

# ТЯГА И ЗАВИСИМОСТИ

Как перестать бороться  
с вредными привычками  
и освободиться от них  
с помощью терапии  
принятия и ответственности



Мария Карекла, PhD  
Меган М. Келли, PhD



**Мария Карекла  
Меган М. Келли**

**Тяга и зависимости. Как  
перестать бороться с вредными  
привычками и освободиться  
от них с помощью терапии  
принятия и ответственности**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67928555](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67928555)*

*Тяга и зависимости. Как перестать бороться с вредными  
привычками и освободиться от них с помощью терапии принятия и  
ответственности: ИГ «Весь»; СПб; 2022  
ISBN 978-5-9573-3977-9*

**Аннотация**

Если вы боретесь с пищевой, алкогольной, никотиновой, игровой или любой другой зависимостью, вам хорошо знакома тяга, которая поддерживает вашу привычку. Это сильное стремление к тому, что доставляет временное удовольствие. Именно тяга лежит в основе большинства форм аддиктивного поведения. Знание, как обуздать это непреодолимое желание, обуславливает, справитесь ли вы с зависимостью или поддадитесь ей.

Перед вами книга, написанная двумя клиническими психологами, специализирующимися на работе с зависимостями. Она содержит практические стратегии, основанные на принципах терапии принятия и ответственности (АСТ). Их суть не в том, чтобы перестать испытывать тягу – это практически невозможно, и такая цель заранее обрекает вас на неудачу, а в том, чтобы изменить отношение к зависимости. Вы научитесь распознавать сигналы, провоцирующие нездоровый выбор и поведение, и узнаете, как вы можете перенаправить внимание – чтобы посвятить себя деятельности, основанной на ваших глубинных ценностях, пока тяга не ослабнет.

Если вы готовы освободиться от власти зависимостей, эта книга поможет вам снова взять свою жизнь под контроль.

# Содержание

Предисловие	9
Введение	12
Что такое пристрастия?	14
Проблема со старыми решениями	16
Выбор жизни, основанной на ценностях	18
Важное замечание, прежде чем мы двинемся дальше	24
Как пользоваться этой книгой	26
Глава 1	27
Почему, когда, как и где возникают пристрастия	30
Пристрастия могут сопровождать физическую зависимость	32
К пристрастиям приводит привычное поведение	35
Сильные эмоции стимулируют пристрастия	37
Социальные ситуации запускают пристрастия	39
Четыре причины, по которым трудно избавиться от зависимостей	42
Пять мифов об управлении пристрастиями	46
Конец ознакомительного фрагмента.	48

**Мария Карекла,  
Меган М. Келли**

**Тяга и зависимости. Как  
перестать бороться с  
вредными привычками  
и освободиться  
от них с помощью  
терапии принятия  
и ответственности**

*Мария*

*Моей семье, которая развивает во мне самое  
желанное пристрастие – жить и любить.*

*Моему соавтору, дорогой подруге и  
вдохновительнице. Моим пациентам, которые  
позволяют мне прикоснуться к их жизни, надеюсь,  
с пользой для них.*

*Меган*

*Моей семье, которая всегда верила в меня  
и в то, что для меня важно. Моему*

*соавтору за ее многолетнюю тесную дружбу и поддержку. Ветеранам, с которыми я работала и которые являются воплощением целеустремленных действий.*

**Maria Karekla, Megan Kelly**

**Cravings and Addictions**

**Free Yourself from the Struggle of Addictive Behavior  
with Acceptance and Commitment Therapy**

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,  
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© 2022 by Maria Karekla, Megan Kelly

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.  
ОАО «Издательская группа «Весь», 2022

**Дорогой читатель!**



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на

заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,*

*Владелец Издательской группы «Весь»*

*Пётр Лисовский*

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'P' followed by a series of loops and a final flourish.

# Предисловие



Великий писатель Марк Твен, как известно, сказал: «Бросить курить легко... Я делал это сотни раз». Эти остроумные слова говорят о важной истине: избавиться от «вредных привычек» нелегко, особенно когда привычка настолько глубоко укоренилась, настолько сильна и устойчива, что мы назы-

ваем ее зависимостью. Твен также сказал: «Привычка есть привычка, и человек должен не выбрасывать ее из окна, а терпеливо ослаблять шаг за шагом». И это именно то, что авторы этой книги помогут вам сделать, используя такой научно обоснованный подход, как терапия принятия и ответственности (*acceptance and commitment therapy – АСТ*).

АСТ – это мощное средство изменения поведения, и более трех тысяч опубликованных исследований доказывают ее эффективность. Эта книга шаг за шагом, спокойно и с состраданием знакомит вас с подходом АСТ, обучая всем навыкам, которые вам понадобятся, чтобы решить проблемы с зависимостями и начать жить более богатой и полноценной жизнью. Будь то зависимость от наркотиков, алкоголя, сигарет, нездоровой пищи или чего угодно, есть небольшой набор простых, но мощных инструментов, которые могут помочь вам преодолеть пристрастия, побуждения, влечения и желания, лежащие в основе «привычки». На этих страницах психологи Мария Карекла и Меган Келли, являющиеся экспертами по АСТ, познакомят вас с этими инструментами и покажут, как эффективно их применять.

Вы можете удивиться многому из того, что узнаете из этой книги. Многие инструменты и стратегии парадоксальны; они противоречат общепринятому мнению. Они радикально отличаются от популярных подходов, основанных на «здравом смысле», таких как позитивное мышление, отвлечение внимания или попытка «сопротивляться побуждениям». Но ка-

кими бы новаторскими ни были эти методы, они основаны на прочном фундаменте серьезных научных исследований. Итак, проявите открытость и любопытство, готовность экспериментировать и пробовать что-то новое.

Овладев новыми навыками в области АСТ, вы обязательно обнаружите, как и миллионы других людей, что они оказывают огромное позитивное влияние на вашу жизнь. Вы узнаете, как ослабить пристрастия, чтобы они больше не управляли вами. Вы научитесь лучше решать жизненные проблемы, а также справляться со всеми болезненными мыслями и чувствами, которые сопровождают их. И самое главное, вы узнаете, как построить более удовлетворяющую и полноценную жизнь, оставаясь при этом тем человеком, которым вы действительно хотите быть.

Желаю вам удачи в предстоящем путешествии. Я призываю вас максимально использовать великую мудрость и сострадание этих двух превосходных наставников.

*С наилучшими пожеланиями,*

*Расс Хэррис*

# Введение



Вы упорно пытаетесь освободиться от проблемной зависимости – например, от курения, переедания, употребления алкоголя или наркотиков? У вас устойчивая привязанность, приводящая к аддиктивному поведению, от которого вы хо-

тите избавиться? Вы перепробовали все, что только могли придумать, чтобы перестать испытывать непреодолимые желания или поддаваться им, но обнаружили, что они становятся все сильнее? Вы не одиноки в этом!

Мы, как клиницисты, в общей сложности более 40 лет работали с пациентами, которых употребление алкоголя, наркотиков, табака или переизбыток заставляло чувствовать себя беспомощными и вести жизнь, которая не приносит удовлетворения, вызывает печаль или даже опасна. Наши пациенты добились большого успеха в том, чтобы избавиться от аддиктивного поведения и жить так, как они хотят, когда смогли успешно побороть пристрастия. В этой книге мы поможем вам понять ваши пристрастия и эффективно управлять ими, чтобы вы могли жить той жизнью, о которой мечтаете.

# Что такое пристрастия?

Пристрастия – это сильные желания употреблять определенные вещества для получения удовольствия и удовлетворения. (Это слово обычно используется в более широком смысле как обозначение сильных желаний испытывать переживания, чем-то обладать или даже иметь определенные отношения с людьми. В этой книге под пристрастиями понимаются желания употреблять любое вещество.) Пристрастия являются основным компонентом проблем, связанных с зависимостью, включая зависимости от таких веществ, как табак, алкоголь и наркотики. Они также вносят свой вклад в эпидемию ожирения, потому что связаны с сильным желанием употреблять определенные продукты, которые часто вредны для нас (особенно с высоким содержанием углеводов, сахара, соли и жира).

Пристрастия – распространенная проблема для людей с зависимостями, и многим трудно справиться с ними. Неудивительно, что большинство из нас признаются, что имеют пристрастия. Исследования показывают, что наличие пристрастий признают от 58 до 97 % общей популяции (Gendall J. Sullivan, 1997), и проявляются они от двух до четырех раз в неделю (Hill, 2007). Несмотря на их высокую распространенность, мы часто воспринимаем пристрастия как нечто нежелательное, то, чего у нас не должно быть, и как серьезные

препятствия для преодоления зависимостей. Мы изо всех сил пытаемся управлять ими или сопротивляться им.

Большинство из тех, кто сталкивается с аддиктивным поведением, знают о его тяжелых последствиях, в том числе о высокой цене, которую часто приходится платить в том, что касается здоровья и отношений. Многие из нас пытаются контролировать, ограничивать или устранять пристрастия, связанные с аддиктивным поведением. Значительная часть форм такого поведения и связанных с ними пристрастий определяются как психологической, так и физической зависимостью. Подробнее мы рассмотрим это в главе 1. Однако как бы ни было трудно обуздать аддиктивное поведение, вы можете это сделать! Существуют эффективные способы справиться с физической и психологической потребностью в этих веществах, которых мы так сильно хотим, – способы, не основанные на предположении о том, что нам нужно полностью изменить то, чего мы хотим, что нам нравится и как мы живем.

# Проблема со старыми решениями

Многие подходы к управлению пристрастиями и зависимостями основаны на двух проблематичных и ложных предпосылках.

- Мы должны избавиться от пристрастий, чтобы стать «свободными от зависимости».
- Мы должны избегать всего, что когда-либо вызывает у нас непреодолимое желание.

Эти две почти недостижимые цели обрекают нас на неудачу. Прежде всего, как мы уже отмечали, пристрастия – это нормально и неизбежно. Обычные события – любые – могут вызвать непреодолимое желание. Пытаться избежать их так трудно, что мы лишь еще больше усугубляем проблему.

В этой книге мы используем другой подход. Мы утверждаем, что для того, чтобы осуществить важные изменения в жизни, нам нужно не перестать **испытывать** пристрастия, а **изменить отношение** и восприятие пристрастий и зависимостей. Для этого от нас не требуется быть совершенными или строить жизнь так, чтобы избежать искушения. Это вполне достижимо.

У многих людей есть несколько типов пристрастий: например, курение, переедание, пьянство и употребление нар-

котиков. Рассматривать каждый из них отдельно не имеет большого смысла, а попытка взять под контроль все сразу может быть изнуряющей! Нам часто нужна помощь в том, чтобы научиться справляться с несколькими различными пристрастиями одновременно.

К счастью, принципы и практики, которым мы вас здесь научим, способны помочь вам освободиться от пристрастий, даже если они проявляются часто или связаны с несколькими типами веществ. Вы будете делать это не путем устранения пристрастий (что невероятно сложно), а научившись менять свое отношение к ним и сосредоточиваться на чем-то важном в жизни.

# Выбор жизни, основанной на ценностях

Многие из тех, кто борется с аддиктивными паттернами, знают молитву, в которой вы просите душевного покоя, чтобы принять то, что вы не можете изменить, мужества изменить то, что не можете принять, и мудрости, чтобы отличить одно от другого. Это вдохновляющее выражение того, как может выглядеть жизнь без употребления психоактивных веществ. И многие задаются вопросом: «Как это сделать? Как я могу принять то, что нельзя изменить, и изменить то, что я не могу принять?»

В этой книге мы научим вас действовать в соответствии с принципом душевного покоя, особенно в отношении управления пристрастиями и зависимостями, используя инструменты, основанные на подходе, о котором вы, возможно, не слышали. Терапия принятия и ответственности (АСТ читается как английское слово *act*) – это основанный на ценностях подход к решению широкого спектра психологических проблем, включая зависимости. АСТ основана на передовых исследованиях работы человеческого ума и является клинически доказанным успешным методом лечения. АСТ располагает мощной научно-методологической базой для улучшения состояний, при которых пристрастия являются основной причиной возникновения и сохранения зависимости. На

протяжении более 30 лет специалисты по АСТ создавали концепции, практики, навыки и инструменты, которые позволяют людям жить каждый день в соответствии со своими ценностями, а не привычками или навязчивыми желаниями.

АСТ получила свое название по двум своим основным задачам: научиться *принимать* (*accept*) то, что находится вне вашего контроля, и взять на себя *ответственность* (*commit*) за изменение того, что вы можете изменить, чтобы сделать свою жизнь лучше. Книга «Тяга и зависимости» посвящена не столько избавлению от пристрастий, сколько освобождению от борьбы, связанной с попытками избавиться от них. Освободившись от этой бесполезной борьбы, вы сможете лучше принимать позитивные жизненные решения, независимо от того, есть у вас пристрастия или нет. Вы сможете двигаться в том направлении, которое важно для вас. Используя подход АСТ, мы поможем вам активно осваивать новые навыки, чтобы управлять пристрастиями и улучшать свою жизнь.

Принципы АСТ (терапевтический подход) можно резюмировать, используя ту же аббревиатуру: принять (*Accept*), выбрать направление (*Choose a direction*) и действовать (*Take action*).

## **ПРИНЯТЬ**

Представьте, что вы играете с одной из тех ловушек, где

вы вставляете по указательному пальцу в каждый конец цилиндра, а затем пытаетесь вытащить их. Это кажется очевидным решением. Но при вытягивании пальцев цилиндр сжимает их. Ваш рассудок говорит, что нужно тянуть сильнее и упорнее. Но это не работает! Сдавливание пальцев уменьшает кровообращение, что начинает причинять боль. Чем усерднее вы пытаетесь вытащить пальцы из ловушки, тем сильнее они застревают в ней.

Интересно, что решение состоит в том, чтобы сделать прямо противоположное: вместо этого засунуть пальцы дальше в ловушку. При этом цилиндр расширяется, и вы можете вытащить пальцы! Сделав это, вы создали пространство в цилиндре и смогли свободно перемещать пальцы. Это и есть **принятие**.

Пристрастия работают аналогичным образом. Инстинктивное решение (и решение, которое принято в нашей культуре) состоит в том, чтобы попытаться отстраниться от них. Но если вы так поступаете, то, как правило, мысленно попадаете в ловушку борьбы с пристрастием, так что может показаться, что поддаться ему – единственный способ облегчить эту борьбу. Конечно, это приводит к большему количеству проблем и усилению дискомфорта. С помощью практик принятия вы научитесь справляться с дискомфортом, связанным с управлением пристрастиями. Вместо того чтобы оставаться в ловушке борьбы с пристрастиями, вы осознаёте пристрастие и находите ему место в жизни. Принятие дает

вам свободу действий и возможность жить своей жизнью.

## **ВЫБРАТЬ НАПРАВЛЕНИЕ**

Вы когда-нибудь пытались добраться в незнакомое место и при этом оказывались на перекрестке? Как выбрать правильное направление, чтобы попасть туда, куда вы хотите? Каждый раз, когда у вас появляется непреодолимое желание, вы как будто оказываетесь на перекрестке. Эффективно справляться с пристрастиями – значит решать, по какому пути идти.

Когда вы создаете возможности, принимая пристрастия и связанные с ними мысли и чувства, вам легче выбрать свой путь и построить интересную, полноценную и осмысленную жизнь. Для того чтобы сделать это, вам придется потратить некоторое время на изучение того, что для вас действительно важно и значимо. **Ценности** – это ваши самые глубокие желания, касающиеся того, что вы хотите делать и каким вы хотите быть. АСТ обладает мощными инструментами и техниками для прояснения ценностей и организации жизни вокруг них.

Жизнь, основанная на ценностях, – это то, над чем вы будете работать и к чему будете стремиться сейчас и в течение всей жизни. Вы обнаружите, что то же самое можно сказать и об управлении пристрастиями. Управление пристрастиями и полноценная жизнь – это не цели, которых можно достичь

и на этом успокоиться. Это неотъемлемая часть путешествия длиною в жизнь.

## ДЕЙСТВОВАТЬ

Используя ценности в качестве ориентира и личного компаса, вы научитесь ставить перед собой цели, чтобы (1) управлять пристрастиями и (2) предпринимать действия для изменения жизни к лучшему. В этом процессе вы будете развивать чувство осмысленности, целеустремленность и жизненную силу.

Мы не обещаем, что, как только вы прочтете или проработаете эту книгу, у вас больше никогда не возникнет пристрастий. Мы также не стремимся помочь вам избавиться от них. Это делается намеренно. Помните: пристрастия – это нормальная часть жизни. Вы можете вести интересную и осмысленную жизнь даже при наличии пристрастий. Но пристрастия не должны управлять вашей жизнью. Когда вы каждый день живете полной жизнью, борьба с пристрастиями и неприятными чувствами, которая казалась такой важной и необходимой, больше не кажется столь важной. Вы совершенно иначе подходите к жизни.

«Живи каждый день на полную катушку» – звучит как отличный лозунг. Но мы здесь не собираемся провозглашать лозунги. Эта книга является результатом многолетней практической работы с пациентами, основанной на развитии на-

выков. Мы научим вас, как перестать бороться с пристрастиями и неприятными чувствами и мыслями, уменьшить страдания и достичь того, что важно для вас.

## **Важное замечание, прежде чем мы двинемся дальше**

Хотя мы настоятельно рекомендуем вам обратиться за профессиональной помощью при любом аддиктивном поведении (включая переедание и курение), важно отметить, что, если у вас есть зависимость от алкоголя и наркотиков, вам может потребоваться программа детоксикации, чтобы безопасно прекратить употребление этих веществ. Возможно, у вас развилась физическая зависимость (то есть физическая потребность в них), поэтому для получения того же эффекта вам нужно все больше этих веществ. Если вы резко прекратите употреблять алкоголь, опиаты или бензодиазепины, у вас может возникнуть абстинентный синдром. Этот синдром сам по себе может быть труднопереносимым. В некоторых случаях попытка детоксикации в домашних условиях может быть опасной. Вот почему мы настоятельно рекомендуем вам обратиться для этого за профессиональной медицинской помощью. Важно не проходить детоксикацию в одиночку: в первые несколько недель воздержания от употребления психоактивных веществ вам понадобится помощь. Даже в случае наркотиков с менее выраженным абстинентным синдромом мы также настоятельно рекомендуем вам обратиться за профессиональной помощью и реабилитацией. В сочетании с профессиональной помощью эта книга может

стать руководством, которое поможет вам научиться более эффективно справляться с пристрастиями в процессе выздоровления.

# Как пользоваться ЭТОЙ книгой

В каждой главе рассказывается о различных компонентах, которые помогут вам предпринять эффективные действия по управлению пристрастиями и, что наиболее важно, построению той жизни, которая вам нравится. Мы будем использовать примеры из жизни пациентов, которые сталкивались с проблемами, похожими на ваши, а также ситуации из собственной жизни, отмечая, кто говорит: Мария, Меган или «мы».

Каждая глава включает метафоры и упражнения, которые помогут вам понять представленные концепции и, что самое важное, попрактиковаться. Вы можете взять любое упражнение из этой книги и попробовать поработать с пристрастиями. Каждая глава независима, хотя и связана с остальными, поэтому можете начать применять каждый совет немедленно – не нужно ждать, пока вы дочитаете книгу. Многим пациентам нравится использовать изученные идеи и концепции по своему выбору. Когда вы обнаружите, что работает для вас, можете адаптировать этот материал и привносить в него что-то свое.

Мы надеемся, что вы найдете наш подход полезным и с каждой прочитанной страницей будете приобретать новые знания и навыки, что улучшит вашу жизнь и здоровье. Давайте начнем!

# Глава 1

## Понимание пристрастий





*Эми. Для меня еда и тревога были неразрывно связаны между собой. Мне очень хотелось есть всякий раз, когда я беспокоилась. Когда я испытывала стресс на работе, я приходила домой и начинала что-то есть, чтобы справиться с ним. Если у меня были проблемы в отношениях с кем-то из коллег, я ела, чтобы почувствовать себя лучше. Я ела нездоровую пищу, чтобы расслабиться. Но это не снимало стресса. Этот способ справиться с тревогой был нездоровым.*

Эми описывает феномен пристрастий – переживания, которые, вероятно, вам знакомы. Поскольку вы читаете эту книгу, возможно, что вы также боретесь с пристрастиями. Возможно, вы пытались контролировать пристрастия, избегая ситуаций, которые провоцируют их, и старались куда-то не ходить и с кем-то не встречаться. Возможно, вы пытались отвлечься, чтобы за это время сильное желание прошло, или пытались не думать о пристрастиях и игнорировать их. Все эти усилия могут быть утомительными. И когда это изматывает вас, вы можете сдаться. Затем вы чувствуете подавленность, злость или разочарование в себе. Чем сильнее вы пытаетесь контролировать пристрастия, тем больше проигрываете. Это все равно что пытаться играть с карточным шулером.

Но есть другой способ!

Как обсуждалось во введении, мы определяем пристрастия как сильное желание употреблять какое-либо вещество или определенный тип пищи. Зависимости определяются как переживание физической или психологической потребности в веществе, формирующей привычку, например в определенных продуктах с высоким содержанием соли, сахара, жира, в сигаретах, алкоголе и некоторых наркотиках. Когда у нас есть зависимость от какого-либо вещества, мы можем испытывать тягу к нему или навязчивые мысли о желании употребить его. Поскольку пристрастия являются определяющей особенностью зависимости, наличие пристрастий включили в последнее (пятое) издание Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (*DSM-5*) в качестве симптома расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ.

Часто пристрастия мешают людям избавиться от аддиктивного поведения; они являются основной причиной рецидива. По этой причине мы стремимся предоставить вам и таким людям, как Эми, инструменты для успешного управления пристрастиями. Опять же, вы не научитесь устранять пристрастия – это невозможно. Скорее цель состоит в том, чтобы научиться новым способам поведения при наличии пристрастий, чтобы вы могли жить той жизнью, которая вам нравится.

# Почему, когда, как и где возникают пристрастия

Пристрастия – это запрограммированная реакция мозга на сигналы из окружающей среды. Когда эти сигналы связаны с едой, табаком, наркотиками и алкоголем, с течением времени могут развиваться соответствующие зависимости из-за следующих биологических, поведенческих, психологических, социальных и экологических факторов:

- зависимости в семейном анамнезе;
- аддиктивное поведение окружающих;
- доступность того, чего мы хотим;
- информация из рекламы и средств массовой информации;
- поиск острых ощущений (захватывающих или возбуждающих впечатлений).

Есть четыре основных фактора, которые, как правило, вызывают пристрастие к еде, никотину и другим веществам:

- со временем у нас развивается физическая зависимость от какого-либо вещества;
- мы достаточно часто употребляем определенное вещество, вследствие чего выработалась психологическая при-

вычка (которая может сопровождать физическую зависимость, но это не одно и то же);

- мы испытываем тяжелые эмоции – тревогу, печаль, гнев – и ищем облегчения или утешения, употребляя данное вещество;
- мы часто использовали это вещество в ответ на социальные сигналы.

Посмотрим, как на нас может влиять каждый тип факторов.

# Пристрастия могут сопровождать физическую зависимость

Во-первых, пристрастия часто возникают, когда у нас есть физическая зависимость от какого-либо вещества. Такие вещества, как табак, алкоголь, наркотики и продукты питания (особенно продукты, богатые жиром и сахаром), стимулируют организм выделять нейромедиаторы. Эти химические вещества вызывают приятные ощущения, которые действуют как подкрепление для выработки рефлекса. Одним из таких нейромедиаторов является **дофамин**. Дофамин играет ключевую роль в подкрепляющей системе организма, которая помогает нам думать, планировать, сосредоточиваться и заниматься тем, что мы считаем интересным и приятным. Дофамин является важнейшим компонентом в развитии зависимостей, поскольку он обеспечивает приятные ощущения, которые мы испытываем, когда употребляем такие вещества, как определенные продукты питания, табак, алкоголь и наркотики. Мозг устанавливает связь между веществом (никотином в сигарете, алкоголем в напитке) и хорошим самочувствием, а затем само вещество вызывает очень сильное желание употреблять еще больше этого вещества.

Со временем, когда мы неоднократно употребляем эти вещества, они действительно могут изменить структуру мозга и химические процессы в нем. Например, в исследовании

ях были получены убедительные доказательства активации мозга, когда людям, пристрастившимся к определенной еде, сигаретам, алкоголю или наркотикам, показывали картинки, связанные с этими веществами.

Если мы в течение длительного времени принимали определенное вещество и у нас выработалась зависимость от него, то при прекращении его употребления у нас может возникнуть абстинентный синдром – разнообразные телесные ощущения (гриппоподобные симптомы, тошнота, дрожащие руки), эмоции (раздражительность, беспокойство) и мысли («все, что мне сейчас нужно, – одна сигарета»). Этот синдром может проявляться в легкой или тяжелой форме в зависимости от вещества и от того, как долго мы его употребляли. Иногда абстиненция без надлежащего лечения и наблюдения может быть опасной. Например, отказ от алкоголя может привести к судорогам, поэтому требуется медицинское вмешательство. Опять же, если вы планируете прекратить употребление таких веществ, как алкоголь или наркотики, мы настоятельно рекомендуем вам обсудить этот процесс со своим лечащим врачом и разработать план, как сделать это максимально безопасно.

При физической зависимости могут быть особенно полезны лекарства, блокирующие действие этих веществ в мозге. Например, такие препараты, как бупренорфин и метадон, эффективно снижают пристрастие к опиатам. Средства для отказа от табака, такие как никотиновые пластыри и таблет-

ки, могут уменьшить интенсивность пристрастий и абстинентного синдрома. Иногда люди думают, что у них должно быть больше силы воли и они должны справиться с этим (подробнее об этом чуть ниже) без медицинской помощи. Но эти лекарства, уменьшая интенсивность пристрастий, могут повысить шансы научиться лучше управлять ими. Опять же, советуем вам обсудить варианты прекращения употребления веществ, вызывающих зависимость, с лечащим врачом.

Однако, полагая, что лекарства – это единственное, что нам нужно, чтобы справиться с пристрастиями, мы можем совершить ошибку. Лекарства могут играть важную роль в снижении интенсивности пристрастий, но пристрастия все равно будут возникать по другим причинам, которые мы объясним. Следовательно, важно научиться справляться с пристрастиями с помощью новых инструментов и стратегий совладания, а не полагаться исключительно на лекарства.

## К пристрастиям приводит привычное поведение

С приятными чувствами, связанными с нейромедиаторами, например дофамином, могут ассоциироваться люди, места и предметы. Процесс, когда мозг учится связывать приятные ощущения с ситуациями, в которых мы употребляем вещества, приводит к пристрастиям. Такие пристрастия часто возникают потому, что мы несколько раз в день едим пищу, курим сигареты, употребляем алкоголь и наркотики.

Сколько раз за свою жизнь вы ели шоколад? А в каких ситуациях? Мы часто едим его на десерт, чтобы завершить прием пищи. Если вы делаете так постоянно, ваш ум приучается в конце приема пищи ожидать шоколада. Это заставляет вас с большей вероятностью думать: «Я пообедал – теперь время для шоколада!» И эта ситуация заставляет вас хотеть шоколада.

Курильщики часто говорят: «Кофе и сигарета хорошо сочетаются». Когда мы одновременно пьем кофе и курим, ум начинает ассоциировать кофе с сигаретой. Затем, если вы пьете кофе *без* сигареты, ум начинает убеждать вас, что вам *нужно* выкурить сигарету; вы просто не будете хорошо себя чувствовать или получать такое же удовольствие от кофе без сигареты. Ум говорит вам, что чего-то не хватает и что сигарета позволит вам почувствовать себя хорошо.

Проигнорировать или отбросить эти желания может быть трудно. Мы часто неспособны устоять перед ними, потому что такая борьба требует слишком больших усилий. Но мы можем изменить подход к своим привычкам и со временем снизить интенсивность пристрастий, с ними связанных. Например, если вы перестанете есть шоколад после ужина, со временем пристрастие к нему исчезнет. Вы не будете испытывать это желание вечно, особенно такое сильное. В этой книге мы научим вас стратегиям эффективного управления пристрастиями, чтобы вы были более готовы справиться с ними, когда они проявляются в разных ситуациях.

## **Сильные эмоции стимулируют пристрастия**

Если вы выросли на старых фильмах, вы, вероятно, заметили, что, когда персонаж расстроен, напряжен или зол, он курит или выпивает. Один из способов научиться справляться со своими эмоциями – наблюдать за другими людьми, прислушиваться к чужим советам или использовать метод проб и ошибок. Где-то в своей жизни мы при определенных эмоциях научились употреблять некоторые вещества или пищу. Таким образом, когда мы чувствуем напряжение, тревогу, гнев или депрессию, у нас часто могут развиваться сильные пристрастия. После того как мы употребляем какое-либо вещество, мы чувствуем, как тяга к нему сразу ослабевает, и связываем это с ощущением меньшего стресса и тревоги. Это чрезвычайно распространенные ситуации. Испытывая стресс, мы, чтобы успокоиться, часто используем какую-нибудь пищу, сигарету, напиток или наркотики. Эмоции и мысли могут вызывать очень сильные желания. На короткое время такое облегчение кажется приятным, но непреодолимое желание неизбежно возвращается. И мы снова используем пищу, наркотики или сигареты, чтобы почувствовать себя лучше. Этот цикл продолжает повторяться.

Иногда пристрастия проявляются совершенно неожиданно, даже если мы долгое время не употребляли какое-либо

вещество. Например, вы можете получить плохие новости, а затем почувствовать сильное желание выпить, даже если не принимали алкоголь несколько лет. По этой причине важно иметь план для такого рода пристрастий. Мы уделим этим типам сложных триггеров достаточно времени, чтобы вы были готовы справиться с ними. Есть очень хорошие способы управления сильными желаниями, которые могут работать в вашем случае!

## Социальные ситуации запускают пристрастия

Мы часто испытываем пристрастия в обществе других людей, особенно тех, кто употребляет определенные вещества у нас на глазах. Возможно, мы часто употребляли многие вещества, связанные с пристрастиями, в социальных ситуациях: например, когда шли поесть или посидеть в баре с друзьями. Мы ассоциируем удовольствие с общением с людьми, которых любим или с которыми нам приятно проводить время, и мы можем употреблять с ними какое-либо вещество. Так что для проявления соответствующих пристрастий достаточно общения с друзьями и родственниками – или даже упоминания имени человека, с которым мы курили, выпивали, ели.

Если вы твердо решили не пить, но находитесь на вечеринке с друзьями и некоторые из них пьют, вам может быть трудно удержаться от того, чтобы не выпить с ними. У вас может возникнуть желание почувствовать себя как все остальные и за компанию употреблять определенные вещества. Возможно, вы не хотите чувствовать себя белой вороной. Употребление алкоголя, сигарет или наркотиков способно помочь вам почувствовать себя ближе к людям, как будто вы более тесно связаны с ними. Употребление определенных веществ с другими людьми может доставлять удо-

вольствие. Бывает трудно отказаться, если кто-то предлагает вам сигарету или алкогольный напиток. Но есть способы преодолеть эти пристрастия.

## **УПРАЖНЕНИЕ**

### **Стимулы, запускающие пристрастие**

Выясним, когда у вас проявляются пристрастия. Осознание пристрастий и понимание того, почему они возникают, – это первый шаг к эффективному управлению своими пристрастиями и жизнью. Это первый шаг в разработке плана. В приведенной ниже таблице даны примеры распространенных пристрастий. Запишите в дневнике или блокноте каждый тип пристрастий (физические, основанные на привычке, эмоциональные, социальные) и перечислите как можно больше ситуаций, когда вы испытываете сильное желание употребить какое-либо вещество. Или же начните с перечисления ситуаций, в которых проявляются пристрастия, а затем решите, какой тип пристрастий соответствует каждой ситуации.

Тип пристрастия	Ситуация
Физическое	Желание выкурить сигарету, если я не курил в течение часа
Основанное на привычке	Желание поесть шоколада после обеда
Социальное	Желание выпить, когда я с друзьями, которые выпивают
Эмоциональное	Желание покурить, чтобы ослабить тревогу

Держите этот список под рукой и дополняйте его по мере того, как начнете лучше осознавать свои пристрастия. Обратитесь к этому списку, когда станете разрабатывать стратегии, которые помогут вам справиться с этими типами пристрастий.

# Четыре причины, по которым трудно избавиться от зависимостей

Тот факт, что пристрастия очень распространены, не означает, что ими легче управлять. Если бы это было так, мы бы не писали эту книгу и не посвящали свою жизнь тому, чтобы помогать людям преодолевать их, – и вы бы не чувствовали, что вам нужно читать такую книгу.

Полезно понимать, что в первую очередь удерживает людей от попыток отказаться от аддиктивного поведения.

Во-первых, вы можете бояться, что вам не удастся управлять пристрастиями. Многие, кому трудно справиться с ними, считают, что это негативно характеризует нас. Но практически у каждого есть трудноконтролируемые пристрастия – это часть человеческой жизни! Вы способны научиться управлять ими, хотя для этого может потребоваться много попыток. Помните об этом, отправляясь в свое новое путешествие.

Во-вторых, возможно, вы боитесь, что не справитесь с пристрастиями, – распространенное препятствие на пути к выздоровлению от зависимостей. Вы можете быть обеспокоены тем, что если откажетесь от определенного вещества, то не будете знать, как справиться с пристрастием, и это может привести к ужасным последствиям. У вас могут возникнуть такие мысли, как «я могу сойти с ума, если не смо-

гу выпивать» или «если я не удовлетворю это желание, не смогу справиться с тревогой». Такие мысли нормальны, и, к счастью, вы также можете научиться успешно справляться с пристрастиями без каких-либо негативных последствий. Вам не нужно выпивать, чтобы справиться с тревогой, и вы не сойдете с ума, если будете сопротивляться пристрастию. Пристрастия – это нормально, и они не должны определять вашу жизнь.

В-третьих, многие из нас не знают, как избавиться от зависимости. Это тоже нормально. Скорее всего, вы не стали зависимым в одночасье – это произошло по прошествии длительного времени. Интересно, что развитие зависимости могло происходить достаточно долго, в то время как мы порой рассчитываем избавиться от нее немедленно. Преодоление зависимости и пристрастий не должно занимать столько времени, сколько ушло у нас на то, чтобы оказаться там, где мы сейчас находимся, но это требует *некоторого* времени и усилий. Вы узнаете, как избавиться от зависимости и лучше управлять пристрастиями.

Наконец, многим из нас трудно воспринимать себя как человека без зависимости. Мы считаем себя любителями шоколада, курильщиками, алкоголиками или наркоманами. Мы живем с зависимостями в течение многих лет; это стало способом определять себя. Иногда бывает трудно от этого отказаться. Этой важной темы мы позже коснемся в этой книге, чтобы помочь вам увидеть себя в другом свете – не как че-

ловека, определяемого зависимостью.

## УПРАЖНЕНИЕ

### Мифы о пристрастиях

Наш разум способен убедить нас в том, что может произойти много чего плохого, если мы отпустим зависимости или если проявятся пристрастия. Подумайте о том, что говорит вам ваш разум. Запишите некоторые из этих мыслей в блокнот или на бланке.

Что говорит мне разум о последствиях отказа от зависимости или проявления пристрастий:

Не являются ли они просто распространенными мифами, которые принял ваш разум?

Теперь рассмотрим некоторые распространенные мифы и посмотрим, совпадают ли какие-либо из них с вашими.

# **Пять мифов об управлении пристрастиями**

Определенные мифы об управлении пристрастиями могут помешать вам лучше понять, как преодолеть пристрастия. Верили ли вы в какие-либо из них или чувствовали их влияние на то, как вы справлялись с пристрастиями?

## **МИФ № 1. УСТУПКА ПРИСТРАСТИЯМ ОСЛАБЛЯЕТ СТРЕСС**

Вы можете думать, что уступка пристрастиям дает вам мгновенное облегчение и, следовательно, хорошее самочувствие. Но она не устраняет источник стресса, а фактически усугубляет его. После кратковременного облегчения многие чувствуют себя плохо из-за того, что их действия не соответствуют тому, что для них действительно важно. Исследования показывают, что люди, склонные к аддиктивному поведению, испытывают больший стресс, чем не склонные к нему, а те, кто прекращает аддиктивное поведение, испытывают меньше стресса, чем те, кто этого не делает. Есть более эффективные способы справиться со стрессом, и мы обсудим альтернативные, более полезные стратегии.

## **МИФ № 2. УПРАВЛЕНИЕ ПРИСТРАСТИЯМИ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ СИЛЫ ВОЛИ**

Многие полагают, что если мы просто приложим больше стараний в управлении пристрастиями, то в конечном счете преодолеем их. Часто мы виним себя в том, что нам не хватает силы воли, и считаем, что обречены принимать одни и те же неверные решения. Нет ничего удивительного в том, что вам трудно справиться с пристрастиями. Управление пристрастиями не связано с силой воли или каким-либо другим аспектом характера.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.