

# Предисловие

Я помню, как в 1980-е годы опытный консультант сказал мне, что “пациентов” не нужно просвещать об их зависимости, потому что тогда они будут думать, что могут смириться с употреблением наркотиков и “контролировать” его, и это будет мешать им сопротивляться болезни. На протяжении многих лет зависимым людям, участвующим в медицинских программах, неоднократно говорили, что они должны молчать и просто делать то, что им велят. В последнее время мы часто слышим, что знаменитости поддерживают дорогие медицинские программы и квазицеркви, провозглашающие, что стоит только вам заплатить им большие деньги и следовать их научно-фантастическим предписаниям или вдохновенно-нарциссическим формулам, как вы практически гарантированно “вылечитесь” и избежите тяжелой работы по реабилитации. Это заманчивое и соблазнительное, но ложное послание, порождающее напрасные надежды и извлекающее большие прибыли. Оба эти послания пагубно повлияли на попытки многих людей добиться реабилитации.

В разработке эффективного, эмпирически обоснованного лечения людей с разнообразными недугами, в число которых входят расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ, сформировались некие основополагающие принципы. Во-первых, важно с помощью точной научной информации просвещать людей об их болезни и о шагах, которые они могут предпринять для улучшения своего состояния. Во-вторых, важно дать этим людям возможность действовать и активно участвовать в своем выздоровлении и в поддержании хорошего состояния. В-третьих, крайне важно, чтобы информация этим лицам передавалась уважительным образом; не следует говорить с ними свысока, проповедническим или судейским тоном. Наконец, чтобы побудить людей использовать печатные материалы по лечению, эти материалы должны быть понятными, интересными и реалистичными. Все эти принципы следует соблюдать, когда вы даете людям инструменты, необходимые для улучшения их здоровья и внесения позитивных изменений в их жизнь.

Данная книга основана на глубоком знании о том, как эффективно общаться с людьми, которые борются с расстройствами, связанными с употреблением

психоактивных веществ. Настоящее руководство было разработано в результате детального изучения научной литературы о природе зависимостей, а также сведений и навыков, которые помогли людям отказаться от употребления алкоголя и наркотиков и добиться позитивного и стойкого восстановления. Материал в руководстве изложен таким образом, чтобы показать, насколько непонятной, пугающей и обескураживающей может быть зависимость у людей, борющихся со злоупотреблением алкоголем или другими психоактивными веществами. Книга несет свое послание в уважительной форме, воздавая читателям должное за то, что они потратили время и силы, взяв на себя ответственность за свою жизнь и серьезно решив измениться; в то же время она избегает снисходительного или покровительственного тона. Коротко говоря, эта книга написана для тех, кто чувствуют себя взрослым, принимает на себя ответственность за свою жизнь и осознаёт, что хочет ее улучшить, хотя и не знает точно, как это сделать.

Читателю предлагается начать процесс восстановления, но вместе с этим автор четко понимает, что у зависимого человека может быть амбивалентное отношение к такому решению. *Действительно ли мне нужно полное восстановление? Действительно ли у меня есть проблема с наркотиками или алкоголем? Почему мое намерение употреблять их от случая к случаю скатывается в навязчивое, иногда катастрофическое, неконтролируемое, чрезмерное употребление? Может быть, я сумасшедший? Имеются ли у меня саморазрушительные тенденции? Правда ли, что я плохой человек? Я просто хочу употреблять алкоголь или наркотики как нормальный человек — почему, когда я это делаю, мне все выходит боком? Как понять, что это уже зависимость? Что значит быть зависимым?*

Первый раздел руководства посвящен многим непонятным и откровенно парадоксальным моментам зависимости, а также тому, как хорошие умные люди могут втягиваться в злоупотребление алкоголем и наркотиками, нанося тем самым вред своей жизни и людям, которых они любят. Этот раздел содержит актуальную точную информацию о том, что такое зависимость, почему одни люди становятся зависимыми, а другие — нет, как узнать, есть ли у вас серьезные проблемы с алкоголем или наркотиками, и какие шаги можно предпринять, чтобы начать решать эту проблему. Четкое послание заключается в том, что есть множество путей и подходов к решению проблемы употребления алкоголя и наркотиков. Руководство поможет читателю понять, что многие люди нуждаются в лечении, профессиональной психотерапии, лекарственных препаратах от зависимости и 12-шаговой поддержке и что эту книгу можно использовать вместе с другими средствами и подходами к восстановлению.

Вся эта информация подается с признанием того факта, что читатель пребывает в амбивалентном состоянии, которое является естественным и нормальным. Редко люди приступают к программе восстановления с горячим желанием и сильным стремлением изменить свою жизнь и отказаться от поведения, которое на определенном этапе их жизни было источником удовольствия (а порой и продолжает оставаться таковым). Объясняя природу зависимости, автор при-

водит много реальных примеров и диалогов, чтобы проиллюстрировать важные моменты и показать читателям, что руководство было написано как раз для таких людей, как они.

Руководство состоит из нескольких глав, в которых рассматриваются основные аспекты процесса восстановления. Каждая глава раскрывает главную тему, дает четкое объяснение научных понятий и процессов, а также содержит множество примеров, показывающих, как рассматриваемая проблема может быть связана с реальным положением читателя. Также каждая глава содержит набор рабочих листов и письменных упражнений, чтобы дать читателям возможность выразить свое мнение на эти проблемы и помочь персонализировать раскрываемые понятия. Главы содержат разнообразные актуальные сведения, понятия и навыки, полученные на основе фактических данных или являющиеся перспективными и активно изучаемыми.

В эти главы включено описание подходов к самостоятельному изменению поведения; разные виды механизмов, помогающих людям изменять свои мысли и убеждения; способы вознаграждения и нового позитивного поведения при восстановлении; стратегии управления негативным настроением и преодоления тяги к алкоголю или наркотикам; подходы и навыки профилактики рецидивов; а также формат для выработки четкого, простого и действенного плана восстановления. Подходы и стратегии в этих главах опираются на общепризнанные медицинские научные источники. Они включают в себя концепции и навыки, взятые из мотивационного интервью, когнитивно-поведенческой терапии, подхода подкрепления со стороны сообщества, предупреждения рецидива, а также ситуационного управления и матричной модели. Кроме того, в руководстве описаны и другие подходы, считающиеся в настоящее время весьма перспективными для лечения зависимости, но с более ограниченными фактическими данными. К ним относятся поведенческая активационная терапия, медитация осознанности, диалектико-поведенческая терапия и физические упражнения.

На страницах книги понятия и навыки иллюстрируются с помощью клинических случаев и примеров, которые помогают донести до читателя информацию и сделать ее полезной. Это очень сложная задача — передать научную информацию, связанную с зависимостью и ее лечением, точно, доступно и увлекательно. Клинические случаи описаны так, чтобы проиллюстрировать проблемы, понятия и решения в интересной для читателя форме. То, что могло бы стать сухим описанием клинических исследований, превратилось в собрание крайне актуальных и жизненно важных навыков, которые читатели могут применять в своих случаях. Фрагменты диалогов помогают погрузиться в ситуации и с их помощью получить представление о том, каково это — управлять наиболее распространенными сценариями восстановления.

Данное руководство — важный источник новой информации для людей, борющихся с проблемами алкоголя и наркотиков. Это руководство к действию, а не учебник, который можно просто поставить на полку. Книга была написана, чтобы

## 14 Победить зависимость с помощью когнитивно-поведенческой терапии

вдохновить читателя и придать ему сил. Для людей, которые испытывают постоянные неудачи в своей борьбе со злоупотреблением алкоголем и наркотиками, она будет новым, позитивным и обнадеживающим ресурсом. Главный ее посыл состоит в том, что о проблеме зависимости уже накоплено много знаний и существует множество способов добиться прогресса в восстановлении. Нет единого подхода, который бы отвечал на все вопросы, и нет единственного “правильного пути” к восстановлению.

Автор горячо поддерживает борющихся с зависимостью людей, с которыми ей доводится сталкиваться в своей клинической практике и исследованиях. Ее приверженность и личная заинтересованность в их благополучии прочтываются на каждой странице. *Руководство по восстановлению от зависимости* — это ее способ подарить надежду и помощь тем, кто борется с проблемами алкоголизма и наркомании.

*Ричард А. Роусон,*  
д-р философии, профессор и содиректор Интегрированных программ  
злоупотребления веществами Семельского института нейронаук  
и поведения при Медицинской школе Дэвида Геффена  
в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе (UCLA)