

Содержание

О лечении в рамках программы “Эффективные методы современной терапии”	11
От издательства	13
Глава 1. Введение. Анализ и автоматическая регистрация ситуаций	15
Цели	15
Введение	15
План	17
Анализ собранных данных	19
Информация о выпивке	21
Самоконтроль	25
Воздержание	28
Ситуации повышенного риска на следующую неделю	31
Домашнее задание	34
Глава 2. Функциональный анализ	35
Цели	35
Составление графика прогресса	35
Анализ привычек	37
Методика проведения функционального анализа	39
Ситуации повышенного риска на следующую неделю	44
Домашнее задание	46
Глава 3. Ситуации повышенного риска, триггеры в кругу общения и планы самостоятельного выхода из ситуаций	51
Цели	51
Составление графика прогресса	51
Как предусмотреть неприятности	51
Кто входит в ваш круг общения. Кто вас поддерживает	55
Как справиться с триггерами	62
Ситуации повышенного риска на следующую неделю	64
Домашнее задание	68

Глава 4. Повышение мотивации к переменам	71
Цели	71
Составление графика прогресса	71
План самоконтроля	71
Повышение мотивации для отказа от выпивки	74
Что хорошего, плохого и ужасного в пьянстве	74
Использование рабочих листов с записями об отрицательных последствиях	79
Ситуации повышенного риска на следующую неделю	79
Домашнее задание	81
Глава 5. Оценка уровня тревожности и депрессии.	
Работа с позывами	85
Цели	85
Составление графика прогресса	85
Оценка уровня депрессии	90
Связь между тревогой, депрессией и алкоголем	94
Посмотрите, как далеко вы зашли	98
Ситуации повышенного риска на следующую неделю	100
Домашнее задание	102
Глава 6. Управление эмоциями и настроением.	
Последствия изменений в поведении	105
Цели	105
Составление графика прогресса	105
Преодоление негативных мыслей	105
Преодоление тревожности и депрессии	112
Последствия изменений в поведении	115
Альтернативы алкоголизму с аналогичными преимуществами	117
Ситуации повышенного риска на следующую неделю	119
Домашнее задание	122
Глава 7. Взаимодействие с окружающими. Преодоление мыслей, связанных с употреблением алкоголя	125
Цели	125
Составление графика прогресса	125
Обеспечение социальной поддержки для воздержания от алкоголя	125
Преодоление мыслей, связанных с употреблением алкоголя	131

Ситуации повышенного риска на следующую неделю	135
Домашнее задание	137
Глава 8. Учимся отстаивать свои права. Отказ от выпивки	139
Цели	139
Составление графика прогресса	139
Осознаем свои права	139
Как вы поступаете	140
Учимся говорить настойчиво	144
Как отказаться от алкоголя	146
Ситуации повышенного риска на следующую неделю	149
Домашнее задание	151
Глава 9. Управление гневом и предотвращение рецидивов:	
часть I. Решения, которые на первый взгляд не важны	153
Цели	153
Составление графика прогресса	153
Управление гневом	153
Мелочи важны	160
Ситуации повышенного риска на следующую неделю	164
Домашнее задание	166
Глава 10. Управление гневом и предотвращение рецидивов:	
часть II. Решение проблем	167
Цели	167
Составление графика прогресса	167
Управление гневом (часть II): тайм-аут	167
Решение проблем как навык преодоления трудностей	170
Тревожные признаки рецидива	177
Ситуации повышенного риска на следующую неделю	180
Домашнее задание	182
Глава 11. Предотвращение рецидивов: часть III	183
Цели	183
Составление графика прогресса	183
Срывы и рецидив	183
Преодоление срывов и рецидива	184
Ситуации повышенного риска на следующую неделю	188
Домашнее задание	190

Глава 12. Оценка результатов. Предотвращение рецидивов: часть IV. Договор о поддержке и возобновлении терапии на случай рецидива	191
Цели	191
Составление графика прогресса	191
Завершение терапии	191
Договор на случай рецидива	194
Подведение итогов	195
Приложение. Рабочие листы	197

Глава 5

Оценка уровня тревожности и депрессии. Работа с позывами

Цели

- Оценить уровень тревожности и депрессии
- Найти способы борьбы с позывами к выпивке
- Проанализировать приобретенные навыки и оценить прогресс, достигнутый на данный момент

Составление графика прогресса

На этом сеансе вы проанализируете прошедшую неделю с психотерапевтом и вместе обновите свой график употребления алкоголя из главы 2, используя информацию из ваших последних заполненных рабочих листов.

Заполните рабочий лист “Что вызывает у вас тревогу”, чтобы определить, какие обстоятельства вызывают у вас тревогу, что вы чувствуете, когда испытываете тревогу, и как понизить уровень тревожности.

Оценка уровня тревожности

(Часть информации адаптирована из книги Альберта Эллиса *How to Control Your Anxiety before it Controls You.*)

Ниже приведены некоторые распространенные симптомы тревожности. Поставьте галочку напротив тех, которые вы испытывали.

Нарушения в дыхательной системе/грудной клетке

- Затруднение дыхания/одышка
- Быстрое или поверхностное дыхание
- Давление в области грудной клетки
- Ком в горле
- Ощущение удушья

Проявления на коже

- Потливость
- Приливы холода или жара
- Зуд

Нарушения в работе сердца/сердечно-сосудистой системы

- Усиленное сердцебиение
- Учащенное сердцебиение
- Слабый пульс
- Повышение/понижение кровяного давления

Нарушения пищеварения

- Потеря аппетита
- Тошнота или рвота
- Дискомфорт в желудке

Проблемы в мышечной системе

- Дрожь, тремор
- Подергивание века
- Пугливость
- Суегливость
- Бессонница
- Беспокойство

Проявления на эмоциональном уровне

- Навязчивые мысли
- Кошмары
- Деперсонализация (чувство отчужденности)
- Короткие эпизоды галлюцинаций
- Паранойя и страх
- Усиливающаяся одержимость
- Постоянная обеспокоенность повседневными делами

Проявления в поведении

- Затворничество
- Раздражительность
- Навязчивые, постоянно повторяющиеся действия

Какие симптомы были у вас и когда?

Что вы сделали, чтобы вам стало легче?

Что вызывает у вас тревогу

Социальная сфера

- Адаптация в коллективе
- Выступления на публике
- Ситуации, связанные с работой
- Пребывание в центре внимания

Посттравматический стресс

- Воспоминания о травматических событиях

Обобщенные страхи

- Мысли о том, что может пойти не так
- Мысли о том, что вы не сможете оплатить счета
- Мысли о том, что дорогие вам люди пострадают

Приступы паники/панические атаки

- Беспокойство из-за ожидания панической атаки
- Страх смерти от панической атаки

Специфические фобии

- Боязнь открытых пространств
- Боязнь закрытых пространств
- Боязнь высоты
- Боязнь поездов, самолетов
- Боязнь машин, мостов, тоннелей
- Боязнь животных

Какие обстоятельства меня тревожат? _____

Что я чувствую, когда тревожусь? _____

Что помогает уменьшить тревожность? _____

Журнал тревожных ситуаций и мыслей

В течение недели ведите журнал тревожных ситуаций и мыслей (рис. 5.1). Оцените каждый эпизод по шкале от 0 до 10.

Дата	Время	Ситуация	Мысли	Уровень тревожности (0–10)
08.02.08	5:00	Проснулся, лежу в постели	Почему я не сплю? А что если я больше никогда не смогу проспать всю ночь?	7
08.02.08	5:00	Та же	Я так устал. А если не пойду на работу?	6
08.02.08	5:00	Та же	А что если мне нужно будет работать допоздна? Я ни за что не проснусь вовремя завтра	7
08.03.08	6:00	Проснулся, лежу в постели	Снова проснулся. А что если я тревожусь из-за самолета, который меня пугает?	7
08.04.08	16:00	Готов идти ужинать	А что если я разнервничаюсь во время ужина, замерзну и потеряю ход мыслей? А если все подумают, что я неудачник? Я буду выглядеть глупым и занудным	9
08.06.08	8:00	Еду на работу	Я вел себя, как идиот, вчера. Все поймут, что я не знаю, о чем говорю. А что если я потеряю работу из-за этого?	8

Рис. 5.1. Пример заполнения журнала тревожных ситуаций и мыслей

Если тревожность для вас является проблемой, ваш психотерапевт попросит вас ежедневно вести журнал тревожных ситуаций и мыслей. Вы можете сделать его ксерокопию. Записывайте свои настоящие мысли; они часто начинаются с “я”. На следующей неделе просмотрите журнал вместе со своим психотерапевтом и обсудите способы преодоления тревожности.

Журнал тревожных ситуаций и мыслей

В течение недели ведите журнал ситуаций и мыслей, которые заставляют вас тревожиться. Оцените каждый эпизод по шкале от 0 до 10.

Дата	Время	Ситуация	Мысли	Уровень тревожности (0–10)
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Оценка уровня депрессии

Все мы время от времени грустим. Проходящее чувство грусти или подавленности — это нормальное явление. Как и тревожность, грусть и депрессия могут провоцировать чрезмерное употребление алкоголя. Как и тревожность, депрессия обычно усугубляется чрезмерным употреблением алкоголя в долгосрочной перспективе. Поэтому очень важно следить за своим настроением и контролировать его с помощью способов, не связанных с алкоголем.

Заполните рабочий лист “Из-за чего вы впадаете в депрессию”, чтобы выявить симптомы депрессии, которые вы могли испытывать в последнее время. Обсудите с психотерапевтом типы ситуаций, которые вызывали у вас депрессию в прошлом. Это необходимо для того, чтобы выяснить, как справляться с подобными ситуациями, не употребляя алкоголь.

Помните, что алкоголь может быть лишь краткосрочным решением для избавления от грусти и депрессии. В долгосрочной перспективе это усугубляет депрессию, а также создает новые проблемы, которые сами по себе могут вызвать депрессию. С помощью психотерапевта вы сможете найти выход из порочного круга.

Если вы боретесь с депрессией, заполняйте журнал депрессивных ситуаций и мыслей в течение недели (рис. 5.2). Чистый лист прилагается в этой главе для копирования и самостоятельного заполнения. На следующем сеансе просмотрите журнал вместе со своим психотерапевтом и обсудите способы преодоления депрессии.

Из-за чего вы впадаете в депрессию

Самые распространенные симптомы депрессии

- Подавленное настроение
- Грусть
- Апатия
- Слезливость
- Чувство опустошенности
- Мысли о смерти, о суициде
- Потеря интереса к тому, что раньше нравилось
- Повышенная сонливость или бессонница
- Чувство бесполезности, низкая самооценка
- Усталость, снижение активности
- Чувство безнадежности
- Подъем между 4 и 5 утра
- Сложности с концентрацией внимания
- Изменения в аппетите
- Медлительность

Какие ситуации обычно вызывают у вас подавленное настроение? _____

Какие мысли обычно вызывают у вас депрессию? _____

Что вы чувствуете во время депрессии? _____

Что помогает вам справляться с депрессией? _____

Журнал депрессивных ситуаций и мыслей

Дата	Время	Ситуация	Мысли	Уровень депрессии (0–10)
09.06.08	4:00	Не могу уснуть, лежу в постели	Как же мне плохо. Я в депрессии. Не хочу идти на работу сегодня. Я не могу спать, что со мной не так?	9
09.06.08	5:30	Встала с постели	Зачем принимать душ?.. Чувствую усталость. Похоже, я заболела. Не хочу на работу. Работа — глупая, я не подхожу на эту должность	9
09.06.08	7:00	Еду на работу	Преодолеваю утреннюю рутину. Чувствую себя ужасно. Я закончу жизнь старухой, которая будет все время одна. Я умру в одиночестве в пустой комнате. В чем смысл?.. Моя жизнь совсем не та, которая должна быть в этом возрасте	7
09.07.08	6:00	В душе	Я так устала. Кому нужна эта работа? Я не могу выносить это чувство больше. Надо через силу позавтракать, иначе будет болеть голова. Да какая разница! Не хочется есть. Кого это будет волновать, если у меня разболится голова?	9
09.09.08	18:00	Еду домой с работы	Снова одна... Я отстранилась или изолировалась от всех, кто раньше любил меня. Теперь никто не звонит и не заботится обо мне. Так мне и надо. Я — неудачница	7

Рис. 5.2. Пример заполнения журнала депрессивных ситуаций и мыслей

Журнал депрессивных ситуаций и мыслей

В течение недели ведите журнал ситуаций и мыслей, которые заставляют вас грустить или вводят в депрессию. Оцените каждый эпизод по шкале от 0 до 10. Обсудите их с психотерапевтом на следующем сеансе.

Дата	Время	Ситуация	Мысли	Уровень депрессии (0–10)
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Связь между тревогой, депрессией и алкоголем

Алкоголь угнетает (замедляет) вашу центральную нервную систему, но сначала он вас обманывает!

В краткосрочной перспективе алкоголь вызывает чувство эйфории, радости и расслабленности. Таким образом, поначалу он кажется стимулятором, потому что подавляет (“угнетает”) те участки мозга, которые заставляют вас чувствовать себя заторможенным или тревожным.

Когда количество алкоголя в организме увеличивается до определенного уровня, он может заставить вас чувствовать себя подавленным, раздражительным или злым.

Когда алкоголь в вашем организме отсутствует, *эффект абстиненции (отмены) противоположен первоначальному эффекту расслабления и счастья*. То есть вы ощущаете “обратный эффект” в виде тревоги — еще большей тревоги! Вы также можете чувствовать себя подавленным, раздражительным или беспокойным.

Другими словами, употребление алкоголя *временно* (и искусственно) подавляет негативные чувства (тревогу, депрессию), из-за которых вы изначально хотели выпить. Но затем фактически *увеличивает* (усиливает) те самые симптомы тревоги и депрессии, из-за которых вы хотели выпить. После этого вы чувствуете еще большую тревогу и депрессию, что вызывает у вас желание выпить снова, чтобы избавиться от этих чувств.

Так возникает порочный круг. Испытывая повышенную тревожность/депрессию при абстинентном синдроме после отказа от алкоголя, можно подумать: “Ого, я, наверное, действительно встревожен (в депрессии) — даже больше, чем я думал. Если в моем организме нет алкоголя, я чувствую настоящую тревогу. Мне лучше выпить, чтобы снова успокоить нервы и избавиться от этой ужасной тревоги (предотвратить очередной приступ паники, остановить эти навязчивые мысли)”.

Многие люди не понимают, что на самом деле это *сам алкоголь* вызывает усиление тревоги или депрессии!

Как разорвать порочный круг

Единственный способ разорвать этот порочный круг и *сойти с “американских горок”* — прекратить пить и научиться в первую очередь справляться с тревожностью и депрессией, которые привели вас к пьянству. Долгосрочные решения требуют времени на обучение и практику. *Вы будете терпеть определенный дискомфорт до тех пор, пока не научитесь контролировать свою тревожность и депрессию без алкоголя.*

Существуют также антидепрессанты, не вызывающие привыкания. Вы, возможно, захотите обсудить это с доктором *Американского общества наркологической медицины* (American Society of Addictions Medicine — ASAM)) или психиатром с дополнительной аккредитацией в *Американской академии психиатрии зависимостей*. Именно такие врачи лучше всего подходят для лечения пациентов с алкогольной зависимостью, которая возникла на фоне психиатрических проблем.

Как преодолеть желание выпить

На этой неделе ваш психотерапевт предложит вам несколько способов справиться с желанием выпить.

Большинство людей испытывают это желание, когда впервые бросают курить. Вначале эти позывы возникают часто и могут быть очень сильными. Есть хорошая новость: через некоторое время позывы становятся легче игнорировать.

Вот что следует помнить о позывах и триггерах.

- Позывы — это реакция на триггеры. Ваш организм научился связывать определенных людей, места и вещи с алкоголем. Триггерами могут быть даже мысли и эмоции.
- Позыв — это признак того, что вы должны действовать иначе. Есть в этой ситуации что-то для вас сложное, и поэтому методы выхода из нее нужно изменить.

- Позывы к выпивке не длятся вечно! Они подобны волнам в океане — достигают пика, накатываются и откатываются. Обычно они проходят быстро. Даже если эти несколько минут кажутся очень длинными, помните, что желание выпить пройдет, если вы повремените.

Вот несколько способов справиться с позывами. Выберите из них один или несколько, которые подойдут для вас.

- Напоминайте себе о том, что желание — это временное явление. Как бы плохо вам ни было, оно не будет длиться вечно.
- Если это возможно, уйдите от ситуации, которая вызвала желание.
- Пересмотрите список причин, по которым вы решили бросить пить. Напомните себе о негативных последствиях пьянства. Вспомните положительные аспекты отказа от алкоголя.
- Найдите занятие, которое отвлечет вас от желания выпить. Веселое времяпровождение, не связанное с выпивкой, поможет вам отвлечься от борьбы с желанием выпить.
- Поговорите с кем-нибудь, кто вас поймет и поддержит. Часто просто разговор о желании выпить снимает напряжение.
- Говорите себе ободряющие слова, которые помогут вам почувствовать себя хорошо от того, что вы трезвый.
- Используйте свое воображение. Представьте себя в приятном месте, где вы спокойны и счастливы.
- Другой способ использовать воображение — представить себе картину, на которой позыв выглядит как уродливое чудовище. Представьте себя ниндзя или самураем, который отбивается от монстра и побеждает его. Или представьте себе отбеливатель, налитый в винный бокал.

- Представьте, что вы находитесь в лодке, а позыв — это большая волна, которая набегает и раскачивает лодку, но затем проходит мимо.
- Скажите себе, что вы не всегда можете контролировать наступление позыва. Но вы можете просто принять то, что “опять пришел этот позыв”, и позволить ему остаться, пока он не испарится. Не пытайтесь от него избавиться, просто не замечайте его, отвлекитесь и позвольте ему уйти, когда он будет готов.
- Молитесь.
- Прочитайте свою рабочую тетрадь и выполните упражнения, которые покажутся вам полезными, например изучите цепочку поведения для данного конкретного позыва.
- Ведите дневник.
- Поговорите с квалифицированным психиатром (предпочтительно аккредитованным Американским обществом наркологической медицины (ASAM) или Американской академии психиатрии зависимостей о возможности приема лекарств для снижения тяги к алкоголю. Исследования подтвердили пользу таких лекарств, как налтрексон (производства ReVia) и акампросат (производства Campral). Другие препараты в настоящее время находятся на различных стадиях исследования и разработки.

Именно такие методы используются для борьбы с позывами. Мы приводим этот список, потому что знаем, что все люди разные. Однако мы также знаем, что люди, которые использовали эти методы, достигли успеха.

Помните, что со временем позывы ослабевают. Вы обретете больше уверенности и гордости в своей способности победить их.

Запишите ниже несколько идей о том, как справиться с позывами.

Как справиться с позывами

При появлении позыва и желания выпить я могу: _____

Посмотрите, как далеко вы зашли

Просмотрите со своим психотерапевтом следующую информацию, чтобы подчеркнуть ваш прогресс за последние несколько недель и оценить новые навыки, которые вы приобрели. В этой главе также перечислены темы, которые вам еще предстоит изучить в рамках программы лечения. Это нужно для того, чтобы дать вам “общую картину” плана лечения и помочь вам увидеть, какого прогресса вы уже достигли и сколько новых навыков уже обрели.

Вы уже многому научились в процессе лечения и использовали многие навыки, которые помогли вам воздержаться от алкоголя. Вы больше знаете об алкоголе, о понятиях “стандартные напитки”, “уровень алкоголя в крови” и масштабах пьянства. Вы занимались самоконтролем, учились распознавать свои триггеры и узнали о понятии “поведенческая цепочка”, которое приводит к выпивке после того, как вы столкнулись с одним из триггеров.

Кроме того, вы узнали, какие обстоятельства в окружающей среде вызывают желание выпить. Вы выяснили, какие

ситуации повышенного риска будут самыми сложными для вас. А поскольку предупрежден значит вооружен, теперь вы готовы. Вы научились предвидеть такие ситуации и теперь можете планировать, как с ними справляться или как их избегать. Вы будете видеть проблемы еще до их возникновения. Вы проанализировали свой круг общения и выявили людей, которые могут стать триггерами для выпивки, а также непьющих людей, которые могут быть для вас потенциальной поддержкой в борьбе с пьянством. Вы научились разрабатывать планы борьбы с триггерами, чтобы у вас был готовый способ реагирования на каждый из них.

Вы изучили плюсы и минусы употребления алкоголя и воздержания от него. Так вы можете прийти к выводу, что плюсы воздержания перевешивают плюсы употребления алкоголя.

Вы более четко представляете себе негативные аспекты пьянства.

У вас появились новые инструменты для борьбы с позывами и желанием выпить.

Вы научились определять типы негативных эмоций и выявлять их симптомы.

Вы на верном пути! Продолжайте в этом духе — и вы научитесь следующему.

- Успокаивать себя, когда тревожно или грустно
- Говорить уверенно
- Создавать больше поощрений за трезвость, чтобы заменить положительные последствия употребления алкоголя
- Признавать негативные последствия употребления алкоголя
- Противостоять мыслям об алкоголе, которые приводят вас к неприятностям
- Эффективно справляться с ситуациями, в которых присутствует алкоголь

- Принимать менее рискованные решения
- Эффективно решать проблемы
- Лучше справляться с гневными мыслями, чувствами и поведением
- Определять тревожные признаки, которые могут привести к рецидивам
- Избегать рецидивов и справляться с любыми срывами

Ситуации повышенного риска на следующую неделю

Вместе со своим психотерапевтом определите хотя бы одну ситуацию повышенного риска, которая может возникнуть на следующей неделе. Запишите идеи, как можно выйти из ситуации, на листе “Ситуации повышенного риска”. Используйте обратную сторону рабочих листов для самостоятельных записей, чтобы отметить, как вы на самом деле справились с предполагаемой ситуацией. Также запишите любые неожиданные ситуации повышенного риска, которые возникли в течение недели.

Ситуации повышенного риска

Как вы думаете, в каких ситуациях повышенного риска вы можете оказаться на следующей неделе?

Ситуация 1:

Как вы можете справиться с этой ситуацией?

а) _____

б) _____

в) _____

г) _____

Ситуация 2:

Как вы можете справиться с этой ситуацией?

а) _____

б) _____

в) _____

г) _____

Ситуация 3:

Как вы можете справиться с этой ситуацией?

а) _____

б) _____

в) _____

г) _____

Ситуация 4:

Как вы можете справиться с этой ситуацией?

а) _____









б) _____

в) _____

г) _____

Домашнее задание



-  Продолжайте вести записи. Не забывайте использовать обратную сторону ваших рабочих листов для самоконтроля, чтобы записывать, как вы справлялись с ситуациями повышенного риска в течение недели.
-  Закончите работу над рабочим листом “Что вызывает у вас тревогу”, начатую на занятии.
-  Если необходимо, ведите “Журнал тревожных ситуаций и мыслей”.
-  Закончите заполнять рабочий лист “Из-за чего вы впадаете в депрессию”, начатый на сеансе.
-  Если необходимо, ведите “Журнал депрессивных ситуаций и мыслей”.
-  Составьте еще два плана для выхода из более сложных ситуаций повышенного риска. Рабочий лист “Планы для самостоятельного выхода из ситуации” приведен в конце главы.
-  Дважды в течение недели используйте методы преодоления позывов в ситуациях повышенного риска или при других обстоятельствах в случае возникновения желания.
-  Изучите информацию, содержащуюся в этой главе.

Планы для самостоятельного выхода из ситуации

Триггер	План	Положительные/отрицательные последствия	Сложность осуществления (1–10)
1.			
2.			

Планы для самостоятельного выхода из ситуации

Триггер	План	Положительные/отрицательные последствия	Сложность осуществления (1-10)
1.			
2.			