

Кристин Л. Демпси

# РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ПО СНИЖЕНИЮ ВРЕДА  
ОТ ЗАВИСИМОСТИ

*навыки мотивационного собеседования  
для выстраивания индивидуального  
плана выздоровления и достижения  
долгосрочных изменений*

УДК 159.9  
ББК 88.4  
Д30

KRISTIN L. DEMPSEY  
**The Harm Reduction Workbook for Addiction:  
Motivational Interviewing Skills to Create a Personalized Recovery Plan  
and Make Lasting Change**

Перевод с английского *Марины Михалченковой*  
Дизайн обложки и внутреннее оформление *Виолетты Колосковой*

**Демпси К. Л.**  
Д30 Рабочая тетрадь по снижению вреда от зависимости: навыки мотивационного собеседования для выстраивания индивидуального плана выздоровления и достижения долгосрочных изменений., 2024. — 304 с.  
ISBN 978-5-9573-6348-4

К сожалению, почти каждый человек в определенный период жизни может иметь те или иные вредные привычки. Так, например, кто-то может начать курить для того, чтобы влиться в компанию, ведь это целый «ритуал», который позволяет наладить или даже укрепить отношения. Большую роль также играют медиа (например, фильмы, сериалы и реклама), в которых настоящий отдых и расслабление может подарить хороший алкоголь. Помимо этого, есть и другие зависимости, например переедание, игромания или постоянное «зависание» в социальных сетях.

Кристин Л. Демпси — специалист в области аддикций — призывает быть к себе более бережным и не корить себя за пагубную тягу к тому или иному деструктивному поведению. Даже учитывая то обстоятельство, что, к сожалению, вы научились справляться с болезненными переживаниями, тревогой при помощи вредных привычек.

Эта рабочая тетрадь позволит вам изменить привычные паттерны реагирования на стресс, когда вместо деструктивного поведения вы будете выбирать более здоровые способы реагирования. Изюминкой издания является то, что в нем нет однозначных или резких суждений, которые могут мотивировать к переменам (т. е. избавлению от зависимости) лишь из чувства вины. Напротив, прочитав и проработав это издание, вы осознаете свои ценности и поймете, какой подход необходимо применить, исходя из вашего опыта и жизненной истории.

УДК 159.9  
ББК 88.4

Рабочая тетрадь Кристин Демпси вселяет надежду в людей, столкнувшихся с проблемами, вызванными употреблением психоактивных веществ. Вооружившись методом сострадания и снижения вреда, она предлагает реальные стратегии, вдохновляющие не только на восстановление, но и на дальнейшее развитие. Это маяк оптимизма, освещающий путь к самопознанию и личностному росту, необходимый как пациентам, так и специалистам, помогающим им в процессе реабилитации и исцеления.

Кристи Клайн, доктор медицинских наук,  
генеральный директор ZiaPartners Inc.;  
в прошлом возглавляла отделение  
психиатрической помощи при Департаменте  
здравоохранения штата Нью-Мексико

Эта книга является ценным дополнением к существующим на данный момент трудам о терапии по методике снижения вреда. Опираясь на принципы, техники и дух мотивационной беседы, Демпси помогает людям воспитывать сострадание к себе, познавать себя, ставить разумные и ясные цели для снижения вреда, вызванного употреблением. Многочисленные упражнения поддерживают в читателях сосредоточенность, решимость меняться и свободу... этого не делать.

Патт Деннинг, доктор философии,  
соучредитель и бывший директор по клинической  
работе и обучению в Терапевтическом  
центре снижения вреда; соавтор книги  
“Practicing Harm Reduction Psychotherapy”  
 («Психотерапия снижения вреда. Практические  
занятия», ранее на русском языке не издавалась)

Настоящая жемчужина! Кристин Демпси создает отзывчивую, безопасную и заботливую атмосферу для тщательного изучения ваших отношений с психоактивными веществами и с самими собой. Если вы чувствуете себя одинокими, не любите, когда вам указывают, что делать; если размышляете о том, как хотите прожить свою жизнь — и почему именно так — или если просто наслаждаетесь возможностью посвятить время и внимание самим себе, эта книга, без сомнения, то, что вам нужно!

Али Холл, руководитель собственного  
учебно-консультационного центра,  
сертифицированный тренер и член Сообщества  
тренеров по мотивационной беседе

Рабочая тетрадь по методике снижения вреда при зависимости написана ясным и четким языком, в ней собрано множество практических заданий. Четкое и в высшей степени практичное руководство, которое поможет каждому, кто борется с зависимостью, нащупать отправную точку для начала перемен в жизни. В каждой главе предлагаются инструменты самопомощи, их можно использовать как для самостоятельной проработки, так и в качестве дополнения к проводимой терапии. Я настоятельно рекомендую книгу Кристин Демпси и пациентам, и специалистам в сфере борьбы с зависимостями.

Кеннет Минкофф, доктор медицинских наук,  
психиатр-нарколог; вице-президент ZiaPartners;  
международный эксперт в области оказания  
комплексных услуг, ориентированных на восстановление  
людей, страдающих от психических расстройств,  
сопутствующих употреблению психоактивных веществ

Если вы задаетесь вопросом, как пересмотреть свое отношение к алкоголю или наркотикам, эта книга для вас. Простое и понятное руководство позволит разобраться в том, что подходит именно вам, и поможет понять, когда вы будете готовы действовать по-новому. Наряду с научными методиками, в этой книге много тепла, доброты и сострадания.

Гленн Хиндс, дипломированный специалист в области социальной помощи, независимый консультант и соведущая подкаста “Talking To Change” («Разговоры о переменах»)

Как человек, посвятивший себя работе по поддержке тех, кто хочет восстановиться от зависимости, я с восторгом читала эту книгу. Она незаменима для людей, стремящихся к выздоровлению, и для врачей, ищущих эффективные инструменты, чтобы их в этом направлять.

Сюзетт Гарсия, лицензированный терапевт, консультант по вопросам зависимости, бывший президент калифорнийской Ассоциации лицензированных клинических профессиональных консультантов

Перемены могут даваться нелегко, особенно когда речь заходит об употреблении психоактивных веществ. Эта книга предлагает путь вперед, подходящий именно вам: заточенный под ваш опыт, вашу жизнь и вашу историю. Вместо однозначных или резких суждений, подталкивающих искать мотивацию к переменам в чувстве вины, это чуткое

пособие предлагает различные упражнения для решения проблем, с которыми вы столкнетесь на пути к выздоровлению и восстановлению.

Себастьян Г. Каплан, доктор философии,  
доцент медицинской школы Университета Уэйк  
Форест, соведущий подкаста “Talking To Change”  
 («Разговоры о переменах») и соавтор книги  
 “Motivational Interviewing in Schools”  
 («Мотивационная беседа в школах»,  
 ранее на русском языке не издавалась).



# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Предисловие .....                    | 13 |
| Вступление.....                      | 16 |
| Об этой книге.....                   | 18 |
| Как пользоваться этим пособием ..... | 23 |
| Глава 1. Начните диалог с собой..... | 26 |
| Этапы отношений                      |    |
| с психоактивными веществами .....    | 27 |
| Вы не хотите, чтобы вам              |    |
| указывали, что делать .....          | 28 |
| Прекратите ждать .....               | 30 |
| Определитесь со своим отношением...  | 35 |
| Смысл этой книги .....               | 39 |
| Ключевые ценности                    |    |
| мотивационной беседы .....           | 43 |
| Ваши причины перемен.....            | 44 |
| Что дальше?.....                     | 48 |

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 2. Не осуждайте, а принимайте.....                     | 49  |
| Ваше восприятие того,<br>как обстоят дела .....              | 51  |
| Преодоление стыда и раскаяния .....                          | 56  |
| Подведем итоги .....                                         | 73  |
| Что дальше? .....                                            | 75  |
| Глава 3. Относитесь к себе с состраданием ...                | 76  |
| Сострадание .....                                            | 77  |
| Сострадание к себе .....                                     | 78  |
| Глава 4. Ваши ценности как импульс<br>к переменам .....      | 102 |
| Ценности, трудности выбора<br>и последствия .....            | 105 |
| Ценности, которые вас мотивируют ...                         | 111 |
| Глава 5. Слушайте себя.....                                  | 124 |
| Чистка луковицы .....                                        | 128 |
| Развитие мысли .....                                         | 135 |
| Метафоры.....                                                | 141 |
| Двусторонняя рефлексия .....                                 | 145 |
| Глава 6. Обратите внимание на свои<br>сильные стороны.....   | 151 |
| Моменты, в которых проявляются<br>ваши сильные стороны ..... | 157 |
| Моменты, в которых проявляются<br>мои сильные стороны.....   | 158 |
| Авторские положительные<br>утверждения .....                 | 167 |



|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Глава 7. Заручитесь поддержкой                          |     |
| окружающих .....                                        | 177 |
| Доступные ресурсы .....                                 | 182 |
| Как регулировать поддержку<br>со стороны .....          | 185 |
| Глава 8. Задавайте себе правильные                      |     |
| вопросы .....                                           | 191 |
| Открытый вопрос .....                                   | 192 |
| Одни вопросы порой<br>порождают другие .....            | 204 |
| Глава 9. Сосредоточьтесь на переменах .....             | 207 |
| Что именно означает<br>«обсуждать перемены»? .....      | 207 |
| Подготовительный разговор<br>о переменах .....          | 209 |
| Выстраивайте свой разговор<br>о переменах .....         | 216 |
| Мобилизующий разговор<br>о переменах .....              | 218 |
| Глава 10. Планируйте свое будущее .....                 | 244 |
| Соберите букет из разных тем .....                      | 244 |
| Практикуйтесь в обобщении .....                         | 246 |
| SMART и CLEAR-цели .....                                | 261 |
| Ваш план по методу постановки<br>CLEAR-целей .....      | 268 |
| Заключение. Маленькими шагами                           |     |
| укрепляют уверенность в себе ...                        | 271 |
| Размышления о своем опыте<br>работы с этой книгой ..... | 271 |

|                                                                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Как продолжать двигаться вперед,<br>когда чувствуете, что зашли в тупик...                                                 | 278 |
| Благодарности.....                                                                                                         | 288 |
| Полезные ресурсы.....                                                                                                      | 290 |
| LifeRing Recovery (Круг жизни).....                                                                                        | 290 |
| Национальный институт<br>по изучению проблем злоупотребления<br>алкоголем и алкоголизма .....                              | 291 |
| Национальный институт<br>по проблемам злоупотребления<br>наркотиками .....                                                 | 291 |
| NEXТ — центр социальной<br>поддержки .....                                                                                 | 291 |
| Национальная горячая линии<br>при управлении службы лечения<br>наркотической зависимости<br>и психических расстройств..... | 292 |
| Светская организация за трезвость ...                                                                                      | 292 |
| Программы 12 шагов .....                                                                                                   | 293 |
| Список литературы.....                                                                                                     | 294 |
| Об авторах .....                                                                                                           | 297 |



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**К**ниги, предлагающие подходы мотивационной беседы или снижения вреда, как правило, написаны для ученых и для специалистов в области реабилитации людей с различными зависимостями. Однако доктор Демпси в своей рабочей тетради предлагает широкому кругу читателей присмотреться к своим отношениям с веществами, не вынося этого на всеобщее обозрение.

Я давно применяю методику мотивационной беседы, провожу обучающие тренинги и работаю над снижением вреда от зависимостей. И смело могу утверждать, что это невероятная книга с интересным и понятным стилем повествования. Ее необязательно читать по порядку от первой до последней главы. Можно выбрать понравившийся заголовок из оглавления и начать с него. Эта рабочая тетрадь — о личном выборе, а не о внешних стимулах, подталкивающих к тому, что вы должны делать или думать. И мне очень импонирует такой подход, как, уверен, и многим другим.

В центре этой книги идея того, что никто так хорошо, как мы, не знает, что нам нужно для достижения наших целей. И есть вопросы, которые побуждают нас размышлять о том, как мы меняемся, что нас мотивирует и когда мы готовы начать действовать. Через истории других людей — которые приводятся не для того, чтобы клеймить и стыдить или намекать на «правильный путь» — мы ясно видим, что не одиноки в своем желании перемен, особенно в вопросе употребления веществ, вызывающих зависимость. Посредством заданий, которые можно выполнять снова и снова, мы исследуем наши желания, сильные стороны, наши цели и многое другое, что помогает взглянуть на наши зависимости без прикрас и иллюзий. А описание собственных чувств или мыслей об употребляемых веществах дает понимание того, что нам в них нравится, что вынудило начать и почему мы хотим сократить или прекратить их употребление.

Мне особенно понравился раздел о сострадании к себе. Я более тридцати пяти лет работаю в этой области и должен признать, что мало кто из зависимых людей способен с состраданием относиться к себе и уж тем более к своей зависимости. Прискорбно осознавать, что в американской культуре принято клеймить зависимости и тех, кто их имеет. Это выражается в ненависти к самим себе, что обычно приводит не к сокращению, а к еще большему потреблению в попытках справиться с чувствами стыда и вины. Отсутствие сострадания к себе не позволяет беспристрастно оценивать зависимость и ее влияние на жизнь. Используя луковицу в качестве метафоры, эта книга предлагает читателю

подумать, как, снимая слой за слоем, добраться до сути наших зависимостей. Какие уроки мы можем из них извлечь, и как проработать свое к ним отношение? Без определенной доли сострадания к себе едва ли это возможно.

Вспоминая об успехах в других областях нашей жизни, можно провести параллель между нашими достижениями и возможностями выйти из зависимости. Это замечательный способ продемонстрировать, что изменение нашего отношения к психоактивным веществам возможно, независимо от того, выражается оно в умеренности, в воздержании, в интересе к трезвому образу жизни или в чем-то сугубо личном. Аббревиатура CLEAR помогает не забывать о тех, кто способен нас поддержать; о разумных временных рамках для претворения изменений в жизнь; о том, почему мы хотим перемен, и о сопутствующих эмоциональных переживаниях; о кардинальных или о небольших — «детских», как я их называю — шагах, которые мы можем предпринять; и о корректировке своих целей, чтобы они оставались гибкими и достижимыми. Ныне покойный Дж. Алан Марлатт когда-то сказал мне: «Мы не выделяем достаточно средств на перемены». И это действительно так. Но рабочая тетрадь в ваших руках может помочь склонить чашу весов в сторону перемен!

После прочтения этой книги я чувствую уверенность и силы свернуть любые горы и искренне верю, что и вы сможете это сделать.

Ди-Ди Стаут, психолог, одна из основательниц Северо-калийфорнийской Ассоциации терапевтов по снижению вреда



## ВСТУПЛЕНИЕ

**С**корее всего, вы открыли эту книгу, потому что имеете зависимость, хотите больше узнать о себе и готовы для этого задавать себе вопросы и разбираться в том, что выяснили. Ваше любопытство похвально. А эта книга позволит понять, что для вас наиболее значимо.

Вы, как мне кажется, любознательный и решительный человек. Возможно, у вас есть опасения по поводу употребления вами алкоголя или других запрещенных веществ, проблемного поведения, скажем, пристрастия к азартным играм. Мысли об этом крутятся в голове, но вы не понимаете, что со всем этим делать. Вместе с тем у вас есть желание больше узнать о своей зависимости, вы хотите стать хозяином собственной жизни, и вам нужен быстрый и эффективный алгоритм действий. Возможно, вы посещали собрание анонимных алкоголиков по программе 12 шагов, консультации или даже проходили курсы лечения, но по каким-то причинам они вам не подошли. Или вы закончили терапию, но понимаете, что вам

нужно что-то еще. Вы состоялись во многих сферах своей жизни и теперь испытываете потребность разобраться в своих отношениях с зависимостью — как в хороших, так и в плохих ее проявлениях — быстро, эффективно и конфиденциально. И поиски привели вас к этой книге. Упражнения в ней разработаны для того, чтобы вы смогли понять и, возможно, изменить ваши отношения с зависимостью на собственных условиях удобным для вас способом.

В этой книге представлены рекомендации, основанные на хорошо себя зарекомендовавших и проверенных методиках восстановления после употребления различных психоактивных веществ. Вам в помощь предлагаются наиболее полезные и действенные идеи и инструменты. Это интерактивное пособие основано на философии «снижения вреда» и практике «мотивационной беседы». Оба этих подхода лежат в основе упражнений, которые вам предстоит выполнять по ходу чтения.



## ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

**С**нижение вреда — это концепция управления опасными для здоровья привычками. Она включает множество способов сокращения, регулирования или прекращения употребления психоактивных веществ для уменьшения вреда от их употребления и предоставляет людям возможность выбора дальнейших действий. Как описывает Центр терапии снижения вреда (2022), «в действительности поведение, как правило, меняется медленно, и резкий скачок от употребления к полному отказу от психоактивных веществ практически нереален, а часто и не нужен, чтобы суметь сократить или устранить причиняемый здоровью вред. Принуждение и наказание бесполезны и, более того, препятствуют изменениям». В принципе, полезны любые практики, помогающие сократить употребление и уменьшающие риск причинения вреда. Употребление психоактивных веществ само по себе ни «хорошо», ни «плохо». Всегда есть как плюсы, так и минусы. Оставаясь верными концепции снижения



вреда, не нацеливайтесь на конкретные результаты, беря в руки эту книгу. Возможно, вы прочтете ее и решите сократить или прекратить употребление психоактивных веществ, а возможно, и нет. Главное — быть открытыми переменам. Поскольку озарения происходят, когда вы размышляете о своем опыте, ваши ответы на письменные упражнения — ключ к пониманию дальнейших перемен.

Мотивационная беседа — это подход, позволяющий через ответы на вопросы найти свой путь к переменам. Мотивационная беседа, как правило, проводится специалистами, практикующими в данной области, с целью направить тех, кто хочет улучшить свое здоровье, в их стремлении к трансформации. Эта методика протестирована в ходе более чем двух тысяч контролируемых клинических испытаний в самых разных направлениях здравоохранения и социального обеспечения. Метод научно обоснован и помогает сдвинуться с места, не теряя в процессе из виду то, что для вас важно, а что нет, какой именно жизни вы хотите и в чем заключаются ваши потребности, чтобы в итоге вы могли стать лучшей версией себя. Мотивационная беседа способна подтолкнуть к изучению собственных целей — изменению вашего отношения к употреблению психоактивных веществ. На страницах этой книги подобные разговоры происходят через выполнение письменных заданий, мотивирующих вас размышлять и анализировать. По мере знакомства со всевозможными точками зрения на употребление психоактивных веществ вы примерите разные линзы, которые позволят под разными углами взглянуть на себя и свою ситуацию. То есть мои вопросы или

подсказки и ваши письменные ответы и сложатся в нашу общую мотивационную беседу.

Обсуждение изменений будет проходить в контексте «смыслов», в которых они происходят, и навыков, о которых вы узнаете из этой книги. «Смыслы» охватывают ценности и установки, позволяющие вам рассуждать о переменах без осуждения и стыда, с уверенностью и внутренней силой. Навыки развивают эмпатию и сострадание к себе и своей проблеме. Вместе они дают импульс к переменам, при этом не предполагая и не ставя условий, что вы изменитесь в том, кто вы есть, и в том, что вас волнует в жизни. Вместо этого мы с позиции любознательного исследователя поговорим о вас, о ваших проблемах и ценностях. Эта книга не будет подталкивать вас к конкретным действиям или к достижению определенного результата. Навыки мотивационной беседы позволят вам определиться с тем, куда вы рассчитываете двигаться дальше, основываясь на том, кто вы и чего хотите. Я помогу вам в этом путешествии, а мотивационная беседа снабдит инструментами, необходимыми для выполнения того, что вы считаете для себя значимым и актуальным.

По ходу рассуждений об изменениях вы начнете задумываться и понимать, что для вас важно. Тщательное осмысление приводит к продуманным действиям. Снижение вреда подразумевает интерес и открытость к изменениям, а не набор строгих правил и выводов, к которым вы должны прийти, чтобы выстроить беседу в «правильном» русле. Возможность поговорить об изменениях, не чувствуя давления относительно достижения определенного результата, повышает вероятность, что вы такой разговор

начнете. Метод мотивационной беседы показывает, как вести подобные диалоги. Эти коммуникативные техники уже не одно десятилетие используются для начала и поддержания бесед (Миллер и Мойерс, 2021). На примере истории Рэнди посмотрите, как может происходить разговор об изменениях.

## ИСТОРИЯ РЭНДИ

Рэнди — тридцатидвухлетняя менеджер по работе с клиентами. С шестнадцати лет ей говорили, что ей нужно «взяться за ум». Она начала выпивать в старших классах и однажды даже попала в отделение неотложной помощи с алкогольным отравлением. Родители перепугались и не придумали ничего лучше, чем отправить ее в рехаб. Там она проходила программу 12 шагов с элементами когнитивно-поведенческой терапии, чтобы справиться с тягой к алкоголю. Рэнди была зла и напугана, ведь находилась за тысячу километров от дома. Она часто чувствовала свою незащищенность, рассказывая психологам, как на самом деле оценивает свое состояние и успехи. Ей не хотелось выходить из программы или чтобы ее вернули на предыдущий «шаг». Она решила не создавать проблем родителям, хотя сильно тосковала по дому, поэтому выполняла все правила и задания, несмотря на то, что никогда не считала, что прожить всю жизнь трезвой как стеклышко — это то, чего она действительно хочет. Ей четко определили, как выглядит ее выздоровление. И у Рэнди не было

даже возможности усомниться в этом процессе или поразмышлять, почему она хочет перемен. Но не менее получаса в день она описывала в своем дневнике негативные последствия употребления алкоголя и недостатки своего характера, приведшие ее к зависимости.

Шестнадцать лет спустя Рэнди все еще не понимает своего отношения к алкоголю. После программы реабилитации она продержалась шестнадцать месяцев, но, поступив в вуз, снова начала выпивать. Без запоев, но потребление носило постоянный характер. В последнее время Рэнди замечает, стала пить больше и чаще, нередко страдает от похмелья. Ее беспокоит, что она делается крайне возбужденной, когда не имеет возможности выпить.

Она планирует не совсем завязать с алкоголем, а только уменьшить его потребление. Рэнди понимает, что не хочет посещать групповые собрания или опять проходить программу. На этот раз она планирует разобраться в своих привычках, связанных с алкоголем, наедине и в удобном для себя темпе. Рэнди хочет лучше понимать себя, и ей нужно с чего-то начать. Эта рабочая тетрадь оказалась ей интересной, потому что дает возможность через ответы на вопросы прийти к осознанию себя, без необходимости говорить что нужно и что «правильно». Она высоко оценила предложенные в ней рекомендации и поддержку, необходимые для того, чтобы разобраться в собственных чувствах и целях, а также для того, чтобы определиться со своими отношениями к алкоголю.

## *Как пользоваться этим пособием*

Возможно, вам, как и Рэнди, нужна поддержка и помощь без лишних лекций и хочется иметь возможность самостоятельно нащупать причины перемен, делая это наедине с собой тогда, когда вам удобно. Эта книга начинается с обучения мотивационной беседе. Вы познакомитесь с конкретными методами работы над собой, позволяющими понять и при необходимости усовершенствовать план перемен, двигаясь в направлении выбранных ориентиров. Вы научитесь идентифицировать язык своих изменений и намечать шаги для достижения обозначенных целей.

По мере чтения книги у вас будет возможность поразмышлять и ответить на вопросы, касающиеся вас и вашего опыта, а также выполнить полезные упражнения и задания.

Хотя рекомендуется двигаться последовательно от начала к концу, вы можете свободно перемещаться по главам и выполнять те упражнения, которые в данный момент для вас наиболее актуальны. Не знаете, с чего начать? Предлагаю вам ознакомиться с кратким описанием глав книги и выбрать то, что волнует вас больше всего:

- ☉ Хотите начать диалог об изменениях с самим собой? Открывайте главу 1.
- ☉ Если вы склонны осуждать и не умеете ценить себя, почитайте главу 2.
- ☉ Развитие по ходу происходящих перемен невозможно без открытости, готовности обращаться

за помощью и сострадания к себе. Если для вас это актуально, перейдите к главе 3.

- ☉ Важнейшим условием для того, чтобы изменения стали возможны, является понимание того, что для вас важно, чтобы вам было на что опереться. В главе 4 обсуждается поиск смыслов и способов, дающих силы для превращения перемен в жизнь.
- ☉ Готовы прислушаться к себе и происходящим с вами переменам? Тогда стоит начать с главы 5, посвященной саморефлексии.
- ☉ Если замечаете, что излишне строги к себе, затрудняетесь определить собственные сильные стороны и возможные направления для роста, внимательно изучите главу 6, посвященную аффирмации.
- ☉ Чтобы измениться, нужна помощь со стороны. В главе 7 обсуждается, как заручиться поддержкой других, чтобы мотивировать себя меняться.
- ☉ Движению вперед способствует умение задавать себе сложные вопросы, чтобы в процессе поиска ответов устанавливать свои причины, потребности и желания, связанные с изменением привычки употреблять. Готовы задавать себе эти вопросы? Тогда вам к главе 8.
- ☉ Приготовьтесь, настройтесь и сосредоточьтесь на переменных. В главе 9 речь идет о том, как не утратить целеустремленности и шаг за шагом идти в направлении перемен.
- ☉ Глава 10 — это руководство по переходу от вашего нынешнего состояния к следующему этапу. Это может быть как маленький, так

и большой шаг — в любом случае он будет продиктован вашими потребностями, способностями и доступными на данный момент ресурсами. К главе 10 переходите, когда прочитаете достаточное количество других глав и будете понимать, в каком направлении и каким образом вы намерены сделать свой первый шаг.

Мне не терпится начать нашу беседу! Эта книга поможет вам найти интересные, продуманные и столь необходимые перспективы для личностного роста. Должна признаться, меня восхищает ваша решимость.



## Глава 1

# НАЧНИТЕ ДИАЛОГ С СОБОЙ

**С**ейчас вы размышляете над тем, как действовать, чтобы понять свое отношение к вещам, наносящим вред здоровью. Стоит начать с вопросов, которые позволят вам лучше разобраться в себе. В этой главе предлагаю поговорить о том, что для вас важно, особенно о том, что вас волнует, и что, вероятно, вы хотите поменять в своей жизни. История Дианы как нельзя лучше подходит для отправной точки. Читая о ее сомнениях и трудностях, вы увидите, как в диалоге с собой открывается путь к новым идеям и переменам.

### ИСТОРИЯ ДИАНЫ

*Диана начала выпивать и покуривать травку в старших классах школы. Она вспоминает об этих вечеринках и концертах с ностальгией, как о замечательном времени своей жизни. Сейчас Диане двадцать восемь, и она задается вопросом,*



что же дальше. В частности, она спрашивает себя: алкоголь и травка приносят ей пользу или вред? Ей по-прежнему нравится время от времени выпивать и тусоваться с друзьями в клубах. Одновременно она замечает за собой, что порой ей становится скучно, и думает, а не пора ли заняться чем-то другим. Например, поступить в вуз или завести серьезные отношения и создать семью. Она никак не может решить, что хочет делать дальше. Но понимает, что стала чаще выпивать и курить травку. Может, она боится перемен?

## *Этапы отношений с психоактивными веществами*

Вы можете сомневаться, есть ли у вас проблемы с психоактивными веществами, или, скажем, затрудняетесь определить, алкоголик ли вы, или у вас проблемы с употреблением спиртного, или вы бытовой пьяница. Подобные формулировки несут определенную смысловую нагрузку, зачастую осуждающую. С ними связаны негативные образы того, что значит быть человеком с зависимостью. Ловушка такого мышления заключается в категоричности: у человека либо есть проблема, либо ее нет. Однако в реальности имеет место континуум употребления и злоупотребления психоактивными веществами, природа которых обычно разбирается на программах терапии и по сей день является объектом исследований ученых (Национальный институт по изучению проблем злоупотребления алкоголем и алкоголизма, 2020). Вот что он из себя представляет:

- ☉ Мы начинаем употреблять психоактивные вещества часто (но не всегда) в подростковом возрасте, пробуя просто из интереса.
- ☉ В юности появляется возможность употреблять более регулярно, но без серьезных для себя последствий. Это называют групповой зависимостью.
- ☉ Когда мы пьем регулярно, все еще без последствий — то есть без нежелательных, пагубных и неожиданных проявлений употребления, — можно говорить о формировании привычных моделей поведения.
- ☉ Прежде чем выявить расстройство, связанное с употреблением психоактивных веществ, специалисты оценивают поведение (выбор: напиться или отказаться от алкоголя). Если сочетание поведенческих, когнитивных, эмоциональных и потенциальных физиологических состояний существенным образом влияет на нашу жизнь, — как прямой результат употребления конкретного вещества — ставится диагноз расстройства, связанного с употреблением психоактивных веществ (Американская психиатрическая ассоциация, 2022).

*Вы не хотите, чтобы вам  
указывали, что делать*

Возможно, вы из тех, кто не желает, чтобы вам диктовали, что делать. Возможно, на вас уже оказывается давление со стороны, из-за чего вам трудно открыться навстречу переменам. Ваша реакция на

внешнее воздействие совершенно нормальна. Некоторые эволюционные психологи считают, что люди научились отталкивать или сопротивляться непрошеным советам, чтобы не демонстрировать излишнюю покорность в своих социальных группах, ведь это уменьшает наш вес в социальной иерархии. Хотя социальное доминирование способствовало эволюционному успеху человека, нам, как правило, не нравится, когда нам указывают, какие роли нам отведены и кто будет стоять над нами (де Алмейда Нето, 2017). Даже несмотря на то, что за окном двадцать первый век, временами подкорковые структуры головного мозга думают за вас — как и пять тысяч лет назад! Так что, возможно, приказывать, что вам следует и чего не следует делать, действительно не самая удачная идея. Уверяю вас, эта книга предлагает двигаться в интересующем вас направлении в комфортном темпе и в удобное для вас время, чтобы вы в итоге могли прийти к собственным выводам. Приведу пример, с каким сопротивлением со стороны окружающих столкнулась Диана:

*Диана понимает, что порой бывает очень строга к себе. Временами у нее появляются мысли о том, что она «неудачница», и что она «не заслуживает» того, чего хочет, потому что тратит жизнь не на то, что ей важно, скажем, на путешествия с друзьями или на получение высшего образования. Она не желает слушать мнения других о ее проблемах с алкоголем и травмой. За последние пару лет ее мама, сестра и лучшая подруга — все высказывали ей*

свои опасения по этому поводу. Сначала она сильно сократила употребление, так как ей было стыдно, и она опасалась, что потеряет контроль над собой. Она продержалась несколько месяцев, но потом Диана заметила, что снова начала выпивать и покуривать по выходным. А через какое-то время и в течение недели.

Напишите про свое сопротивление. Почему, как вам кажется, вам тяжело прямо взглянуть на свою проблему?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Прекратите ждать*

Исследуя свои отношения с психоактивными веществами, вы можете ощущать растерянность и одиночество. Связанные с этим порицание и стыд заставляют откладывать изменения. Возможно, вы тоже

ждете долго или очень долго, чтобы сделать первый шаг. Проблема ожидания в том, что чем дольше вы медлите, тем больше вероятность того, что вы потеряете то, что вам дорого, — отношения, достаток, карьеру и самоуважение. Вам может казаться, что вы в ловушке, что жизнь несправедлива и выхода нет. В голове крутятся примерно такие мысли: «Стыд и сомнения мешают мне обратиться за помощью, а сам я понятия не имею, что делать. Время идет, и моя проблема с употреблением или другим проблемным поведением ухудшается».

В такой ситуации ваши подавленность, испуг и даже отчаяние вполне объяснимы. А мотивационная беседа способна дать надежду, в которой вы так остро нуждаетесь. В этом подходе огромное значение отводится пытливости вашего ума и готовности искать ответы в диалоге с собой. Таким образом открываются двери для новых идей и возможностей, о которых вы раньше и не подозревали.



Диана открыла эту книгу, потому что хотела получить ответы и, что важнее, нащупать направление для перемен в жизни. Она пока не решила: уменьшить употребление алкоголя и травки или совсем бросить, но ей нужно с чего-то начать. Друг пригласил ее вместе пройти программу 12 шагов, но Диана боится. Она переживает, что встретит кто-то из знакомых, и не хочет, чтобы пошли слухи. Но ей нужно с чего-то начать, и эта книга — ее возможность сделать первые шаги в этом направлении.

