

Содержание

Предисловие	11
Введение	15
Кому может помочь эта книга	17
Применение техник	18
Сила программ 12 шагов	19
Как пользоваться этим руководством	19
Часть I. Что такое аддиктивное поведение	21
1. Как возникает зависимость	23
Как диагностируется зависимость	24
История Чарли	25
Как и где искать профессиональную помощь	29
В поисках слов	30
Что делает вас уязвимым	34
Резюме	36
2. Зависимость как заболевание мозга	37
Аддиктивный разум нерационален	38
Как воздействуют на мозг психоактивные вещества	39
Как аддиктивное поведение становится привычкой	41
Переобучение мозга	42
Как происходит лечение	43
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)	44
Мотивационные техники	44
Профилактика рецидивов на основе осознанности	45
Лекарственные препараты	46
Мозг восстанавливается, и вы вместе с ним	47
Резюме	48
Часть II. Преодоление аддиктивного поведения	49
3. Шаг 1. Усиление мотивации и приверженности изменениям	51
Как мы изменяемся	52
Амбивалентность при восстановлении — это нормально	54
Подкрепите свою мотивацию	58
Кэрри думает измениться	58
Резюме	63

4. Шаг 2. Настройте себя на успех	65
Избавьтесь от всего, что связано с алкоголем или наркотиками	66
Осознавайте кажущиеся неважными решения	69
Искушение Джонатана	69
Физические упражнения способствуют восстановлению от зависимости	70
Анализ сети социальной поддержки	73
Установка границ: асертивная коммуникация	75
Дилемма Рика	76
Слушайте внимательно	78
Просите о том, что вам нужно	79
Отказывайте тем, кто предлагает вам алкоголь или наркотики	81
Расширяйте свои социальные связи	83
Несколько слов о программах самопомощи	85
Резюме	86
5. Шаг 3. Станьте своим личным экспертом	87
Триггеры и тяга	89
Роль мыслей при рецидиве	93
Скотт испытывает искушение	94
Как выявлять искаженные мысли	95
Мысли “красной черты”	96
Ошибки мышления	97
Тяга	103
Когнитивно-поведенческие навыки самомониторинга	105
Резюме	107
6. Шаг 4. Реагирование на когнитивные искажения	109
Как перехитрить свой аддиктивный разум	110
Оспаривание мыслей	110
Искушение Скотта	111
Искушение Люси	112
Искушение Брайана	114
Остерегайтесь поверхностных истин	115
Реагирование на распространенные ошибки мышления	116
Мысли или действия	120
Оседлайте волну	120
Отвлекитесь	120
Откладывайте решение	121
Придерживайтесь графика	122
Планирование ситуаций высокого риска	124
Резюме	125
7. Шаг 5. Научитесь осознанности	127
Что такое осознанность	128
Почему осознанность?	129
Присутствуйте в своей жизни	130
Живите осознанно	133

8 Содержание

Осознанное дыхание	136
Соединяем все вместе: применение осознанности для восстановления от зависимости	137
Принятие	140
История Хиллари	141
Сострадание и доброта	142
Резюме	143
8. Шаг 6. Верните в свою жизнь вознаграждения	145
Роль вознаграждения при зависимости и в восстановлении	146
Поведенческая активация при восстановлении от зависимости	148
Привнесение удовольствия в восстановление	148
Приятные занятия против рискованных ситуаций	149
Искушение Дэниела	149
Уравновешивание должного и желаемого	152
Когда препятствия встают на пути	155
Резюме	160
9. Шаг 7. Преодоление проблемных эмоций	161
Контроль настроения	161
Знайте свои триггеры — негативные эмоции	162
Отслеживайте свое настроение	162
Когнитивные искажения, приводящие к депрессии и тревоге	163
Отслеживание тревоги	165
Оспаривание отрицательных мыслей	167
Управление гневом	170
Дженни злится	171
Поборите свой гнев	173
Совладание с негативными эмоциями	175
Пересмотрите свою мотивацию	177
Резюме	178
10. Ваш личный план восстановления	179
Опережайте свой срыв на один шаг	180
Признаки проблемы	180
Остановите срыв	183
Ваш личный план предотвращения рецидива	185
Резюме	189
Благодарности	191
Ресурсы	193
Список литературы	195
Предметный указатель	201

ГЛАВА 8

Шаг 6. Верните в свою жизнь вознаграждения

К настоящему моменту вы узнали много нового о том, как справляться с триггерами и тягой. Вам известно все о типах ситуаций, мест, людей и предметов, которые делают вас уязвимыми к рецидиву, и вы можете заранее планировать, как будете с ними справляться. Но есть большой пробел, который вам еще предстоит заполнить, чтобы завершить свой план восстановления. Теперь, когда вы не собираетесь пить или употреблять, как вы заполните пустоту, образовавшуюся в вашей жизни на том месте, где раньше были алкоголь или наркотики?

Посмотрим правде в глаза: вы прилагаете усилия, читая эту книгу, поскольку знаете, что употребление алкоголя или наркотиков разрушает вашу жизнь. Но знание не означает, что бросить будет легко. Это значит, что вам нужно найти замену тем позитивным чувствам, которые вы привыкли получать от алкоголя или наркотиков. И находясь на раннем этапе восстановления, вы можете обнаружить, что ваше настроение то повышается, то понижается, что вы не получаете удовольствие от многих вещей, как было раньше. Не все это чувствуют, но так происходит с подавляющим большинством людей. Итак, если вы спрашиваете себя, откуда вы будете черпать приятные ощущения в отсутствие алкоголя или наркотиков, то вы не одиноки. В этой главе вы откроете и вернете в свою жизнь занятия, вознаграждающие восстанавливающиеся разум и организм, и узнаете, как преодолеть некоторые из препятствий, которые стоят на вашем пути к переживанию удовольствия.

Роль вознаграждения при зависимости и в восстановлении

Вознаграждения занимают центральное место во всей нашей жизни; они — причина, по которой мы мотивированы вставать утром, выполнять свои обязанности (будь то работа, уход за домом или другие дела), а также поддерживать социальную жизнь, семейные отношения и свои хобби. Все то, чем мы занимаемся, мы делаем потому, что ожидаем, что это принесет нам вознаграждения: эмоциональные, финансовые, физические и другие, которые приносят нам радость и удовольствие от жизни.

Например, работа может приносить все виды вознаграждений. Это, конечно, и финансовое вознаграждение, которое вам платят за труд. Если коллеги или руководство говорят вам, что вы хорошо выполняете свою работу, это приносит и эмоциональное вознаграждение — например, уверенность в себе и гордость за свой труд, а также чувство, что вас любят и ценят окружающие. Все эти переживания, конечно, поднимают вашу самооценку и чувство собственного достоинства, которые являются еще большим психологическим вознаграждением. Работаете ли вы в офисе, учитесь или выполняете привычные домашние обязанности, вознаграждения, которые вы получаете от этого, являются основой вашей мотивации для продолжения их выполнения.

Вы можете спросить: *“Какое это имеет отношение к восстановлению от зависимости?”* Вспомните время, предшествующее тому, когда вы начали употреблять алкоголь или наркотики. Что в вашей жизни было вознаграждением? Было ли это связано с удовольствием, которое вы получали от значимых отношений со своей семьей, детьми, партнером или друзьями? Или это было связано с вашим хобби? Вашей работой? Теперь подумайте о том, как вы перестали участвовать в этих вознаграждающих действиях, когда стали все больше и больше употреблять алкоголь или наркотики. Когда люди становятся зависимыми от психоактивных веществ, все меньше и меньше в их жизни остается места для получения вознаграждения “естественным” способом. Это происходит потому, что все больше и больше времени они посвящают поиску таких веществ, их употреблению и восстановлению от последствий (похмелье, ломка, депрессия и другие некомфортные эффекты абстинентного синдрома).

Звучит знакомо? Чтобы связать это с лично вашим опытом зависимости, подумайте о том, что вы стали реже делать, когда увеличили употребление алкоголя или наркотиков, и запишите в пустых строках.

То, чем я раньше наслаждался и что стал делать реже, когда мое употребление алкоголя или наркотиков вышло из-под контроля (например, проводить время с друзьями или семьей, заниматься спортом или хобби):

Восстанавливаясь, люди нередко чувствуют, что без алкоголя или наркотиков источники получения удовольствия ощутимо сократились. Как вы будете проводить свободное время? Что сможет взять на себя роль алкоголя или наркотиков в вашей жизни, и будете ли вы от этого чувствовать себя так же хорошо? Это вполне нормальные и важные вопросы, которые вы будете задавать себе, и вам может понадобиться некоторое время и долгий путь проб и ошибок, чтобы ответить на них. Так что будьте терпеливы к себе. Упражнения, которые вы будете выполнять в этой главе, помогут вам найти новые способы получать радость и удовольствие при восстановлении.

Исследования показывают, что вознаграждение не только играет важную роль в *развитии* зависимости, но и существенно определяет успех при внесении изменений в употребление алкоголя или наркотиков в начале восстановления. Так называемая *теория поведенческой экономики*, в частности, утверждает, что люди охотнее бросают употреблять психоактивные вещества, если в процессе восстановления они получают дополнительные источники удовольствия, радости и удовлетворения (*Green & Kagel 1996; Higgins, Alessi, & Dantona 2002*). Эта теория имеет множество научных подтверждений. Например, в одном из исследований, где сравнивалась эффективность двух поведенческих методов лечения зависимости, наибольший успех в достижении воздержания показали испытуемые, принимавшие участие в приятных видах деятельности, причем чем чаще они это делали, тем прочее было воздержание. Неважно, какой тип лечения эти люди получали — самым значимым предиктором их успеха было участие в широком спектре приятных для них занятий. Эти мероприятия заполняли собой время и забирали ту энергию, которую выздоравливавшие могли бы потратить на аддиктивное поведение, позволяя им испытывать удовольствие, не сталкиваясь с разрушительными последствиями употребления алкоголя или наркотиков (*Farabee, Rawson, & McCann, 2002*).

Поведенческая активация при восстановлении от зависимости

Поскольку исследования подтверждают, что испытывать радость и удовлетворение можно и от здоровых видов деятельности, терапевтический подход, который еще недавно использовался для помощи людям с депрессией, теперь также применяется к лечению зависимости. Этот подход, называемый *поведенческой активационной терапией*, ориентирован на мотивацию участия в приятных занятиях на регулярной основе (*Daughters et al. 2008; Magidson et al., 2011*).

Оказалось, что поведенческая активационная терапия существенно помогает людям, борющимся с депрессией, поскольку депрессия часто приводит к потере мотивации заниматься приятными занятиями (*Cuijpers, Smit, & van Straten 2007; Mazzucchelli, Kane & Rees 2009; Sturmeijer, 2009*). Это становится частью порочного круга: когда люди перестают заниматься приятными занятиями, их настроение ухудшается, что делает их более уязвимыми к аддиктивному поведению; а когда аддиктивное поведение побеждает, все меньше и меньше времени посвящается приятным занятиям. Недавние исследования показали — когда поведенческая активационная терапия применяется для помощи людям, борющимся одновременно с зависимостью и депрессией, они успешно отказываются от употребления наркотиков и алкоголя и излечиваются от симптомов депрессии (*Daughters et al. 2008; Magidson et al., 2011*).

Привнесение удовольствия в восстановление

Когда вы будете думать о том, как включить приятные занятия в свою жизнь, запомните следующие рекомендации. Вы сможете более подробно их изучить, выполнив упражнения в этой главе.

- Убедитесь, что вы тщательно выбираете занятия, чтобы не включить в них то, что может вызвать тягу или искушение.
- Важной целью является установление баланса между *приятными* занятиями и обязанностями. Имеется большая разница между теми и другими.
- Чтобы повысить свои шансы заниматься приятными занятиями, попробуйте составить график их выполнения.
- Планируя приятные занятия, подумайте о том, какое время суток для вас является самым опасным (другими словами, когда вы наиболее подвержены рецидивам), и попытайтесь запланировать их на это время.

- Имейте в виду, что ваше предположение о том, что вы будете получать удовольствие от каких-то занятий, может оказаться неправильным. Упражнение 8.5 поможет вам глубже исследовать эту идею и применить ее к себе.

Приятные занятия против рискованных ситуаций

Теперь, когда вы привыкли вести образ жизни, способствующий вашему восстановлению, вам нужно научиться продумывать и по-новому подходить к выбору своих занятий. Приступая к планированию времени, прежде чем решить что-то сделать (например, пойти в кино, на концерт или провести время с друзьями), спросите себя: *“Может ли это стать триггером моего желания употребить алкоголь или наркотик?”* Иногда мы не осознаём, что нас привлекают определенные занятия, которые раньше были связаны с употреблением психоактивных веществ. Рассмотрим пример.

Искушение Дэниела

Дэниел уже пять недель воздерживается от употребления марихуаны. Его друг Холден звонит ему и приглашает пойти на концерт с участием артиста, выступления которого Дэниел посещал несколько раз и хотел бы сделать это снова. Дэниел думает про себя: *“Это здорово. Я не знал, что буду делать сегодня вечером, а теперь у меня есть чем заняться”*. Дэниел не понимает, что и Холден, и этот концерт представляют опасность для его восстановления. Он всегда курил травку с Холденом и всегда ходил на концерт этого артиста, будучи под кайфом. Придя на концерт, Дэниел неизбежно испытывает тягу интенсивностью 8 баллов по шкале от 1 до 10. У Холдена есть немного “травки”, поэтому Дэниел закончит вечер курением марихуаны вместе со своим другом.

В данной ситуации Дэниел пытался найти для себя приятное занятие, но он не связал музыку, которую собирался слушать на концерте, со своим прошлым употреблением марихуаны. Он также не увидел, что все сложилось против него, так как он шел на концерт со своим другом Холденом. Поскольку Дэниел бросил курить пять недель назад и уже не имел собственного запаса “травки”, Холден обеспечил ему доступ к марихуане.

Если Дэниел понимает, что, намереваясь приятно провести время, он выбрал рискованную ситуацию, он может изменить свои планы, спросив себя: *“Может ли этот концерт стать триггером желания курить марихуану?”* Осознавая, что и Холден, и музыка могут стать триггерами, он мог бы рассмотреть несколько вариантов, чтобы справиться с ситуацией иначе.

- Дэниел может вообще отказаться от посещения концерта. Это самый безопасный вариант, особенно на начальной стадии восстановления. На этом этапе способность Дэниела сопротивляться искушениям очень слаба, и он не освоил еще всех копинговых стратегий, которыми должен вооружиться, предпринимая что-то столь рискованное.
- Дэниел может пойти на концерт, но не с Холденом. Один из способов защитить себя от потенциального рецидива — найти друга, который тоже борется с зависимостью, и пойти на концерт с ним, предварительно обсудив план действий на случай возникновения тяги (например, уйти пораньше, или сказать другу о появлении тяги, или поговорить с ним об этом).

Пример Дэниела даст представление о том, как задавать себе правильные вопросы о запланированных занятиях, чтобы научиться различать здоровые, приятные занятия и рискованные ситуации. Планируя свое время заранее и разумно обосновывая планируемое, вы сможете избежать попадания в триггерные ситуации.

Упражнение 8.1. Отслеживание активности

Первый шаг на пути построения здоровой и плодотворной жизни — получить точное представление о том, как вы проводите время и как ваша активность связана с настроением и употреблением алкоголя или наркотиков. Для этого используйте форму, приведенную в табл. 8.1, где вы будете записывать все свои ежедневные занятия, включая те, которые могут показаться неважными (например, просмотр телевизора). Вам не нужно прямо сейчас менять то, что вы обычно делаете, — о внесении позитивных изменений в свой график вы подумаете немного позже, читая эту главу. На данный момент отслеживание своих действий поможет вам получить представление о ваших паттернах активности, настроениях и поведении.

Форма отслеживания активности лучше всего работает, если заполнять ее дважды в день — днем и вечером. При этом необходимо оценить удовольствие, которое вы получали от каждого занятия, по шкале от 0 до 10, где 0 означает, что занятие было неприятным, а 10 — что оно было чрезвычайно приятным. Не существует “правильных” оценок каких-либо занятий; вы делаете это просто для того, чтобы выявить закономерности. Так, например, если вы провели время с 18:00 до 19:00 за приготовлением ужина и вам это совсем не понравилось, вы можете оценить его как 0 или 1.

“Приятное” или “интересное” занятие — это все, что оценивается в 6 баллов и выше. В конце дня вы должны подсчитать, сколько приятных занятий (с оценкой 6 баллов и выше) у вас было, и оценить общее настроение этого дня по шкале от 0 до 10, где 0 означает, что настроение было очень плохим, а 10 — что настроение было лучше не бывает. Вы также оцените силу своей тяги за этот день по шкале от 1 до 10, где 1 означает, что она была очень слабой, а 10 — чрезвычайно сильной. Наконец, вы укажете, употребляли ли вы алкоголь или наркотики в тот день. Заполняйте эту форму ежедневно в течение как минимум одной недели.

Таблица 8.1. Форма отслеживания активности

День недели/Дата _____

Время	Занятие	Оценка удовольствия (0–10)
07:00–08:00		
08:00–09:00		
09:00–10:00		
10:00–11:00		
11:00–12:00		
12:00–13:00		
13:00–14:00		
14:00–15:00		
15:00–16:00		
16:00–17:00		
17:00–18:00		
18:00–19:00		
19:00–20:00		
20:00–21:00		
21:00–22:00		

Общее количество приятных занятий (от 6 и выше): _____

Общая оценка настроения за день (0–10): _____

Оценка максимальной тяги за день (0–10): _____

Рецидив: да _____ нет _____

Чем чаще вы будете контролировать свои занятия, тем лучше сможете распознать закономерности, которые, возможно, захотите изменить. Используя эту форму, вы выявите связь между своим настроением и уровнем активности, а между настроением и употреблением алкоголя/наркотиков. Люди, занимающиеся приятными занятиями, как правило, более счастливы, а ощущение счастья дополнительно побуждает их к продолжению и усилению такой деятельности.

Если у вас есть терапевт или консультант, покажите ему заполненную “Форму отслеживания активности” и вместе с ним попытайтесь установить цели изменений, которые вы хотели бы внести в нее. Если у вас нет терапевта или консультанта, попробуйте самостоятельно установить закономерности. Например, изменяются ли ваши показатели настроения с увеличением количества приятных занятий?

А как меняется сила вашей тяги? Возможно, активность и улучшает настроение, и снижает тягу, а возможно, действует только на что-то одно. В любом случае понимание того, как ваша активность связана с вашим настроением и тягой, помогает укрепить ваш набор навыков эксперта по своему самочувствию. Затем вы можете внести коррективы в свои занятия соответственно своим потребностям в каждый конкретный день.

Уравновешивание должного и желаемого

Читая эту главу, вы можете подумать: “Я довольно активный человек. Я делаю много дел. Неужели мне нужно делать еще больше?” Ответ на этот вопрос зависит от того, как вы воспринимаете дела, на которые тратите свое время, — как *обязанность* или как *удовольствие*. Смысл состоит в уравновешивании одного и другого. Часто чаша весов склоняется в сторону разнообразных дел, которые “необходимо сделать”, или занятий, являющихся частью ваших обязанностей. Это приводит к неудовлетворенности, что влечет за собой чувство вины, досады или недовольства. С другой стороны, когда люди занимаются приятными занятиями, но не работают над какими-либо долгосрочными целями, у них возникает ощущение пустоты, нереализованности или недостаточной эффективности. Посмотрите на свой баланс должного и желаемого (упражнение 8.2) и решите, на чем вам нужно сосредоточить свои усилия.

Упражнение 8.2. Должное и желаемое

Для выполнения этого упражнения вам нужно составить список дел, которые вы делаете по обязанности (“надо сделать”) и ради удовольствия (“хочу делать”), чтобы получить представление о том, насколько эти две категории уравновешены.

Должное

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Желаемое

- 1 _____
 - 2 _____
 - 3 _____
 - 4 _____
 - 5 _____
 - 6 _____
 - 7 _____
 - 8 _____
 - 9 _____
 - 10 _____
-

Что вы заметили во время выполнения этого упражнения? Было ли вам трудно вспомнить дела, которые вы делаете для удовольствия, или наоборот, вы с трудом припомнили то, что делаете по обязанности? Если у вас существует дисбаланс, подумайте о том, как уравновесить активность в обеих категориях.

Упражнение 8.3. Приятная активность

В идеале у вас должно быть ежедневно хотя бы одно приятное занятие. Оно не должно отнимать много времени; это просто должно быть что-то, что вы делаете с намерением получить удовольствие. В этом упражнении просмотрите список приятных занятий. Есть ли что-нибудь, что вы захотелось бы сделать прямо сейчас? Обведите все, что вам понравилось.

Сходить погулять	Приготовить что-то новое	Почитать что-нибудь интересное
Сходить в музей	Посетить зоопарк	Взять урок танцев
Сходить в кино	Провести время с другом	Пойти на свидание
Распланировать поездку	Спланировать вечеринку	Запланировать велосипедную прогулку
Пойти в библиотеку	Сходить в спортзал	Позвонить человеку, который вам нравится
Пригласить гостей на ужин	Посетить ресторан	Заняться садоводством
Нарисовать что-то	Придумать и нарисовать картину	Послушать музыку
Заняться спортом	Посетить спортивное мероприятие	Посмотреть телевизор
Съесть десерт	Отправиться в поход	Составить цветочный букет
Украсить свой дом	Написать рассказ	Пойти в театр
Подстричься или сделать прическу	Принять ванну	Заняться религиозной деятельностью
Спеть песню	Сходить в парк	Сыграть на музыкальном инструменте
Помедитировать	Провести время с семьей	Сделать массаж
Разобрать фотографии	Посидеть в Интернете	Поговорить с кем-то по Skype
Провести вечер в кино	Сходить на пляж	Сочинить стихотворение
Записать что-нибудь в дневник	Сделать кому-то подарок	Пойти в океанариум

154 Часть II. Преодоление аддиктивного поведения

Покататься на коньках	Составить пазл	Сделать украшение
Сходить в магазин	Взять урок чего-то	Поиграть с домашним животным
Сыграть в боулинг	Заняться волонтерской деятельностью	Заняться фотоделом

Занятия, которые не перечислены выше, но которыми мне было бы приятно заниматься.

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
-
-

Упражнение 8.4. График активности

Теперь, когда вы определили виды деятельности, которыми хотели бы заниматься, можно перейти к планированию времени, когда это сделать. В дальнейшем обязательно продолжайте мониторинг своих ежедневных занятий, чтобы отслеживать, как уравновешивается должное и желаемое.

Запланированное занятие

Запланированная дата

- | | |
|-----------|-------|
| 1. _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ |
| 4. _____ | _____ |
| 5. _____ | _____ |
| 6. _____ | _____ |
| 7. _____ | _____ |
| 8. _____ | _____ |
| 9. _____ | _____ |
| 10. _____ | _____ |
-

Когда препятствия встают на пути

Иногда заниматься приятными делами нам мешают препятствия, например, нужно найти человека, который присматривал бы за детьми или выгуливал собаку, либо у вас слишком плотный график. По этой причине может быть полезно планировать занятия заранее, так как это помогает учитывать такого рода препятствия. Просматривая список приятных занятий, которые вы запланировали в предыдущем упражнении, подумайте о потенциальных препятствиях или делах, которые могут помешать вам реализовать свой план — даже несмотря на самые лучшие намерения. Составьте список таких препятствий ниже.

Препятствия, мешающие приятным занятиям:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Теперь для устранения каждого из перечисленных препятствий вы можете следовать трехшаговому процессу, чтобы прийти к реальному решению.

- **Во-первых**, проведите мозговой штурм, составив список всех возможных решений выявленных проблем, которые приходят вам в голову.
- **Во-вторых**, подумайте о преимуществах и недостатках каждого из решений и сократите список до одного-двух самых лучших.
- **В-третьих**, попробуйте одно из лучших решений и посмотрите, насколько хорошо оно помогает вам освободить время или иным образом решить проблему с вашими приятными занятиями.

Давайте попрактикуем это прямо сейчас с первым препятствием, которое вы определили.

Препятствие № 1: _____

Шаг 1. Все возможные решения этой проблемы, которые мне удалось найти.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Шаг 2. Преимущества и недостатки каждого из возможных решений.

Решение №	Преимущества	Недостатки
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Шаг 3. Выбор двух лучших решений.

1. _____
2. _____

Испробовав один из двух или оба варианта, оцените, насколько они удачны, а затем выберите лучший и применяйте в будущем.

Кроме практических препятствий к приятным занятиям, имеются препятствия и другого рода, которые создают наши мысли. Часто мы думаем, что нам что-то не понравится, потому что мы слишком устали, или у нас плохое настроение, или просто хочется ничего делать. Но порой мы ошибаемся. Помните, как мы работали над распознаванием когнитивных искажений в главе 5? Здесь мы собираемся вернуться к когнитивным искажениям, в частности к тому, как они препятствуют приятным занятиям.

Плохое настроение может повлиять на наши ожидания в отношении того, насколько мы можем наслаждаться теми или иными занятиями. Другими словами, если у вас плохое настроение, вы считаете, что поход в ресторан в обществе друзей не может быть приятным занятием — просто потому, что вы не в настроении. Но реальность может сильно отличаться от ваших ожиданий, поскольку сама активность меняет ваше настроение. Ниже приведены несколько примеров мыслей, которые могут помешать вам выйти из дома и заняться чем-либо приятным.

- *У меня нет настроения.*
- *Вряд ли это будет весело.*
- *Я просто хочу домой.*
- *Это будет пустой тратой времени.*
- *Я только испорчу всем остальным удовольствие своим плохим настроением.*

Знакома ли вам хоть одна из этих мыслей? Если нет, то, скорее всего, негативные мысли не являются для вас большим препятствием. А если эти идеи вам знакомы, то знайте: это очень распространенный образ мыслей, и вы можете изменить их так же, как научились менять некоторые из ваших иррациональных мыслей об употреблении алкоголя или наркотиков. Ниже вы познакомитесь с техникой, которая поможет вам справиться со своими мыслям о приятных занятиях.

Упражнение 8.5. Прогнозирование удовольствия

Как вы уже знаете, наши мысли и чувства по поводу тех или иных занятий могут быть весьма обманчивыми. Идея прогнозирования удовольствия состоит в том, что мы можем действовать как ученые, исследуя свои негативные мысли и ожидания в отношении тех или иных занятий и собирая доказательства, чтобы убедиться, окажутся ли они точными. Согласно этому подходу тот факт, что вы не в настроении делать что-то, еще не означает, что этого делать не стоит. Вы можете сделать что-нибудь, а затем решить, было ли это приятным, основываясь на наблюдениях о своих мыслях и своем настроении во время и после активности. Вот как это сделать.

- Во-первых, когда вы планируете то или иное занятие, оцените удовольствие, которое вы ожидаете получить, в диапазоне 0–100%, где 0% означает, что вы уверены, что это не принесет вам удовольствия, 50% — вы думаете, что это доставит вам умеренное удовольствие, а 100% — вы считаете, что вам это понравится в полной мере. Обратите внимание на любые другие мысли, которые у вас появляются об этом занятии, и запишите их.
 - Затем сделайте это, даже если вы оценили процент успеха как 0. Без этого шага вы не сможете прогнозировать удовольствие!
 - Занимаясь тем или иным видом деятельности, обращайте внимание на любые мысли, которые у вас возникают по этому поводу, и записывайте их.
 - Завершив занятие, оцените, насколько оно вам действительно понравилось, по шкале от 0 до 100%.
 - Сравните оценки удовольствия до и после занятия. Эти оценки удовольствия “до” и “после” могут совпадать или различаться — оба варианта нормальны. Идея состоит в том, что вы должны стать объективным наблюдателем своего опыта и научиться выявлять закономерности.
-

Что вы можете сказать о своих оценках до и после приятных занятий? В некоторых случаях вы обнаружите, что, несмотря на чувство страха перед определенными занятиями или низкие оценки предполагаемого удовольствия, вы получили больше удовольствия, чем ожидали. Безусловно, это те занятия, которые вы захотите повторить, и вы можете напомнить себе о том, что ваши прогнозы могли быть более связаны с вашим настроением, чем с самими занятиями. В других ситуациях вы можете обнаружить, что удовольствие от занятий оказалось именно таким, как вы и ожидали.

Помните, что в процессе восстановления вы будете пересматривать привычные способы времяпрепровождения, и важной частью будет выяснение того, от каких занятий вы можете получать удовольствие, не испытывая искушения к употреблению алкоголя или наркотиков. Вероятно, сейчас вам нравятся и кажутся безопасными одни занятия, а когда вы активно употребляете алкоголь или наркотики — другие. Воспринимая прогнозирование удовольствия как исследовательский процесс, вы сможете испытывать радость и наслаждение при восстановлении, что будет поддерживать ваше воздержание и укреплять здоровье.

Упражнение 8.7. Вознаграждайте себя за составление планов и следование им

Теперь, когда вы получили некоторый опыт прогнозирования удовольствия, у вас есть некоторые идеи о видах деятельности, которыми вы хотели бы заниматься, поскольку обнаружили, что они доставляют вам удовольствие. Планирование активности повышает вероятность того, что вы будете ими заниматься, так как при составлении плана уже приняли на себя определенные обязательства и проработали препятствия. Чтобы предпринять следующий шаг, после выполнения запланированных занятий вы должны вознаградить себя за это, как вы это делали в главе 4, когда работали над включением в свой график физической активности. В этом упражнении вы запланируете на предстоящую неделю несколько приятных занятий, а также подумаете над тем, как вознаградите себя за них.

Неделя: _____

На этой неделе я буду заниматься следующим:

1. Я буду заниматься _____ (занятие) _____ (день) и я вознагражу себя _____.
2. Я буду заниматься _____ (занятие) _____ (день) и я вознагражу себя _____.
3. Я буду заниматься _____ (занятие) _____ (день) и я вознагражу себя _____.

Резюме

В этой главе вы узнали о том, как вернуть приятные занятия в свою жизнь, чтобы совместить их с процессом восстановления. Вы научитесь уравнивать работу и удовольствие в своей жизни. Они не всегда находятся в идеальном равновесии — иногда вы будете замечать, что работы и разных обязанностей в вашей жизни больше, чем удовольствий, и на них остается слишком мало времени, но иногда будут выдаваться дни, когда можно потратить больше времени на приятные занятия. Если вы будете постоянно осознавать свою цель (по возможности уравнивать обязанности и удовольствия), вам будет это все лучше удаваться, и это поможет вашему восстановлению. Чем больше радости и удовольствия вы будете получать от отношений с людьми, от хобби и прочих занятий, тем меньше в вашей жизни останется места алкоголю или наркотикам.