

ТЯГА В ЗАВИСИМОСТИ

алкогольной и наркотической

Дорогой зависимый,

Пациенты нашего центра часто приходят к консультантам или психотерапевтам с вопросом: «Есть ли у вас какая-нибудь книжка о тяге?». Так вот оказывается, что никакой книжки и даже буклета по теме тяги не существует или по крайней мере мы такую не встречали. Иногда тяге отведена коротенькая глава в книгах о зависимости (обычно несоответствующая вашим потребностям), но чаще всего это только короткие абзацы на эту тему. Поэтому, чтобы удовлетворить ваши потребности, был создан этот буклет, который является обобщением знаний и опыта, какие мы передаем пациентам в нашем центре. Здесь наверно чего-то не хватает, так что мы будем рады всем вашим замечаниям и дополнениям.

Приятного чтения :)

**Реабилитационная команда Отделения
Психотерапии Зависимости в Скоцове**



Основные сведения о тяге

Определение

Наркотическая или алкогольная тяга это сильное, неприятное напряжение и раздражительное эмоциональное состояние, сочетающееся с желанием получить немедленное облегчение.

Тяга это один из признаков (симптомов) зависимости – она может появиться и тогда, когда человек употребляет, и когда выздоравливает, не пьет и не употребляет наркотиков. Наличие тяги не свидетельствует о том, что человек выздоравливает неправильно или плохо. Это просто проявление болезни, которое напоминает о зависимости (как например кашель о простуде).

Тяга возникает, когда человек уже некоторое время не употребляет. Если кто-то на следующий день после того, как выпил или употребил наркотик, делает это опять, чтобы устранить «похмелье», то это не тяга – для того, чтобы она появилась, нужно не менее 48 часов без употребления. Но нет никаких правил, в какой момент воздержания может возникнуть тяга. Это может быть несколько дней после прекращения употребления, а может и спустя несколько месяцев.

У тяги только одна цель: довести человека до употребления. Она ведь и есть потребность (жажда) употребить.

Характерные черты тяги

У тяги бывает разный уровень – иногда она слабая, а иногда настолько сильная, что человек, у которого она возникла, видит только три возможных выхода: «Или я сейчас же не выпью/ уколюсь, то или сойду с ума, или покончу с собой – больше я не в силах выдержать» и выбирает употребление как выход в этот момент по его мнению самый безопасный. Но чтобы довести до такой сильной тяги, надо потрудиться.

Пример возникновения тяги. Скажем кто-то встаёт утром взволнованный, все у него валится из рук, даже зубная щетка упала за раковину и трудно ее оттуда вытащить. Человек злится, что не может найти свой мобильный телефон, начинает кричать на семью, что наверно его куда-то спрятали, но оказывается, что он сам вечером положил его так, чтобы с утра не забыть взять с собой. Он выбегает из дома на работу, там опять нервы, не было времени покушать и еще надо было остаться подольше, так как не все успел. И человек думает так: «Это из-за того, что мне надо было так много сделать» – но работы было не больше, чем обычно, а только ему не удалось придерживаться плана своих действий или просто он вообще не составил никакого плана. Приходит домой усталый, сердитый и голодный. Ему не хочется ни с кем разговаривать, а жена именно сегодня упрекает его за то, что в последнее время он вообще не помогает ей



заниматься домашним хозяйством. Он оправдывается, доказывает, что помогает, но в конце концов говорит: «Оставь меня в покое, мне надоели твои вечные упреки» и ложится спать. Однако не может уснуть, хотя и утомлен. Просыпается с чувством как будто бы похмелья, с утра чувствует сонливость, усталость, то он подавленный, жалеет себя, то злится на всё и всех. Это как раз суббота и на работу идти не надо, он пытается читать газету, но не в состоянии сосредоточиться на чтении. Старается смотреть телевизор, но мысли разбегаются. После вчерашней ссоры жена с ним не разговаривает. И вот наш герой решает выйти немного погулять. Проходит мимо бара и думает: «Не буду пить, но зайду, посмотрю, нет ли кого-нибудь знакомого, немножко поговорим и я уйду». Заходит, знакомых нет, думает: «Посижу, подожду, может кто-нибудь придет». А когда уже сидит в баре, появляется мысль: «Может, чтобы скоротать время, выпью одно пиво...». Именно таким образом и начинает пить.

Конечно, тяга у него была уже с вчерашнего утра, однако он никак на нее не воздействовал и в результате – хотя этого не предусматривал – начал пить. Именно так действует тяга. Не всегда это осознанное желание употребить. Иногда только после срыва можно определить, насколько сильная была тяга, которую человек испытывал.

Признаки тяги

У тяги есть свои признаки. Не всегда это так, что человек знает: «Мне хочется употребить», хотя иногда люди говорят: «Героин/водка меня не отпускает» (польская фраза: «...ходит за мной»). Мысли об употреблении, сознательное желание употребить это только один из признаков тяги, у которой бывают разные проявления, среди них также реакции тела, чувства, формы поведения в ответ на разные ситуации.

Тяга во время реабилитации

Стоит подчеркнуть, что решение о прекращении реабилитации люди часто принимают в состоянии тяги. Сначала человек мучается несколько месяцев или лет, чтобы решиться пойти на реабилитацию, а потом – обычно по ничтожной причине – уходит. Если тогда психолог или консультант говорит ему: «Тебе хочется пить/колоться», часто получает ответ: «Ведь я не хочу, я точно не буду употреблять, я даже об этом и не думаю». И действительно может так случиться, что кто-то не употребит неделю, две, месяц после прекращения реабилитации. Но поскольку такой зависимый не сумел сладить с тягой во время реабилитации (ведь тяга, это неопределенное напряжение и довело к прекращению реабилитации), то когда она возникнет уже после ухода, тогда с большой вероятностью доведет человека до срыва.

Тяга естественно может появиться и после реабилитации. И конечно же целью реабилитации не является ее устранение или исчезновение, а



приобретение умения замечать и определять, что это именно тяга, и способность справляться с ней так, чтобы она не довела до употребления или в значительной степени не осложняла человеку жизнь.

Несколько основных правил связанных с тягой

- Тяга не равносильна употреблению.
- Тяга подобна кругам по воде, в которую упал камень: чем дальше, тем слабее и реже.
- Тяга как синусоида, она волнообразна: поднимается, доходит до своего пика, потом уменьшается. Каждый приступ тяги в какой-то момент пройдет.
 - Не всегда тяга ведет к употреблению, но когда человек ее испытывает, на много вероятнее становится употребление или другое поведение связанное с отсутствием контроля. [...]

Первый шаг к тому, чтобы справиться с тягой – это научиться ее распознавать или просто замечать.

Тяга – как она возникает

Тяга это неприятное эмоциональное состояние связанное с желанием получить облегчение – для зависимых лиц это состояние чаще всего ассоциируется с употреблением. Наркоману не обязательно думать о наркотике, а алкоголику об алкоголе, чтобы испытывать тягу. Он или она чувствует напряжение и раздражение, которое часто вообще не ассоциируется с желанием употребить.

Но особенно в начале пути выздоровления все триггеры очень опасны. Внешние триггеры тяги это например: вещество, которое употреблял; человек, с которым раньше колосся или пил; место, где это происходило; день получения зарплаты, рекламы и многие другие. Внутренними триггерами являются неприятные или слишком сильные положительные эмоции.

То, как образуется (возникает) тяга, можно изобразить с помощью графика.





Все это не обязательно должно происходить по принципу так называемого «эффекта домино»: контакт (встреча) с триггером не ведет принудительно сразу же или в ближайшее время к последующим событиям, т.е. мыслям о наркотике или алкоголе, желанию употребить и в результате к употреблению. Вся эта цепочка может быть растянута на более длительное время. На практике это значит, что например сегодня слушаешь музыку, которая для тебя мощный триггер, а только через несколько дней можешь почувствовать желание употребить, а в голове у тебя может появиться мысль, чтобы уйти из центра (отделения).

Серфинг, или катание на доске по больших волнах вблизи берега в Калифорнии или на Карибских Островах это несомненно очень приятное и захватывающее развлечение. Умелый серфер не вступает в бой с волной и не убегает от нее, а забирается на ее вершину тогда, когда она поднимается, балансирует у этой вершины и – когда волна снижается, угасает – безопасно приземляется на золотом пляже.

Тяга по форме похожа на такую волну: увеличивается, доходит до своего пика, а потом затухает. Ей приходит конец. Техника серфинга по отношению к тяге состоит в том, чтобы: знать, что волны будут приплывать и уплывать, чтобы не бояться, когда она нахлынет, не убегать и не делать внезапных движений, только ждать, не теряя равновесия и наблюдая, что происходит. Спокойно, это пройдет. Мы приземлимся на пляже. Не допустим, чтобы волна нанесла нам ущерб.

Как определить, что это тяга? Дневник тяги

Откуда ты знаешь, что тебе хочется кушать? А как ты узнаешь, что кто-то другой хочет кушать? Ответ на эти вопросы и перечисль симптомы «тяги к еде» – голода.

Проверь: что происходило с тобой перед тем, как ты начинал употреблять, особенно после какого-то перерыва в употреблении? По каким признакам твои родные и знакомые узнавали, что ты опять начнешь употреблять? Говорили ли например «наверняка опять начнешь, потому что все тебя раздражает»? Сделай из всего этого общий список по принципу «признаки (симптомы) тяги»:

в мыслях

в чувствах

в поведении

Сделай таблицу с такими тремя колонками и запиши там признаки тяги. Потом сравни результат со схемой: **триггер → мысли → чувства → поведение**. Заметь, что тягу можно задержать в каждом этапе ее развития.

Признаками тяги являются также симптомы, которые могут казаться совсем несвязанными с наркотиками или алкоголем – чувства, ответы на определенную ситуацию, реакции тела, например боли в мышцах, угнетенность, скачка



мыслей, чувство скуки, мысли о том, чтобы прекратить реабилитацию, устранение от других или наоборот, слишком большое вовлечение в дела других. Часто появляются сомнения на счет признаков тяги, например ставится вопрос: обозначает ли тягу каждая головная боль или угнетенность? В такой ситуации стоит поступать согласно принципу «лучше дуть на холодную воду».

Программа HALT

Нетрезвый образ жизни – создание списка плохих навыков. Существует такой образ жизни, который способствует употреблению. Что надо делать, чтобы употреблять? Например вспомни время, когда ты употреблял(а): что ты делал(а) в такой день? Построй из этого список своих «плохих навыков и привычек».

HALT (здоровый образ жизни)

Одним из основных способов справляться с тягой является замена этих плохих навыков, т.е. здоровый образ жизни. Поскольку нетрезвый образ жизни не поменяется сам, когда прекращается употребление, то надо этот здоровый образ жизни ввести. Заметь, что нетрезвые формы поведения не прекращались даже тогда, когда ты делал перерывы в своем употреблении. Решить эту проблему может простая программа – одна из самых главных программ Анонимных Сообществ для поддержания трезвости. Ее название произошло от английских слов:

голодный	- Hungry
злой	- Angry
одинокий	- Lonely
усталый	- Tired

Обозначает это также по немецки **ОСТАНОВИСЬ, ЗАДЕРЖИСЬ!** Будь внимательным, загорелся красный свет – знак предупреждения. Многие зависимые рассказывают, что они начали употреблять именно в такой день, когда были голодные, злые, одинокие и усталые.

Поэтому для того, чтобы остаться трезвым, не надо быть: голодным, злым, одиноким, усталым. Обрати внимание, что эта программа как раз противоположность созданного списка плохих навыков.

Способы осуществления HALT – создание списка

Раздели лист на четыре части. Разработай по очереди все темы: голод, злость, одиночество, усталость – определи, как воплотить в своей жизни рекомендации, чтобы не становиться голодными итд.

Голодный. Голод может стать причиной того, что человек начнет разыскивать возможность употребить, поскольку тяга это напряжение, а алкоголь или



наркотик это напряжение уменьшает. Жажда опасна особенно для алкоголиков – тогда быстрее появляется мысль, чтобы выпить что-нибудь, и тогда алкоголик может подумать именно об алкоголе, например о пиве, которое согласно стереотипу лучше всего удаляет жажду. А пиво это конечно тоже алкоголь и у многих есть алкогольная зависимость, хотя пьют они только пиво.

Поэтому надо заботиться о том, чтобы кушать во время, например приготовить себе бутерброды, если собираешься подольше остаться на работе. Стоит также иметь поблизости что-нибудь попить.

Злой. Продолжительная или сильная злость снижает самоконтроль и самообладание, усиливает напряжение и тогда легче может прийти в голову мысль об употреблении. Общее мнение такое, что злость это некрасивое чувство и иногда не правильно о нем даже говорить. Поэтому люди часто подавляют злость вместо того, чтобы стараться что-то с ней сделать. Результат получается такой: напряжение становится все сильнее и в связи с этим растет риск неожиданной вспышки. А другие под влиянием злости действуют слишком импульсивно, злятся слишком часто и по любой причине теряют контроль над своим поведением. Это тоже повышает риск употребления.

Мы не оцениваем чувств. Злость это чувство обладающее большой энергией. Поэтому говори о злости, пиши о ней в Дневнике Чувств, иди на собрание Анонимных Наркоманов или Алкоголиков, выучи способы «мирного» выражения злости. Ты не можешь повлиять на то, злишься ты или нет, но можешь воздействовать на то, как ты будешь себя вести под влиянием злости. Она нужна нам, потому что она показывает тебе, что тебе что-то мешает, и можешь это поменять. Так что используй злость как сигнал, а не как побуждение к импульсивному действию.

Запомни: когда почувствуешь неприятные эмоции, вызванные кем-то другим, скажи ему про это, предупреждая, что хочешь поговорить, и попросив разрешение на такой разговор. Изложи четко и спокойно, что тебя мучит. Разреши высказаться другому. Будь внимательным для окружающих.

Хорошие способы разрядить злость это: кататься на велосипеде, на лыжах, колоть дрова, копать огород, играть мячом, в пинг-понг, проводить тренинг релаксации, считать вдохи и другие способы. [...]

Часто бывает и так, что человек злится, хотя у него нет никакой причины, «взвинчивается» незначительными вещами. Таким образом легко вызывает у себя злость и жажду употребления. [...]

Одинокий. Легче уединиться, изолировать себя от других и проникаться жалостью к себе: какой я несчастный, никто меня не любит, никто не понимает. И можешь подумать, что наркотик или алкоголь это твой самый лучший и самый верный друг. Тогда легко забыть, до какой изоляции от всего и всех довело тебя употребление. В АА говорят: «Когда тебе не хочется идти на собрание – именно тогда иди. Ты сам должен проявить инициативу: позвони кому-нибудь



близкому, поезжай к кому-то». Запомни: один не значит одинокий. Важно то, чтобы в данный момент обратиться за помощью, это большое умение. Сделать это трудно, но возможно.

Слова, которые очень сильно увеличивают жалость к себе: всегда, никогда, все, никто. К тому же очень часто предложения содержащие такие слова бывают ложными, потому что действительно ли «никто меня не любит» и фактически ли «всё складывается против меня?»

Усталый. Чаще всего, когда человек перестал употреблять, оказывается, что много вещей надо наверстать. Они и на работе, и в семье. Тогда зависимый неоднократно бросается из одной крайности в другую и попадает в трудовоголизм. Как долго можно работать без отдыха, к тому же часто голодным и от всего этого злым? Создаются хорошие условия, чтобы махнуть на все рукой и в конце концов «расслабиться» – и начать употреблять. Или наоборот: поощрить себя и дать награду за тяжелую и качественную работу... и тоже употребить.

Позаботься о себе! Найди время, чтобы отдохнуть, чтобы задержаться в этой гонке работы и задуматься.

Практическое замечание: чтобы соблюдать программу HALT, когда подводишь итоги дня или анализ чувств, постарайся ответить себе на вопросы: был ли я голоден, зол, одинок, уставший? Если заметишь, что что-то не так, сразу же свяжись со спонсором, консультантом, другом и поговори о том, что происходит – возможно, это защитит тебя от срыва.

ТЯГА – УКАЗАНИЯ

Эта глава говорит о построении трезвого образа жизни на базе «Указаний для выздоравливающих зависимых от наркотиков, алкоголя и лекарств» («Указания» в приложении). Они знакомят с таким образом жизни, который помогает справляться с тягой.

Сначала сделай список ситуации, в которых ты употреблял (мероприятия, поездки, места и др.). Что в этих ситуациях будет опасно, если они будут случаться во время реабилитации и после реабилитации, вне центра?

Это не цель реабилитации, чтобы у пациентов после ее окончания образовался «иммунитет» во всех контактах с химическим веществом, во всех ситуациях, которые до реабилитации воздействовали на них так, что они не были в состоянии воздержаться от употребления. После реабилитации они не перестанут воздействовать: если кто-то обещал, что пойдет в гости, в клуб, на свадьбу и не употребит, но употребил, то после реабилитации, если пойдет в такое же место, в похожую компанию, тоже употребит. А если кто-то не употребил, но потом «наградил себя» за это употреблением – то после реабилитации случится то же самое. Именно в этом и должно помочь сознание собственного бессилия по отношению к химическому веществу, осознание, что с ним невозможно выиграть.



Чем четче ты видишь свою слабость и бессилие в отношениях с наркотиком или алкоголем, тем легче тебе понять, почему необходимо выполнять указания.

Составь список указаний, чего ты должен избегать:

- а) во время реабилитации,
- б) после ухода из центра.

Это важно, чтобы в указаниях появились некоторые обобщения – дело не в том, чтобы до вышеуказанных ситуации добавить «нет», но чтобы ты соединил их в какие-то категории и таким путем создал указания для себя.

Составь общий список указаний (рекомендаций).

Чувства и вещество (наркотики, алкоголь)

Чувства это неотъемлемый, необходимый элемент жизни человека. Мы все их испытываем, все переживаем те же чувства. Они являются общим для всех нас пространством межличностных отношений и сообщения.

Зачем нужны чувства?

Когда я осознаю свои чувства и твои чувства, то в моем подходе к тебе могу учитывать твои чувства. И действует это в обе стороны. Благодаря чувствам мы можем общаться с другими людьми – не живем в одиночестве.

О кастрюле. Что произойдет, если варить суп в кастрюле с плотно закрытой крышкой? Суп выкипает! А если будем бросать в кастрюлю все новые продукты и прижимать крышку? Через некоторое время суп попадет на потолок.

Каждый из нас может стать похожим на герметично закрытую кастрюлю, только не с супом, а с чувствами. Среди чувств, которые стараемся спрятать поглубже, скрыть так, чтобы их не заметили, часто находятся неприятные: ненависть, злость, боль, грусть, чувство вины. Иногда люди не показывают положительные чувства – те, каких от нас ожидают другие: любовь, нежность, сочувствие, чуткость.

Почему мы не испытываем некоторых чувств, избегаем других? Все люди в большей или меньшей степени неестественны. Быть неестественным значит фальшивить, лицемерить, быть нечестным, неискренним по отношению к себе и другим. Неестественность это результат подавления чувств.

В каждом из нас есть чувства, которые мы не любим. Они нам дискомфортны, неприятны, нежелательны, поэтому мы стараемся их избегать. Одним из способов избежания их – на короткое время – является подавление, т.е. устранение их, отклонение, игнорирование, скрывание, маскировка. Когда мы подавляем наши чувства, мы делаем вид, что их нет, и это неестественно. С другой стороны – есть и чувства, которые мы все любим – приятные, симпатичные, желаемые. Поэтому мы притворяемся, что испытываем их всегда – и это тоже неестественно. Таким образом мы становимся вдвойне неестественными.



Как эти проблемы связаны с употреблением?

Зависимые – наркоманы, алкоголики, азартные игроки и другие – страдают своего рода «нехваткой чувств». Люди навязчиво поглощенные своим навыком (зависимостью) облегчают себе побег от испытывания чувств, которые связаны с нормальной жизнью среди людей. Наша кастрюля с супом, в которой находятся разные чувства, которых мы не хотим или не умеем показывать, «подогревается» стрессом или правильнее разными видами стресса, источниками которого могут быть все области нашей жизни: семья, работа, знакомые...

Как результат стресса возникают или усиливаются неприятные чувства. Но очень быстро можно узнать (зависимые узнали это достаточно давно), что выпить успокоительное, употребить наркотик или алкоголь это очень эффективное средство, чтобы избавиться или подавить неприятные чувства – до поры до времени, потому что в последствие неприятные чувства становятся сильнее и глубже. Так что их удаляют куда-то далеко, стараясь их забыть, или – особенно после употребления – отважиться их выплеснуть (чаще всего это касается агрессии). Например под воздействием химического вещества человек решается высказать кому-то все свои обиды, жалобы, недовольствие и от этого получает облегчение (тему можно продолжать, указывая другие примеры).

Упражнение: Напиши коротко об одном своем срыве после длительного периода воздержания. Постарайся провести анализ своих чувств, которые ты тогда испытывал, и назови эти чувства.

Выводы вытекают из этого непосредственно: зависимый это человек, который прообрел совершенство в контроле над своими чувствами путем употребления, но именно по этой причине находится здесь и ему трудно справляться с чувствами. Но никто безнаказанно не может менять свои чувства искусственно – с помощью разных средств. Как результат появляется зависимость или постепенное исчезновение (уничтожение, отмирание) чувств. Человек попадающий в зависимость со временем чувствует только два эмоциональные состояния: напряжение перед употреблением и облегчение после употребления. Это в свою очередь вызывает одиночество, изоляцию и много других проблем – человек теряет связь с реальностью.

Замечаешь ли похожий механизм (напряжение – облегчение) в реабилитации? Попробуй привести примеры. Такой «эмоциональный цикл» это как раз и есть «нетрезвость без употребления». Необходимо научиться испытывать чувства по другому. Иногда правильные и уместные решения не дают облегчения, хотя и являются лучшими решениями.

Однако это очень важно знать, что – хотя чувства надо переживать такие, какие они есть – дело не в том, чтобы их любой ценою выразать. Бывает много таких ситуаций, когда надо взять их под контроль. Это не очень хорошо, когда



кто-то испытывает злость и выплескивает ее на других, применяет насилие и др., а потом объясняет, что ведь нельзя подавлять чувства, что это не ведет к здоровью и поэтому он так повел себя. Иногда лучше успокоить свои чувства и только через некоторое время включить определенное поведение.

Что такое Дневник Чувств? С какой целью его вести?

Когда ты заполняешь Дневник Чувств, ты возвращаешь себе возможность, чтобы вновь чувствовать их. Ты начинаешь понимать, что чувства просто есть. Дело не в том, чтобы менять их, а чтобы их осознавать – это помогает справляться с жизненными трудностями, со стрессом, с проблемами в отношениях. Качество жизни значительно улучшается.

Анализ Дневника Тяги

Подсчитай все «плюсы» в Дневнике Тяги (в приложении) – общее число симптомов (признаков тяги), которые ты отметил в своем дневнике. Теперь посчитай число дней, когда ты заполнял Дневник Тяги. Раздели число отмеченных признаков (твоих плюсов) на число дней, например 95 признаков в течении 25 дней – получается в среднем 3,8, т.е. около 4. Это твоя «средняя» тяги. Теперь нарисуй ось вертикальную (это число признаков тяги) и горизонтальную (это число дней в Дневнике Тяги). Сделай график своей тяги и нарисуй горизонтальную черту, которая показывает среднюю, которую ты вычислил. Все, что находится выше нарисованной черты, является твоей тягой.

Проведи анализ своего дневника по вопросам:

- a) какие признаки возникли у тебя чаще всего в течении этих дней?
- b) каких у тебя вообще нет?
- c) были ли у тебя такие дни, когда признаков было больше? Что еще тогда происходило? Как ты вел себя по отношению к другим? Как это влияло на Твой план дня? Как это влияло на твою способность сосредоточиться? Думал ли ты тогда об употреблении или уходе из реабилитационного центра? Были ли у тебя сны о том, что ты употребляешь?

Есть ли какая то закономерность в возникновении дней с тягой? (Их всё больше, всё меньше, их число остается на том же уровне, связаны ли они с какими-то определенными датами или событиями, например у женщин перед месячными).

Возник ли у тебя в те дни, которые ты не пределил как дни с тягой, какой-то особенно сильный признак тяги? Рассмотрим это, обращая внимание на факт, что не всегда о тяге свидетельствует только число признаков: может случиться так, что в данный день тяга есть, а признака только два, но зато они очень сильные.

Обрати внимание, если число признаков растет со дня в день – это говорит о том, что тяга «взвинчивается» («раскручивается»), что напряжение постепенно становится все сильнее. Может быть и так, что ты обычно находишься в состоянии тяги. Именно потому ты в центре, а не в амбулаторной реабилитации.



Как справляться с тягой?

Очень важны здесь распознавание и осознание, что то, что со мной происходит, это признак (симптом) тяги, так как не все симптомы указывают на очевидное желание употребить. Иногда это уже приносит некоторое облегчение.

Здесь может помочь Дневник Тяги и конечно собственный самоанализ чувств и ситуации. Это происходит, когда ты принимаешь свою зависимость и факт, что в связи с этим ты будешь испытывать тягу.

Способы, которые снижают физическое напряжение и помогают на первых порах справляться с тягой

Тягу часто может вызвать физический голод или жажда и поэтому очень важно, чтобы кушать в намеченное время, а если по какой-то причине обед или ужин опаздывает, стоит запастись чем-то, чтобы утолить голод. Важно также, чтобы пить достаточно много жидкости в день – около 2-3 литра. Все это уже находится в описании программы HALT.

Другие способы справляться с тягой:

- Руководствуйся «принципом данного момента»: постарайся определить, что с тобой происходит в данной конкретной ситуации, о чем ты думаешь и что чувствуешь сейчас. Это помогает осознать признаки тяги.
- Выяви, открыто расскажи о признаках тяги: как ты себя чувствуешь, как ведешь себя в группе. Поговори со своим консультантом или врачом, выскажись на собрании АА, поговори с другим выздоравливающим.
 - Применяй все рекомендации программы HALT! Задержись! Не допускай ситуации, когда ты голодный, усталый, одинокий.
 - Придерживайся «Указаний для выздоравливающих зависимых».
 - Задай себе вопрос: «Что я могу сделать, чтобы не употребить?» и ответь себе на этот вопрос.
 - Сделай что-то, что доставит тебе удовольствие.
- Выполняй шаги из списка «чрезвычайных мер».
 - Учи новые способы поведения, например отказывать, когда предлагают алкоголь или наркотики, говорить о своем воздержании или зависимости.
 - Питайся рационально и регулярно, введи ограничение кофеина, никотина и других подобных веществ.
 - Научись отдыхать и расслабляться.
 - Составляй план дня и придерживайся этого плана.
 - Веди Дневник Чувств и Дневник Тяги.
 - Не забывай о физической активности, которая снижает напряжение (например велосипед, бассейн и др.).



- Занимайся своим хобби, например поиграй на гитаре, посмотри свою коллекцию, поухаживай за своими растениями или животными.
- Посмотри комедию или кабаре – смех разряжает напряжение.
- Приготовь себе расслабляющую ванну (с эфирным маслом и свечами?).
- Послушай любимую музыку (обрати внимание, чтобы она не была связана с воспоминаниями мероприятий или какого-то употребления; помни, что музыка вызывает воспоминания).
- Найди что-нибудь, чем мог бы загрузить свою голову: почитай книжку, разгадывай кроссворды.
- Приготовь себе свое любимое блюдо.
- Позвони другому выздоравливающему зависимому.
- Иди на собрание АН или АА.
- Почитай буклеты или книги АА и АН.
- Иди гулять в лес или парк, или найди другую возможность контакта с природой.
- Помолись и попроси свою Высшую Силу о помощи (можешь сказать Молитву о душевном покое)
- Съешь что-нибудь сладкое, выпей что-то, лучше всего без газа.
- Спокойно скажи: «Это пройдет».
- Погуляй, ходи быстрым шагом.
- Покатайся на велосипеде.
- Займись уборкой – наведи порядок в шкафах и ящиках, погладь и др.
- Сделай что-то, что доставит тебе удовольствие, например прими душ, помой голову.
- Откладывай момент употребления: 10 минут, потом следующие 10 и тд. Если в течении 10 минут ничего не случилось и я не отправился употреблять, то могу выдержать – хотя мне нелегко – и следующие 10 минут. Это время я использую для анализа того, что со мной происходит и чего я действительно хочу).

Важно: Это не способы, чтобы окончательно побороть тягу. Они действуют только очень короткое время, так что после их использования необходимо дальше работать над тягой.

Другие способы, которые тоже снижают физическое напряжение, но и помогают лучше понять себя, получить поддержку, выучить новые умения справляться с тягой:

- позвонить к человеку, которому доверяешь, который понимает твои



проблему; можешь с кем-то таким встретиться;

- пойти на собрание АА, если это возможно;
- записать все свои мысли и чувства в данный момент;
 - когда появится возможность, поговорить с консультантом или врачом, обсудить свое состояние в психотерапевтической группе;
 - не принимать важные решения, например о уходе из центра – подождать, пока тяга не пройдет, и тогда еще раз рассмотреть и обдумать эту проблему (тяга поддерживает нетрезвое мышление).

Техника серфинга – это как катание на доске по больших волнах вблизи берега океана. Тяга по форме похожа на такую волну: увеличивается, доходит до своего пика, а потом затухает. Так что можно быть уверенным – тяга пройдет. Ведь не каждую потребность надо сразу удовлетворять. У монаха есть сексуальные потребности, но он их не удовлетворяет. Он научился, как направлять энергию на другие цели. Потребность употребить – тяга – тоже может не закончиться употреблением; она может мобилизовать кого-то, чтобы пойти на собрание АН или АА.

График тяги: стрелка вверх показывает силу тяги, горизонтально – время (сколько она длится). Невозможно предсказать, сколько будет длиться тяга и какой сильной она будет. Она в той же степени опасна в начале, в середине и в конце. Но когда-то она пройдет и не обязательно доведет до употребления.

Как не надо справляться с тягой (примеры)

- Загружать других и выплескивать на них свои стрессы.
- Попадать в круговорот постоянной работы.
- Притворяться, что тяги нет, что «всё нормально».
- Убеждение, что тяга пройдет, и поэтому мне ничего не надо делать, чтобы с нею справиться.
- Возвращаться мысленно к приятным воспоминаниям связанным с употреблением.
- Фокусировка на неприятных ощущениях и чувствах – надеясь, что благодаря этому я смогу контролировать эти неприятные чувства.
- Фокусировка на таких вещах, которые увеличивают напряжение, вместо того, чтобы приносить спокойствие.
 - Действия противоположные тем, которые перечислены в «Указаниях...».
- После утомительного дня не пойти на собрание АА или АН, потому что согласно программе HALT не надо переутомляться.
- Пить много кофе, курить.
- Закрывать одному в квартире итп.

Приведи еще несколько примеров из своего личного опыта.



Как мысли влияют на возникновение тяги

В комнате на столе стоит торт. Человек входит, смотрит на него и говорит: «Какой вкусный торт, мне хочется скушать хотя бы кусочек». Ситуация такая



же, но на торте сидит муха. Человек входит и говорит: «Какой отвратительный торт, мне прямо плохо». Что отличает первую и вторую ситуацию? Конечно, возникающие мысли. Другой пример: в одной семье ребенок покрасил стену, его отшлепали, а родители спорят, кто должен был за ними следить. Во второй семье родители говорят: «Какой у нас талантливый ребенок, надо ему купить бумагу и краски, пусть больше стену не пачкает». Чем отличается подход родителей? Опять же, мыслями, направленными на то, чтобы не принимать ответственность за происходящие события или на поиски решения. Запомни: то, как ты видишь данную ситуацию, зависит от того, что ты о ней думаешь.

Триггер → Мысли → Чувства → Поведение

Если у человека «нетрезвое» мышление, то много разных ситуации он может поменять на оправдание употребления и таким образом будет испытывать тягу.

«Взвинчивать себя» это способ на отклонение внимания от каких-то неприятных ощущений таким путем, что это становится причиной роста напряжения. Это так, будто бы кто-то грустный смотрел угнетающий фильм ожидая, что у него от этого поправится настроение.

Чтобы справляться со «взвинчиванием себя», надо уметь не только задерживать мысли, которые нас «взвинчивают», но и менять их на такие, которые способствуют спокойствию. Потому что если только человек скажет себе, чтобы о чем-то не думать, то непременно будет об этом думать больше! Этот метод используется в АА, когда говорится: если идешь мимо бара, то не думай о том, какой ты туда заходил, а о том, какой ты оттуда выходил. Это значит, что они не говорят о том, чтобы вообще не думать об употреблении, только чтобы поменять мысли о приятном употреблении на мысли о его последствиях.

Способы справляться с мыслям об употреблении

Брось им вызов, начни их оспаривать. Используй другие мысли, чтобы противодействовать мыслям об употреблении, например «Я не могу выпить одны рюмку без резкого повышения риска, что я выпью больше»; «Мне не обязательно употребить, чтобы расслабиться, лучше я полежу и послушаю любимую музыку».

Сделай список плюсов связанных с неупотреблением, перечитывай его, пополний. Когда думаешь о личной пользе связанной с неупотреблением – это помогает ослабить оправдания связанные с употреблением. Надо обратить внимание на положительные аспекты выздоровления и на прогресс, который ты достиг.

Достижения, о которых стоит подумать, это улучшение состояния здоровья, семейная жизнь, профессиональная стабильность, улучшение финансов, повышение самооценки, чувство, что ты владеешь своей жизнью и способен ее менять. Стоит носить с собой такой список и перечитывать его каждый раз, когда ты поймаешь себя на том, что убеждаешь себя вернуться к употреблению.

Сделай список минусов связанных с употреблением. Вспомни свою боль,



Были ли в последнее время в твоей жизни ситуации, когда ты хотел оставаться трезвым, но настроение упало и поэтому ты начал употреблять? Например когда ты с кем-то поспорил, разозлился и как результат пошел употреблять...

Да

Нет

Если да, то запиши эти ситуации: (на чистом листке)

Как воздействовать на триггеры?

состав план заранее

состав план заранее

состав план заранее

Если ты попадешь в непосредственный контакт с триггером, уходи немедленно, несмотря ни на что.

Не ищи оправданий, почему хочешь остаться.

Избегай баров, клубов, мероприятий и встреч, где было бы тебе трудно присутствовать и неупотреблять.

Избегай людей, с которыми употреблял, и тех, которые сейчас употребляют.

Заранее говори открыто и честно с другими о своих триггерах.

Всегда имей с собой номер телефона и адрес не менее трех людей, которые дружелюбно к тебе относятся и с которыми ты мог бы поговорить, когда появится тяга.

Когда не можешь избежать контакт с триггером (например годовщина), заberi с собой rocznicowe) кого-то, кто знает о твоей зависимости.

Сделай и повесь там, где будет хорошо видно, список твоих триггеров, например на зеркале в ванной, на двери холодильника, над кроватью...

Всегда имей намеченный «аварийный план» на всякий случай, если бы ты попал в ситуацию «высокого риска».

В случае встречи с триггером заведи положительное мышление. Говори себе: «Это пройдет! Я справлюсь без употребления. Буду гордиться собою, если у меня получится».

Нетрезвые убеждения о тяге

Если мне хочется употребить, значит с моей реабилитацией что-то не так.

Если моя реабилитация идет правильно, то тяги у меня быть не должно.

Желание употребить показывает, что я слабый.

Не стоит сознаваться, что мне хочется употребить, потому что надо мной будут смеяться или меня будут наказывать.

Когда у меня уже несколько месяцев трезвости, я вообще не должен испытывать тягу.

Были ли в последнее время в твоей жизни ситуации, когда ты хотел ,

Какое у тебя отношение к этим убеждениям? Бывает, что ты их разделяешь?

Перевод с польского: Anna Dodziuk



Реабилитанты пишут Дневник Чувств и Дневник Тяги паралельно, практически от начала реабилитации. Им говорят, чтобы они сравнивали эти дневники и если что-то о чувствах написано в Дневнике Тяги, то надо это занести и в Дневник Чувств. Такая синхронизация необходима, так как зависимые пациенты иногда вводят своего рода шизофрению, например в Дневнике Чувств помещают только положительные. Открываешь с ними Дневник Чувств, там все прекрасно, а потом открываешь Дневник Тяги и там находишь по 5-10 симптомов каждой категории, а это значит, что у нашего реабилитанта очень сильная тяга. Мы учим их синхронизации для того, чтобы реабилитант вошел в контакт и свыкся с неприятными чувствами – поскольку зависимый пациент сделает все, чтобы от них убежать – согласно механизму зависимой регуляции эмоции.

Указания для выздоравливающих наркоманов!

Разработано в Иркутске 6 октября 2014

1. Избегать мест где употреблял, приобретал!
2. Избегать мест скопления нетрезвых людей.
3. Не принимать участия во встречах, где ты знаешь, что есть алкоголь и наркотики.
4. Не ходить на праздники, свадьбы, именины и т.д.
Если нет возможности отказаться, то не более 30 минут находиться на мероприятии.
Организовать себе поддержку (т.е. идти не одному, а с кем-то, кто выздоравливает)
5. Рекомендуются не принимать решения менять семейное положение в течении первого года выздоровления.
6. Не вступать в романтические отношения на первом году выздоровления.
7. При трудоустройстве избегать профессий связанных с риском употребления (например такси и т.д)
8. Не брать в руки вещество и атрибутику для употребления
9. Избегать общения с теми кто употребляет
10. Ограничить доступ к наличным деньгам
11. Не хранить дома ПАВ и инструменты для их употребления.
12. Сменить номер телефона, удалить старые номера.
13. Отказаться от употребления алкоголя в какой-либо форме.
14. Исключить медикаменты изменяющие сознания, энергетические напитки, безалкогольное пиво и шампанское.