могу делать

		ошибки и учиться на них. Я человек, а не неудачник.
Я должен быть лучше и все делать лучше, чем окружающие меня люди – или я ничто.	Я действительно ничто?	Мне нет нужды доказывать, что я лучше, чем все остальные, чтобы чувствовать себя хорошо. Я могу быть счастлив таким, какой я есть, и заслуживаю того, чтобы принять себя.
Так как мое аддиктивное поведение доказывает, что я неудачник, я не могу доверять себе и своим инстинктам. А потому мне всегда нужен чей-то совет.	Нужен ли мне чей-то совет?	Я делал ошибки – и буду продолжать их делать. Я могу доверять своим мыслям и чувствам. Мне нет нужды полагаться на окружающих, чтобы доказать себе, что я чего-то стою.
За мои несчастья ответственность несет кто-то другой. Я их ненавижу, я хочу их наказать – или я буду жаловаться, когда они не оправдают моих ожиданий.	Несут ли ответственность за мое счастье другие люди?	За мое счастье отвечаю только я. Считать других ответственными за мое счастье – нереалистично, нечестно и не позволит мне обрести счастья.
Я должен найти одного человека или одно убеждение, которое позволит мне сделать мою жизнь стабильной.	Может ли один человек или одно убеждение сделать меня счастливым?	Жизнь – это процесс, в ходе которого мы учимся и общаемся со многими людьми. Это путешествие, в котором я могу изменяться и расти.
Мне скучно, и от этого я ощущаю дискомфорт. Единственное, что мне поможет – это мое аддиктивное поведение.	Это мой единственный вариант?	Чтобы избавиться от скуки, я могу делать множество других вещей. Если я что-то сделаю, то мне будет не так скучно и это отвлечет меня от аддиктивного поведения.

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.

Оспаривание моих иррациональных убеждений

Мои иррациональные убеждения	Вопрос к моему ИР	Мое рациональное убеждение
Если я не буду употреблять, я не смогу справиться со стрессом.	Могу ли я справиться без употребления?	Мне может быть сложно, но я не умру, а потом станет легче.

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 поменяете всего одно слово, разница может быть такой, что вы удивитесь. Чем больше вы это делаете, тем более естественно это получается. В Таблицах 5.2-5.4 представлено несколько примеров и оставлено место, чтобы вы могли вписать и свои примеры.

Таблица 5.2. Замена слов

Вместо того, чтобы сказать или подумать:	Скажите или подумайте:
должен	действительно хочу/предпочитаю/выбираю
надо	действительно хочу/предпочитаю/выбираю
обязан	хочу
не могу	выбираю не…
необходимо	действительно хочу/предпочитаю/выбираю
ужасно	не слишком хорошо/нежелательно
невыносимо	неприятно
не терплю	не нравится
всегда	часто
все	многие

Таблица 5.3. Замена утверждений

Вместо того, чтобы сказать или подумать:	Скажите или подумайте:
Я обязан быть идеальным	Я хочу сделать это хорошо
Ты не должен этого делать	Я предпочел бы, чтобы ты этого не делал
Ты должен помочь	Я был бы благодарен за помощь
Я не могу вынести этого чувства	Мне не нравится чувствовать себя подобным образом
Ты плохой человек	Мне не нравится твое поведение
Это влечение ужасно	Это влечение неприятно
Эта ситуация невыносима	Это не лучший вариант
Все ужасно	Все происходит не так, как мне хотелось
И так каждый раз	Так часто бывает
Мне необходима твоя любовь	Я хочу твоей любви
Я плохой человек	Я плохо себя вел
Я неудачник	Я совершил ошибку/у меня не получилось…

Таблица 5.4. Замена слов, обозначающих эмоции

Вместо того, чтобы сказать или подумать:	Скажите или подумайте:
Я ужасно беспокоюсь	Меня волнует
Я в такой депрессии	Мне грустно
Я действительно очень зол	Мне досадно
Я виноват	Я ощущаю угрызения совести/сожалею
Мне так стыдно	Я разочарован
Мне очень больно	Мне жаль

Я ревную	Я беспокоюсь по поводу наших отношений
Мне завидно	Я несчастен

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 уравновешивается 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 (Таблица 5.5). 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.

Таблица 5.5. ABC для эмоциональных расстройств (пример)

A Активирующее событие	**B Убеждение по поводу этого события – иррациональное**	**C Последствия иррационального убеждения**	**D Оспаривание иррационального убеждения**	**E Изменение в направлении эффективного мышления**
Событие, которое вызвало эмоциональное расстройство	Что я думаю по поводу A. Найдите иррациональное требование – «должен»	Что я чувствую и как себя веду в результате B.	Более полезное убеждение по поводу A, которое заменяет иррациональное убеждение	Как я себя чувствую и как себя веду в результате D – нового рационального убеждения по поводу A.
Мне скучно и совершенно нечем заняться сегодня вечером.	Я ДОЛЖЕН прямо сейчас избавиться от этого беспокойства – или я взорвусь. Употребление поможет мне почувствовать себя лучше – я заслуживаю того, чтобы побаловать себя.	Я действительно беспокоюсь, так как я знаю, что мне не удастся справиться со скукой без употребления.	Я действительно взорвусь? Нет. Употребление не поможет мне достичь моих долгосрочных целей, а также не поможет научиться справляться с этой эмоцией.	Моя долгосрочная цель настолько важна, что я не буду употреблять. Я помедитирую или погуляю, чтобы заменить беспокойство более полезными и менее интенсивными чувствами.

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 C и A.

Сначала вам нужно найти эмоциональные и поведенческие последствия – шаг C.

- 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 прибью» (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.

Таблица 5.6. Замена избыточных эмоций

Избыточная эмоция (на шаге C)	Полезная эмоция (на шаге E)
Тревожность	Беспокойство
Депрессия	Грусть
Ярость	Раздражение
Стыд	Сожаление
Вина	Разочарование
Боль	Разочарование
Зависть	Раздражение, разочарование

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 удается 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 ABC 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 приготовиться, еще раз вспомнив свои основные ценности, цели, а также разработав план для подобных ситуаций. Опасные ситуации:

1. Ассоциации. Если вы сталкиваетесь с чем-то, что в прошлом выступало в качестве триггера, или находитесь в ситуации, в которой в прошлом вы употребляли.

2. Скука. Дискомфорт, вызываемый скукой, может снова вернуть к жизни старые модели поведения.

3. Эмоции. Сильные эмоции могут снова привести вас к использованию старых методов, с помощью которых вы раньше с ними справлялись.

4. Фантазия. Вы начинаете романтизировать приятные стороны своего аддиктивного поведения.

5. Фрустрация. Как и другие сильные эмоции, фрустрация может вернуть вас к старым моделям решения проблем.

6. Возможность. Это ситуации, когда вам кажется, что отыгрывание не будет иметь никаких отрицательных последствий и никто о нем не узнает. Наличие возможности – это сильный соблазн.

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

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

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

1. Воспользуйтесь медицинской или психологической помощью для лечения эмоциональных и психических заболеваний, и применяйте прописанные вам лекарства.

2. Живите, памятуя о ПНУ и последствиях срывов и рецидивов. Держите под рукой, пересматривайте и обновляйте свой список выгод и издержек или список причин, по которым вам стоит придерживаться вашего плана изменений.

3. Контроль раздражителей. Избегайте, уходите или меняйте активирующие события, побудительные мотивы или триггеры, вызывающие употребление, которых вы можете избежать или изменить.

4. ABC. Продолжайте работать над изменением иррациональных убеждений, которые могут вызвать рецидив.

5. Вознаграждайте себя за продолжающееся воздержание и следования плану лечения.

6. Заменяйте свое старое поведение деятельностью. Ведите гармоничную жизнь, иногда поддаваясь здоровым соблазнам, которые могут заменить ваше нездоровое поведение. Находите и развивайте другие интересы в жизни.

7. Отвлекайтесь. Релаксация, медитация, физическая активность, искусство, чтение, разговоры с людьми, которые вас поддерживают, и т.д.

8. Не относящиеся к делу решения. Обращайте внимания на решения, которые вроде бы не относятся к делу, но могут привести к рискованным для вас ситуациям. Восстановление предполагает, что вы постоянно проявляете бдительность.

9. Эффект нарушения воздержания. Не пользуйтесь срывом как поводом к рецидиву.

10. Срывы и рецидивы могут нести в себе возможности роста. Они не доказывают, что вы неудачник или что вы навсегда обречены на свое разрушительное поведение. Считайте их нормальным, но нежелательным вариантом развития событий. Воспринимайте их серьезно, выясните, почему они произошли - и найдите другие стратегии, которые позволят вам избежать ошибки.

Выводы

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

Глава 6. 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 тяжким 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 6.1 «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.

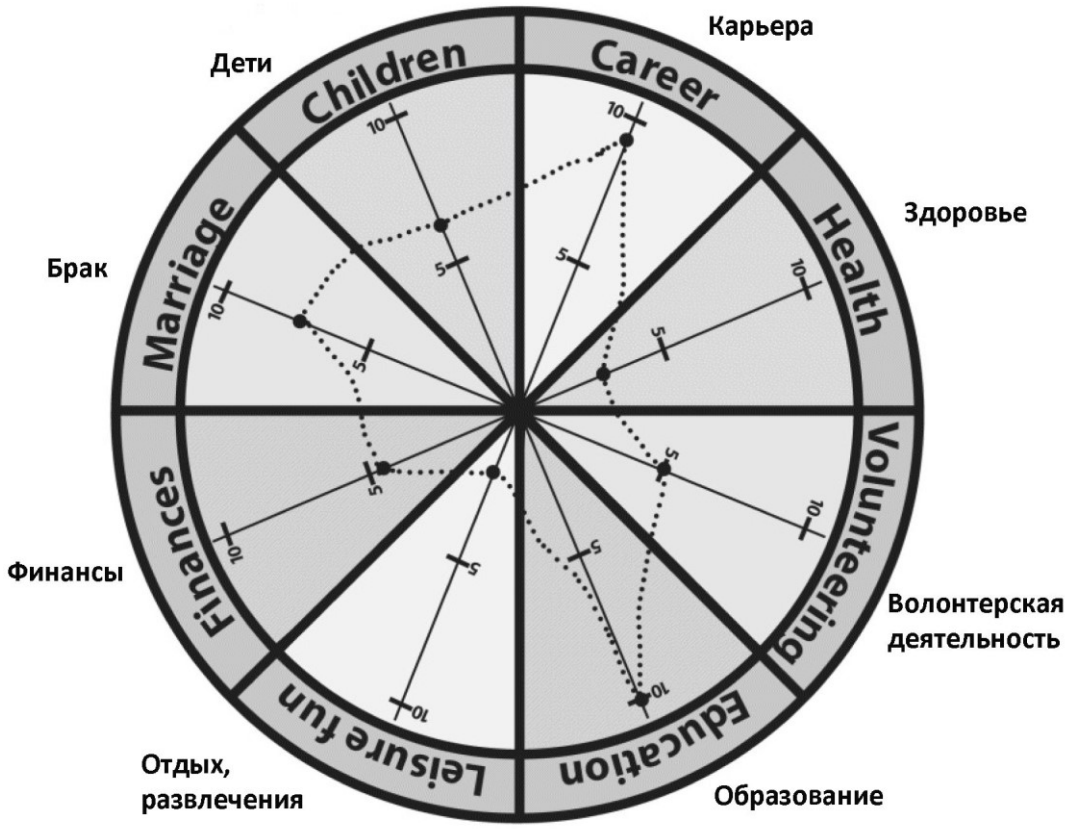
4. После того, как вы оценили каждый сектор, соедините точки, чтобы начертить внешний периметр вашего Колеса. Как он выглядит? Он является круглым или выглядит так, как будто некоторые сферы наполнены меньше, чем другие?

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.

Рисунок 6.1. Колесо баланса жизни (пример)



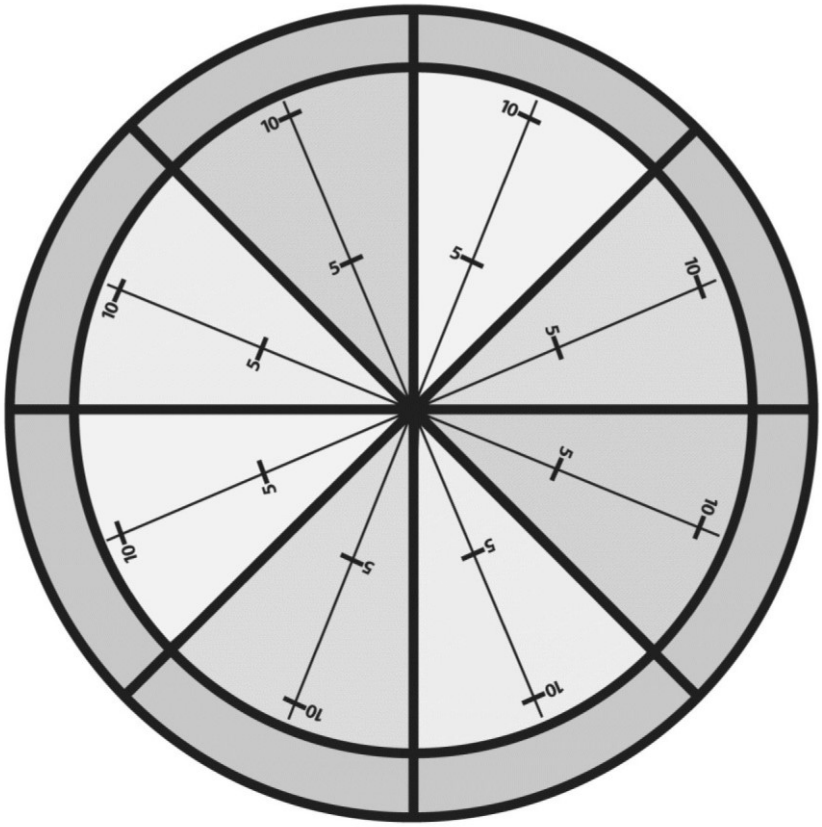
Самые низкие оценки	
Сфера жизни	**Оценка**
1. Отдых, развлечения	2
2. Здоровье	2.5
3. Финансы	4.9
4. Волонтерская деятельность	5
Самые высокие оценки	
4. Дети	6
3. Брак	7.5
2. Карьера	9
1. Образование	10

План
Мои сферы «Отдых, развлечения» и «Здоровье» получили самые низкие результаты. Чтобы их повысить, я вступлю в клуб любителей пешей ходьбы, и это поможет мне убить сразу двух зайцев: повеселиться и улучшить здоровье с помощью упражнений. Когда я будут уверен, что выполнил обе эти цели и в этих сферах наметились улучшения, я сфокусируюсь на «Финансах» - следующая сфера, набравшая меньше всего баллов.

Хотя ваша цель - не пренебрегать ни одной сферой своей жизни, четыре самых лучших результата, возможно, не требуют такого внимания, как самые низкие результаты.

Идея: так как в сферу «Здоровье» входит целый ряд важных моментов, можно составить Колесо баланса только для этой отдельной категории: упражнения, питание, сон, давление, холестерин, посещение врача и т.д.

Мое Колесо баланса жизни **Дата**_____



Самые низкие оценки	
Сфера жизни	Оценка
1.	
2.	
3.	

4.	
Самые высокие оценки	
4.	
3.	
2.	
1.	
План	

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 может 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».

Таблица 6.2. Список ВТИ «до и после»

ВТИ	До 1-10	После 1-10	Комментарии/мысли

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».

Вот три практические цели, на примере которых вы можете увидеть, как работает этот процесс.

Таблица 6.3. Постановка целей

Пример цели номер 1:

Сфера жизни (из Колеса баланса жизни): **Физическая форма**				
Связана с ценностью (из Иерархии ценностей): **Здоровье**				
Цель: **улучшение выносливости сердечно-сосудистой системы**				
конкретная	измеримая	приемлемая	реалистичная	определена во времени
		+	+	

Пересмотренная цель (если необходимо): пройти 5 км в рамках «Walk for the Cure»				
конкретная	измеримая	приемлемая	реалистичная	определена во времени
+	+	+	+	+
Что делать для достижения цели: ходить пешком 4 раза в неделю до мероприятия (12 недель)				
неделя 1: 20 мин	неделя 2: 30 мин	неделя 3: 30 мин	неделя 4: 35 мин	неделя 5: 35 мин
неделя 6: 40 мин	неделя 7: 45 мин	неделя 8: 50 мин	неделя 9: 60 мин	неделя 10: 60 мин
неделя 11: 60 мин	неделя 12: 30 мин	Конец 12 недели: **Walk for the Cure**		

Пример цели номер 2:

Сфера жизни (из Колеса баланса жизни): **Физическая форма**				
Связана с ценностью (из Иерархии ценностей): **Здоровье**				
Цель: **правильно питаться до конца года**				
конкретная	измеримая	приемлемая	реалистичная	определена во времени
				+
Пересмотренная цель (если необходимо): снизить холестерин крови до 180 за 6 месяцев				
конкретная	измеримая	приемлемая	реалистичная	определена во времени
+	+	+	+	+
Что делать для достижения цели: 1. Есть красное мясо раз в месяц 2. Есть рыбу 3 раза в неделю 3. Прекратить есть гамбургеры и бекон. Делать бутерброды с тунцом на обед дважды в неделю 4. Раз в неделю на ужин готовить рыбу по полезному рецепту 5. Следовать рекомендациям врача 6. Регулярно проходить проверку уровня холестерина (по рекомендации врача)				

Пример цели номер 3:

Сфера жизни (из Колеса баланса жизни): **Отношения**				
Связана с ценностью (из Иерархии ценностей): **Жить настоящей жизнью; дети**				
Цель: **Ходить на все встречи с детьми (приходить вовремя) в следующие 3 месяца**				
конкретная	измеримая	приемлемая	реалистичная	определена во времени
+	+	+	+	+
Пересмотренная цель (если необходимо): не нужно				

Что делать для достижения цели: 1. Создать электронный календарь с напоминаниями обо всех встречах на март-май 2. Выходить за час до встречи, чтобы быть во время (принять во внимание трафик, ремонт дорог и др.) 3. Поговорить в среду с начальником, чтобы установить расписание моих выходных на март-май

А теперь ваша очередь:

Мои цели:

Сфера жизни (из Колеса баланса жизни):				
Связана с ценностью (из Иерархии ценностей):				
Цель:				
конкретная	измеримая	приемлемая	реалистичная	определена во времени
Пересмотренная цель (если необходимо): снизить холестерин крови до 180 за 6 месяцев				
конкретная	измеримая	приемлемая	реалистичная	определена во времени
+	+	+	+	+
Что делать для достижения цели:				

Дополнительные советы по постановке цели:

- Выберите сферы, в которых вы хотите поставить цели.
- Не ставьте слишком много целей.
- Запишите каждую цель, включая то, что вам потребуется для ее достижения.
- Чтобы следовать своему плану, каждую неделю составляйте списки дел, куда записывайте все то, что вам потребуется делать каждый день для достижения своих целей.
- Пересматривайте список в конце недели.
- Вычеркивайте то, что вы уже сделали.
- Перенесите невыполненные задачи на список следующей недели.

Если у вас постоянно остаются невыполненные пункты, это может означать, что цель вам не настолько интересна, как вы предполагали, или ее просто нужно скорректировать.

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 не-думанию. 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 зацикленностью 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:

Таблица 6.4. 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 буддисткой 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.

Обобщение

Гармоничная жизнь – это интересно, естественно, а иногда и страшно. Вы можете экспериментировать с различными аспектами своей жизни, чтобы понять, что прибавляет ей ценности и гармонии. Это ваша жизнь, и вы сами можете выбирать, как ее прожить.

Постановка целей, планирование деятельности и развитие ВТИ – это важные кирпичики, из которых будет строиться ваша новая жизнь. SMART поможет вам в процессе изменений и самосовершенствования. Продолжайте пользоваться инструментами, которые вам помогли, и в любое время посещайте наши встречи. Навыки, которые вы приобрели в процессе восстановления, окажутся для вас бесценными, когда вы будете в дальнейшем сталкиваться с различными ситуациями.

Всегда помните: у вас достаточно сил, чтобы творить свою жизнь.

Глава 7. Наука SMART

В своем стремлении дать вам лучшие с научной точки зрения техники восстановления мы постоянно корректируем и обновляем программу SMART в соответствии с новыми знаниями, которые получены учеными в ходе исследований. Каждый год миллионы долларов тратятся на то, чтобы добиться лучшего понимания природы зависимостей и того, как от них избавиться. В наших знаниях пока еще есть пробелы, но сегодня мы понимаем уже намного больше, чем еще пару десятков назад.

Мы сотрудничаем как с людьми, которым удалось восстановиться, так и с профессионалами, в том числе и психологами и учеными, исследующими природу зависимости. Это партнерство позволяет нам постоянно следить за всеми научными изменениями, и мы знаем, что, по мнению исследователей, будет работать. В дополнение к этому наша большая команда обученных координаторов постоянно дает обратную связь о ходе наших встреч, и мы всегда знаем, какие методы оказались эффективными на практике. В состав нашего Международного консультативного совета входят самые известные и уважаемые исследователи в области аддиктивного поведения и психических болезней, к которым мы постоянно обращаемся за советом.

Как и в случае с любой программой взаимопомощи, данных об эффективности Программы SMART в целом пока мало. Однако отдельные ее инструменты и методы уже хорошо изучены и есть множество доказательств их эффективности. Научными исследованиями также подтверждена та жизненно важная роль, которую группы взаимопомощи могут сыграть в процессе успешного восстановления каждого человека.

Как мы используем научные достижения

Одна из особенностей зависимости заключается в том, что нет никакой единой модели, «универсальной теории», которая раскрывала бы феномен зависимости. Вместо этого наука предлагает нам широкий спектр развивающихся, конкурирующих друг с другом и частично совпадающих друг с другом теорий и моделей. Они включают в себя биохимическое объяснение того, каким образом в мозгу возникает зависимость, психологическое объяснение того, каким образом зависимость встраивается в наш образ мышления и того, что зависимость и процесс восстановления необходимо рассматривать в контексте социальных взаимоотношений. Ученые сходятся на том, что все эти три аспекта играют важную роль в возникновении зависимости. Подобная модель получила название «биопсихосоциальной».

На практике большинство инструментов и методов SMART имеют в своей основе психологическое понимание зависимости и изменений в поведении. Необходимо также иметь базовые представления о биохимических изменениях мозга, связанных с зависимостью. Наши инструменты и методы соответствуют новейшим нейронаучным исследованиям. Программа восстановления SMART поддерживает научно доказанную пользу применения препаратов, разработанных для лечения зависимостей и психиатрических нарушений, а также психологических методов лечения.

Восстановление – это сложный и индивидуальный процесс. То, что помогает одному человеку, может не помочь другому. То, что работает на ранних стадиях восстановления, может оказаться уже не столь важным через несколько лет. SMART предлагает целостную программу восстановления. Мы стараемся помочь своим участникам на всех стадиях: и тем, кто приходит на первую встречу,

еще не имея твердого намерения измениться, и тем, кто воздерживается от употребления уже несколько лет.

Подобный широкий охват аудитории диктует необходимость применения различных теоретических моделей, методов и идей. Не все идеи или инструменты этих моделей соответствуют целям SMART. Нам нужны инструменты, которые можно будет практически использовать в нашей модели взаимопомощи:

- Когнитивно-поведенческая терапия
- Рационально-эмоционально-поведенческая терапия
- Мотивационный опрос
- Транстеоретическая модель поведенческих изменений
- Сообщества для восстанавливающихся и взаимная помощь
- Состояние восстановления
- Терапевтическое изменение образа жизни
- Когнитивно-поведенческая терапия третьей волны, в том числе диалектико-поведенческая терапия и терапия принятия и обязательств.

Ни один подход к восстановлению не будет одинаково работать для всех. Мы понимаем, что у нас нет ответов на все вопросы. Некоторые участники нашей программы используют для восстановления только посещение встреч SMART (возможно, дополняя их онлайн-деятельностью и изучением наших публикаций). Другие комбинируют посещение встреч SMART с другими встречами, к примеру, группами «12 шагов» или работой с психотерапевтами.

Чтобы получить больше информации о научных данных, лежащих в основе восстановления от зависимостей, посетите http://www.drugabuse.gov/publications - Принципы лечения от наркотической зависимости, http://www.behaviortherapy.com/whatworks - Работа по лечению алкоголизма, описанная в «Руководстве по лечению алкоголизма», http://nrepp.samhsa.gov – Национальный реестр программ и практик, основанных на научных исследованиях.

DSM-5

Четвертое издание Руководства по диагностике и статистике психических расстройств (DSM-4) Американской психиатрической ассоциации, которое применяется профессиональными специалистами для диагностики клинических умственных состояний, было обновлено в мае 2013 года.

В DSM-5 добавлен новый отдельный раздел «поведенческих зависимостей», в котором описано только одно расстройство, касающееся компульсивной игромании. Это позволяет распознавать другие аддиктивные виды поведений, не описанные более нигде в Руководстве, если они соответствуют тем же диагностическим критериям, что и игромания.

В DSM-5 подробно описываются различные виды аддиктивного или компульсивного поведения и утверждается, что эти термины можно применять и к другим типам поведенческих расстройств помимо тех, которые включают употребление алкоголя или наркотиков.

Глава 8. Матрица стратегий и инструментов SMART

Мы уже представили несколько инструментов, которые могут вам помочь в процессе восстановления. Ниже приведена матрица, которая позволяет представить инструменты SMART в виде этапов изменений и может помочь определить, какие инструменты будут вам наиболее полезны на каждом этапе.

Таблица 8.1. Матрица: этапы изменений, стратегии, инструменты

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

Глава 9. Семья и друзья

Хотя основная часть книги предназначена для тех, кто страдает от аддиктивного поведения, эта глава написана для членов их семей и друзей, которые известны также как «заинтересованные значимые люди». Мы используем эти слова как взаимозаменяемые термины.

Аддиктивное поведение затрагивает жизнь не только того человека, который его демонстрирует. Затрагиваются и заинтересованные значимые для него люди – и затрагиваются очень глубоко. Если вы находитесь в отношениях с человеком, имевшим аддиктивное поведение, вам предстоит сложный путь. Но SMART может помочь и вам.

CRAFT

SMART применяет программу, основанную на научном подходе, которая носит название CRAFT – «Поддержка сообщества и обучение семьи». В данном подходе описаны новые методы взаимодействия с близкими вам людьми, которые позволяют улучшить вашу способность влиять на позитивные изменения.

В плане своей способности подвигнуть человека признать необходимость лечения подход CRAFT зарекомендовал себя как в два раза более эффективный, чем метод вмешательства Джонсона, и в шесть раз более эффективный, чем методы, применяемые «Анонимными алкоголиками». CRAFT основан на доказанных принципах поведения и техниках анализа издержек и выгод. В его рамках мы обучаем позитивным и неконфронтационным стратегиям, к примеру, вознаграждение позитивного поведения вместо эмоциональной конфронтации, которая может подтолкнуть человека к употреблению или отыгрыванию. CRAFT ставит перед собой три основных цели:

1. Улучшить качество вашей жизни вне зависимости от того, какой выбор сделает близкий вам человек.

2. Помочь вам повлиять на близкого вам человека, чтобы он уменьшил употребление.

3. Оказать влияние на близкого вам человека, чтобы он начал лечение.

Эта стратегия также может вам помочь научиться относиться к человеку, страдающему от аддиктивного поведения, с состраданием, а не с враждебностью, разочарованием или демонстрацией избегания.

Подход CRAFT описан в замечательной книге докторов Роберта Майерса и Бренды Вульф «Помогите любимому протрезветь: альтернативы просьбам, мольбам и угрозам» и он положен в основу программе SMART «Друзья и Семья». В этой книге даются инструменты и сценарии, которые помогут вам научиться пользоваться CRAFT. Простым языком, на реальных примерах эта книга научит вас:

- Прекратить убирать тот бардак, который творит близкий вам человек.
- Взять под контроль вашу жизнь и ваши отношения.
- Создать новые модели поведения.
- Распознавать, когда ситуация становится опасной.
- Разработать быстрый план отхода.
- Помочь близкому человеку признать необходимость лечения у профессионала.

- Обнаружить триггеры, которые заставляют близкого вам человека употреблять или отыгрывать.
- Поддержать близкого человека в процессе восстановления.
- Применять новые техники для решения старых проблем.

Онлайн встречи и форум

SMART предлагает вам присоединиться к нашим онлайн-встречам формата «Друзья и семья», а также «живым» встречам. Заходите на наш сайт, чтобы получить информацию о грядущих встречах оффлайн.

Тематика наших встреч весьма разнообразна – от вопросов безопасности до решения проблем. Встреча может быть посвящена конкретной проблеме, к примеру, установление границ, общение без конфронтации или постановка целей.

SROL предлагает также онлайн-форум для друзей и членов семьи людей, страдающих аддиктивным поведением. На этом форуме вы можете поделиться своими мыслями, идеями, заботами, задать вопросы. Участники форума делятся друг с другом своим опытом и предлагают поддержку, общение проходит в безопасной и позитивной атмосфере. Многие члены общины SMART постоянно принимают участие в подобных встречах, присоединяясь к обсуждениям и делясь своей точкой зрения.

Публикации

«Руководство SMART» для друзей и членов семьи» - это великолепный источник информации для людей, на чью жизнь оказывает влияние аддиктивное поведение близкого человека. А опытные координаторы SMART, которые хотят начать вести встречи для друзей и родных, могут изучить «Руководство для координаторов SMART «Друзья и члены семьи», которое является руководством по проведению встреч для членов семьи и друзей.

Глава 10. О SMART

Цели, миссия и видение

- **Цель:** помогать людям обрести независимость от аддиктивного поведения, вести осмысленную и радостную жизнь. Поддерживать доступность информации о различных вариантах восстановления.
- **Миссия:** предлагать бесплатные, основанные на научном подходе, способствующие саморазвитию личные и онлайн-методы воздержания от употребления и аддиктивного поведения при работе в группах.
- **Видение:** Глобализация мышления SMART.

На основании этих утверждений можно легко понять, что собой представляет SMART и в каком направлении развивается. SMART – это обширная сеть добровольцев и небольшое количество административного персонала. Мы – глобальная организация, которая предлагает опыт, знания и поддержку людям, страдающим от любых разновидностей аддиктивного поведения.

История

SMART начинался как Сеть взаимопомощи в рамках рационального восстановления. В 1994 году мы отменили систему членства и изменили название на SMART. С этого времени мы решили сконцентрироваться на построении сети добровольцев по всему миру и создании веб-сайта, который будет предлагать онлайн-услуги людям, которые не хотят или не имеют возможности посещать очные встречи. В настоящее время по всему миру проводятся сотни наших «живых» встреч, и с каждым годом их становится все больше и больше.

Волонтеры и поддержка SMART

Основную работу по продвижению наших принципов выполняют волонтеры, поддерживаемые немногочисленной администрацией. Наши волонтеры:

- Совет директоров
- Международный консультативный совет
- Региональные координаторы
- Члены сообщества
- Консультанты
- Координаторы.

Поддержку работы доски объявлений, форума и чатов также осуществляют волонтеры.

Многие наши волонтеры сами прошли процесс восстановления и знают, что возможность пообщаться с другими людьми помогает им продолжать вести здоровый образ жизни. Если вы находитесь только в начале процесса восстановления, впереди вас ждет тяжелый труд. На ранних этапах восстановления вы будете фокусироваться только на этом. Но в конечном итоге вы, возможно, и сами захотите стать волонтером SMART, чтобы помогать другим людям.

Мы – растущая организация, и нам нужна помощь в продвижении SMART как одного из вариантов восстановления. Даже если у вас нет времени или вы не заинтересованы в волонтерской деятельности, вы можете оказать нам поддержку и другими способами:

- Упоминайте SMART в разговорах в качестве бесплатной программы восстановления от аддиктивного поведения.
- Раздавайте брошюры SMART в своем окружении и тем, кто может нуждаться в помощи.
- Сообщите о SMART медикам, деятелям церкви, представителям правоохранительных органов и юристам.
- Предложите материалы SMART в свою местную библиотеку.
- Подпишитесь на бесплатную ежеквартальную онлайн-рассылку «Новости и обзоры».
- Расскажите свою историю, подав статью в нашу рассылку.
- Рассказывайте о SMART в местных средствах массовой информации, благотворительных организациях, лечебных центрах.
- Станьте нашим «адвокатом»: рассказывайте людям о SMART, если вы полагаете, что они или люди, которых они знают, могут получить пользу от использования наших методов и нашей поддержки.

Финансовая поддержка

SMART ведет свою работу благодаря щедрости людей, поддерживающих наши программы и услуги. Помимо добровольных взносов участников наших программ мы получаем деньги от продаж книг, встреч наших групп в рамках Центрального офиса, оплаты учебных программ и поддержки веб-сайта.

Мы будем рады любым взносам – на территории США они облагаются налоговыми вычетами. Вы можете посетить наш веб-сайт и кликнуть по кнопке пожертвований или послать нам чек, денежный перевод или информацию о своей кредитной карте по адресу:

SMART Recovery Central Office

7304 Mentor Ave., Suite F

Mentor, OH 44060

Политика SMART

Хотя мы хотим, чтобы работа по программе SMART была как можно более легкой, и каждый человек мог иметь возможность сам отвечать за процесс своего восстановления, у нас выработана определенная политика по некоторым вопросам.

Лекарственные средства

Восстановление SMART поддерживает применение научно доказанных методов психологического лечения и официально прописанных лекарственных средств для лечения психических и аддиктивных расстройств.

Модель болезни

Инструменты SMART могут помочь вам вне зависимости от того, считаете ли вы зависимость болезнью или нет.

Конфиденциальность

Восстановление – это личное дело каждого. На наших очных встречах люди открыто обсуждают свою жизнь. Мы хотим, чтобы на этих встречах каждый чувствовал себя в безопасности и знал, что его приватность находится под защитой. Не раскрывайте никому никакой информации или подробностей, которые могли бы идентифицировать участников наших встреч. Если вы встретите кого-то, с кем виделись на наших встречах, не идентифицируйте их как участников нашей программы. Если вы нарушите конфиденциальность, вам могут запретить посещать встречи SMART.

Личная ответственность

Потребление алкоголя, наркотиков или участие в потенциально опасной деятельности – это личное дело каждого человека. Мы рады видеть вас на наших встречах вне зависимости от того, продолжаете ли вы употребление. Если ваше поведение нарушает ход встречи, вас попросят уйти. В то же время мы не ставим перед собой задачу стыдить вас или оказывать на вас давление с целью заставить отказаться от аддиктивного поведения.

Уважение

Уважайте окружающих. Не навешивайте ни на кого никаких ярлыков, не пользуйтесь на встречах оскорбительными или уничижительными словами и поведением. На наших встречах, в том числе и онлайн, мы придерживаемся политики нулевой толерантности по отношению к угрозам, запугиванию, насилию и другим неуважительным видам поведения.

Духовность

Мы верим, что у каждого человека есть сила изменить свое аддиктивное поведение, и эта сила не зависит ни от каких духовных точек зрения. Пользоваться ли во время восстановления духовными убеждениями и практиками – это личный выбор каждого, который не является частью нашей программы.

Дополнение А: Определения терминов

Термин	Определение
Программа из 4 пунктов 4-Point Program®	Зарегистрированная торговая марка. Программа состоит из 4 элементов, которые помогают людям восстановиться после аддиктивного поведения: 1. Создание и поддержание мотивации 2. Контроль влечения 3. Контроль мыслей, чувств и эмоций 4. Гармоничная жизнь.
ABC	Английский акроним первых трех компонентов рационально-эмоциональной поведенческой терапии – инструмент для изменения мыслей и убеждений по поводу событий и эмоций. Включает в себя следующие компоненты: • Активирующее событие • Мнение о событии • Следствие убеждений • Оспаривание убеждений • Эффективное новое убеждение.
Отыгрывание	Поведение, основанное на импульсе или желании без предварительного обдумывания.
Активирующее событие	См. «ABC». Известно также как триггер. Это любое действие, мысль, образ, запах, эмоция или другой стимул, который может ассоциироваться с аддиктивным поведением.
ADASHN, Inc.	«Сеть взаимопомощи для злоупотребляющих алкоголем и наркотиками». Зарегистрированное официальное название программы Восстановления SMART. ADASHN ведет свою деятельность как «Программа восстановления SMART».
Аддиктивное поведение	Любая деятельность, вещество, предмет или поведение, которое становится центром жизни человека и исключает другие виды деятельности, или то, что начало оказывать отрицательное воздействие на человека или других физически, умственно или эмоционально.
Анализ издержек и выгод	Инструмент SMART, помогающий вам выявить долгосрочные и краткосрочные преимущества

	и недостатки аддиктивного поведения, принятого решения и т.д.
Когнитивно-поведенческая терапия	Подход, направленный на избыточные эмоции, мысли и вредные модели поведения с применением специальной системы постановки целей. Многие инструменты SMART базируются на КПТ. РЭПТ – это одна из версий КПТ.
Справляться	Относится к нашей способности иметь дело со стрессом и влечением.
Оспаривание иррациональных убеждений	Техника, которая позволяет взглянуть на глубинные убеждения или предположения, которые у нас имеются по тому или иному вопросу.
Инструмент «DISARM»: (Метод деструктивных образов, разговора с собой, бдительности и отказа)	Это напоминание о том, чтобы обращать внимание на правильность и полезность своих мыслей и не позволять им управлять своим поведением, если они не соответствуют истине или вредны.
Рационально-эмоциональная поведенческая терапия (РЭПТ)	Созданная в 50-х годах доктором Альбертом Эллисом, РЭПТ базируется на принципе, что большинство наших проблем исходят скорее из нашей интерпретации событий окружающего мира, нежели являются результатом реального воздействия этих событий на нашу жизнь.
Этапы изменений	Модель, которая описывает изменения как процесс. Впервые предложена Прохазка и ДиКлементе в 70-х годах.
Триггер	См. «Активирующее событие». Это может быть все, что угодно – запах, образ, событие, звук, время суток и др. – ассоциируемое человеком с отыгрыванием. Это не значит, что триггер автоматически должен вести к отыгрыванию, хотя многие наши мысли и эмоции могут быть связаны с этими триггерами, особенно на ранних стадиях восстановления. Известны также как поводы.
Влечение	Сильное желание употребить или отыграть.
Употребление	Распространенный термин, относящийся к алкогольной или наркотической зависимости, аддиктивному поведению, но может применяться и по отношению к компульсивному поведению. Мы «употребляем», когда поддаемся компульсивному желанию совершать покупки или играть, чтобы избежать проблем.

ВТИ	Продуктивное и полезное желание заняться чем-то полезным, что может заполнить время, которое раньше занимало аддиктивное поведение.

Список Б. Рабочие тетради

Таблица 3.1. Иерархия ценностей

Таблица 3.3. План изменений

Таблица 3.4. Анализ издержек и выгод

Таблица 4.4. Дневник влечений

Таблица 4.6. Еженедельное планирование

Таблица 4.9 и Таблица 5.5. ABC

Таблица 5.1. Оспаривание иррациональных убеждений

Таблица 6.1. Колесо баланса жизни

Таблица 6.3. Постановка целей

Приложение В. Рекомендуемая литература и источники

Издания SMART (можно приобрести в онлайн-магазине SMART)

- SMART Recovery Handbook «Руководство по восстановлению SMART». Сборник практической информации, предназначенный для того, чтобы помочь читателю достичь своей конечной цели восстановления.
- SMART Recovery Family & Friends Handbook «Восстановление SMART для друзей и членов семьи». Руководство предназначено для людей, которых затрагивает аддиктивное поведение близких людей. В книге 138 страниц и 14 разделов, затрагивающих различные темы: изменения и мотивация, позитивное общение, оптимальные границы, безопасность и поддержка, как справиться со срывами, как прекратить вседозволенность, как доверять и прощать – и многое другое. Эту книгу можно использовать совместно с посещением встреч SMART для семьи и друзей онлайн или очно, а также как самостоятельное руководство.
- SMART Recovery Teen Handbook «Восстановление SMART» для подростков». Книга создана при финансовой поддержке «Общины помощи подросткам» в Гринфильд, Массачусетс.
- SMART Recovery Facilitator's Manual «Руководство для координаторов SMART». Это практическое руководство по проведению встреч SMART для родственников и друзей с применением сочетания методов SMART и CRAFT. В нем раскрываются такие темы: изменения и мотивация, позитивное общение, установление границ, безопасность и поддержка, как справиться со срывами, как прекратить вседозволенность, как доверять и прощать и многое другое. Это руководство применяется совместно с дистанционным обучением SMART's FAST Distance Training.
- Addiction and Co-Occurring Disorders from a SMART Recovery Perspective: A Manual for Group Therapists «Зависимость и сопутствующие расстройства с точки зрения SMART: руководство для проведения групповой терапии». Цель этого руководства – раскрыть методы вовлечения человека в процесс восстановления, стимулирование мышления, мотивация и поддержание изменений путем информирования и развития навыков. Эта программа была адаптирована и применяется по отношению к индивидуумам, у которых наблюдаются сопутствующие психические заболевания.
- SMART Recovery Motivational Guide and Workbook for Recovering Healthcare Professionals «Руководство по мотивации и рабочая тетрадь для специалистов, занимающихся восстановлением по методу SMART» Мария Эльза Родригес. Главы книги посвящены таким темам, как мотивация, широкое распространение зависимостей среди медицинских работников (врачи, медсестры, психологи, фармацевты, стоматологи), информация о Программе восстановления SMART, а также темы «Мозг, наркотики и мотивация», «Обзор методов когнитивно-поведенческой терапии», «Транстеоретическая модель изменений», «Эффективность и самооценка», «Локус контроля», «Гибкость», «Навыки, позволяющие справиться с эмоциями и поведением», «Приложение», в котором излагается короткая история употребления наркотиков и алкоголя в США. В книге представлен целый ряд интерактивных видов деятельности.

Аддиктивное (зависимое) поведение

Для участников программы SMART, членов семьи и друзей:

Alcohol: How to Give it Up and Be Glad You Did, A Sensible Approach — Philip Tate, Ph.D. (See Sharp Press 1997)

Sex, Drugs, Gambling, & Chocolate: A Workbook for Overcoming Addictions —Thomas Horvath, Ph.D. (Impact Publishers, Inc. - 1998)

The Small Book — Jack Trimpey, LCSW (Delacorte Press, New York, NY - 1992)

When AA Doesn't Work for You: Rational Steps to Quitting Alcohol - Albert Ellis, Ph.D. and Emmett Velten, Ph.D. (Barricade Books, Inc., Fort Lee, NJ - 1992)

Recovery Options: The Complete Guide — Volpicelli & Szalavitz (John Wiley & Sons, Inc. 2000-2002)

Resisting 12-Step Coercion — Stanton Peele, Charles Bufe, and Archie Brodsky (See Sharp Press - 2000)

Sober for Good: New Solutions for Drinking Problems : Advice from those who have Succeeded – Anne Fletcher (Houghton Mifflin Co. 2001)

The Truth About Addiction and Recovery — Stanton Peele, Ph.D. and Archy Brodsky with Mary Arnold (Simon & Schuster - 1989)

Get Your Loved One Sober: Alternatives to Nagging, Pleading, and Threatening — Robert J. Meyers, Ph.D., and Brenda L. Wolfe, Ph.D. (Hazelden Publishing and Educational Services 2004)

The Authoritative Guide to Self Help Books — Santrock, Minnett, and Campbell (Guilford Press - 1994)

Changing for Good — James Prochaska, Ph.D., John Norcross, Ph.D. and Carlo DiClemente, Ph.D. (Wm. Morrow & Company, New York, NY - 1994)

Для координаторов и волонтеров

The Handbook of Alcoholism Treatment Approaches: Effective Alternatives (3rd edition) — Hester and Milller, eds. (Allyn & Bacon 2003) Managing Addictions: Cognitive, Emotive and Behavioral Techniques — F. M.

Bishop, Ph.D. (Albert Ellis Institute 2001)

Motivational Interviewing (2nd ed.) — Miller and Rollnick (Guilford Publications, Inc. April 2002)

Principles of Drug Addiction Treatment: A Research Based Guide — National Institute on Drug Abuse, www.drugabuse.gov

Вебсайты:

www.smartrecovery.org

www.health.org

Для координаторов и волонтеров:

www.abct.org

www.mindtools.com

Изменение поведения

Практические руководства:

Coping Better…Anytime, Anywhere — Maxie Maultsby (Rational Self-Help Aids 1990) Feeling Good — David Burns (Signet, 1980)

How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything, Yes Anything! — Albert Ellis, Ph.D. (Lyle Stuart, Inc., Secaucus, NJ - 1988) Three Minute Therapy, Change Your Thinking, Change your Life — Michael Edelstein, Ph.D. (Glenbridge Publishing, Ltd. - 1998)

When I Say No I Feel Guilty — Manuel Smith (Bantam/Nonfiction Re-issue Edition Feb. 1, 1975)

Другие источники:

DVD диски (Чтобы получить обновленный список DVD, зайдите в наш онлайн-магазин).

Facilitating a Basic SMART Recovery Meeting — To attract and train new facilitators. «Как вести обычную встречу SMART – для привлечения и обучения новых координаторов». Это важный инструмент для любого, кто хочет стать обученным координатором SMART.

Facilitating an Advanced SMART Recovery Meeting. «Как вести продвинутую встречу SMART» с Джонатаном вон Бретоном и Эмметом Велтеном. Это обучающая программа по основным инструментам SMART. Эта видеопрезентация будет полезна всем координаторам, так как в ней раскрываются наиболее частые проблемы, которые могут возникать в ходе встреч SMART

The SMART 4-Point Program® «Программа восстановления SMART из 4 пунктов». Доктор Джозеф Герстайн и доктор Майклер Бишоп. Рассматривается каждый пункт программы, принципы, лежащие в его основе, и инструменты и техники для каждого пункта.

SMART Recovery: Who We Are. «Восстановление по методу SMART: кто мы такие?». Общая информация о SMART, которая будет очень полезна для знакомства с концепциями наших программ.

SMART Recovery Addiction Recovery in the 21st Century «Восстановление SMART: лечение зависимостей в 21 веке» доктор Джозеф Гернстайн. Доктор Гернстайн представляет программу SMART специалистам медицинского центра Мэйна, подчеркивая важность предоставления различных вариантов лечения и групп взаимной поддержки. Доктор объясняет, почему многим людям. удается более успешно излечиваться от зависимостей, если им предлагается вариант рационального когнитивного подхода к восстановлению.

Подкасты

Наш список подкастов постоянно пополняется. В нем представлены выступления многочисленных спикеров на темы, интересные нашим участникам и волонтерам, в том числе «Прокрастинация», серии «Искусство жизни», «Борьба с депрессией», «Профилактика рецидивов и как с ними справиться» и многое другое. Пожалуйста, ознакомьтесь с полным списком на www.smartrecovery.libsyn.com.