

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.....	5
Почему молодые люди употребляют рекреационные наркотики?	11
Как зависимости берут в плен наш мозг.....	15
Можно ли использовать лекарства и наркотики для лечения зависимости?	23
Человеческие дарования.....	26
Наши врождённые ресурсы.....	38
Принципы функционирования мозга	43
Несколько ключевых фактов об алкоголе	46
Проект МАТСН — исходные данные.....	49
Проект МАТСН — результаты.....	53
Две основные модели зависимости.....	59
Социально-контролируемое потребление	67
Модель зависимости, основанная на ЧД.....	70
Самый большой секрет зависимости.....	76
Стадии освобождения	84
Принципы проведения мотивирующего опроса	90
Рецидив: предотвращение и управление.....	98
Цикл ожидания, вознаграждения и зависимости, присутствующий в нашем мозге	101
Эйфорические воспоминания и прекращение приёма наркотика	108
Действия в случае рецидива.....	113
План лечения.....	117
Расстройства пищевого поведения: нервная анорексия	123
Молярные воспоминания	126
Нервная булимия	137
Понимание и лечение всех видов зависимостей	143
Насколько опасно употребление наркотиков?	148
Критически важный шаг в лечении любой зависимости	164
Как донести до клиента мысль о том, что ему нужно немедленно отказаться от курения.....	170
5 стратегий преодоления компульсивных желаний и страстной тяги	177
Что вы можете посоветовать терапевту, который проводит свой первый сеанс?	185

Физическая или психологическая зависимость?	188
Проработка компульсивного шопинга	198
Работа с зависимостью от марихуаны.....	204
Полезные преимущества зависимости	213
Четыре жизненно важных принципа лечения зависимости.....	216
Гипнотерапия для проработки переедания	229
3 стратегии предотвращения рецидива в ходе проработки зависимости от различных веществ (включая курение).....	236

Вступление

Для начала мне хотелось бы пояснить, какое отношение лично я имею к этой теме, и каков мой опыт работы с подобными проблемами. В своей терапевтической практике мне довольно часто приходится сталкиваться с различными видами зависимостей — они составляют существенную часть моей работы.

Сегодня мы с вами рассмотрим все виды зависимостей, и я расскажу вам о настоящих прорывах в этой области знаний, которые случились совсем недавно, и эти открытия и озарения по праву можно назвать фантастическими, чудесными и в корне меняющими ситуацию. Один из этих прорывов представляет собой более полное понимание того, как именно человеческий мозг обрабатывает модели, связанные с зависимостью, — или аддиктивные модели. Это понимание не только повышает эффективность лечения зависимостей, но и значительно снижает эмоциональный дискомфорт, сопровождающий процесс избавления от зависимости. К примеру, сегодня вы узнаете о том, как знание о специфической сети контроля зависимости, присутствующей в нашем мозге, и принципах её работы помогает нам снизить интенсивность проявления симптомов синдрома отмены на целых 90 %. Только вдумайтесь: такое значительное облегчение благодаря одному лишь пониманию определённых психологических процессов! И это только одно из множества фантастических и просто замечательных открытий, о которых вы сегодня узнаете. Мы не только рассмотрим проблему зависимостей в контексте, но и детально проработаем различные её аспекты и стороны.

Давайте вкратце рассмотрим те наркотики, которые являются самыми распространёнными в нашем обществе и употребляются чаще всего.

На первом месте по распространённости стоит кофеин, который содержится в чае, кофе, горячем шоколаде, какао и некоторых газированных напитках — таких, как Рэд Булл. Я не рекламирую Рэд Булл — это название пришло мне в голову потому, что этот напиток очень популярен среди молодёжи на данный момент. Скорее всего, практически у каждого из нас есть какая-то степень зависимости от кофеина. Лично у меня она точно имеется, и я очень чётко осознал это много лет назад. Мы отправились в путешествие во Францию, и, как вы, наверно, знаете, французы обожают вино, а вот чай они не очень жалуют, да и делать не умеют, честно говоря))) И под конец нашего пребывания в Париже я буквально на

Почему молодые люди употребляют рекреационные наркотики?

Первый пункт — это любопытство. Молодые люди любопытны по своей природе — они гораздо любопытнее взрослых. Далее: скука, которая является очень мощным стресс-фактором — а когда человек страдает от стресса, он ищет способы облегчения своего расстройства чувств. Конечно же, влияние окружения и давление сверстников тоже играет здесь свою роль. Некоторые подростки начинают употреблять наркотики в знак протеста: они пытаются насолить своим родителям и учителям, делая то, что те не одобряют. Также многие подростки считают, что наркотики — это весело. И они уже давно стали частью общего сценария. В современном обществе все эти наркодилеры, ошивающиеся в клубах, а также возле университетов и школ, и предлагающие наркотики молодёжи, органично вписываются в общий пейзаж. Эта картина давно стала привычной, и это явление в какой-то момент даже перешло в разряд обыденных. Но, вы знаете, тем подростком, с которым этот негодяй общается за углом недалеко от школы, может оказаться и ваш ребёнок! Далее: наркотики стоят не так уж и дорого. И молодые люди часто начинают употреблять наркотики в тех случаях, когда они не получают стимуляции в других сферах своей жизни.

А сейчас я хочу перечислить десять тревожных сигналов, которые говорят о том, что подросток может употреблять наркотики. Повторяю: это всего лишь знаки, указывающие на ВОЗМОЖНОСТЬ появления подобной привычки! Итак, к тревожным признакам относятся внезапные и нерегулярные скачки настроения. Наше настроение периодически портится и улучшается — такова его природа. Здесь речь идёт о необъяснимых и внезапных скачках, но, если приглядеться, они оказываются закономерными. Если вы принимаете стимуляторы, синдром отмены выражается в виде депрессии и подавленности. Если вы принимаете наркотик, дающий депрессивный эффект и подавляющий настроение — например, алкоголь, — на следующий день вы почувствуете себя беспокойным, нервным и взвинченным. Именно так проявится эффект отмены. Далее: постепенная утрата интереса к хобби и спорту. И я прошу вас особо отметить для себя этот пункт, мы вернёмся к нему чуть позже. Ещё одним тревожным сигналом является увеличение количества времени, проводимого вне до-

Можно ли использовать лекарства и наркотики для лечения зависимости?

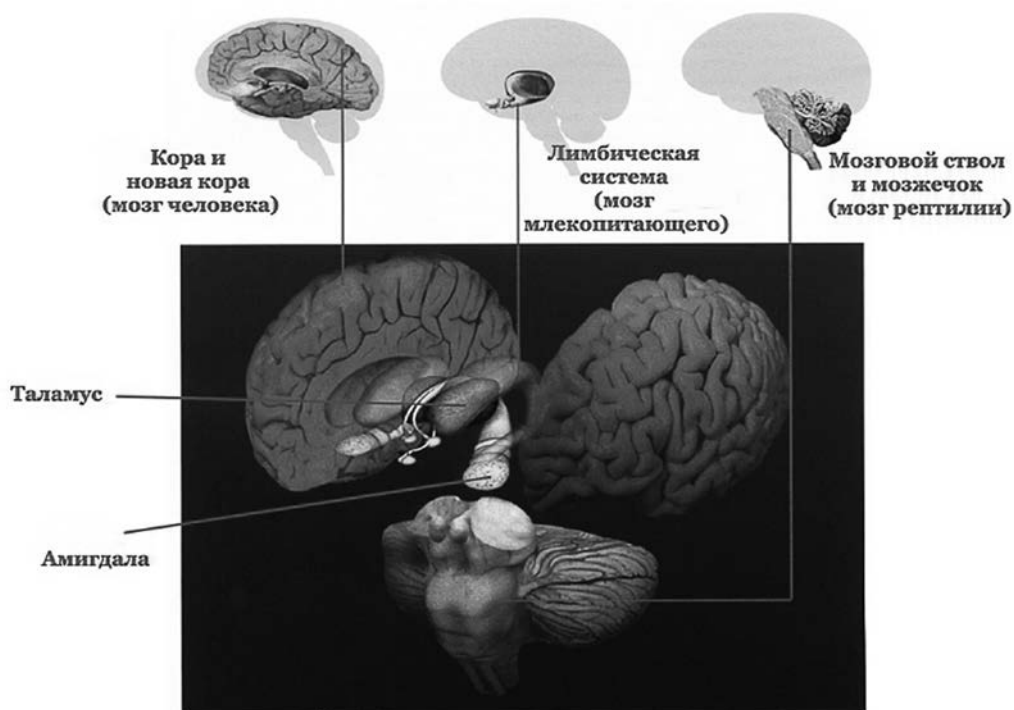
А сейчас я хочу рассказать вам об одной очень странной и необычной идее, о которой нам нужно знать и которой нам нужно остерегаться. Годы идут, а фармацевтические компании продолжают продвигать в массы идею о том, что вы можете принять «лекарство» и вылечить свою зависимость. Теоретически это невозможно. Мы не можем принять какое-то лекарство и полностью избавиться от зависимости. Это в принципе невозможно, и на то есть несколько причин, о которых я расскажу вам дальше. А теперь давайте рассмотрим эти представления поподробнее.

Морфин позиционировался как лекарство от опиумной зависимости, но в итоге оказалось, что на самом деле воздействие морфина в 10 раз сильнее воздействия того наркотика, который он заменяет, и он вызывает привыкание гораздо быстрее. Героин был синтезирован как лекарство для избавления от морфинной зависимости, но в итоге выяснилось, что зависимость от героина гораздо сильнее и серьезнее зависимости от морфина. Кокаин продвигался в массы отцом и основателем психотерапии профессором Зигмундом Фрейдом, и в своих публикациях он утверждал, что кокаин не вызывает привыкания и прекрасно подходит для лечения героиновой зависимости. Что интересно, сам Фрейд всю жизнь был зависим от кокаина, и некоторые люди считают, что именно кокаин подсказал ему самые странные и необычные из его теорий. Как мы знаем, кокаин стимулирует сексуальные фантазии и подпитывает их, и сексуальные образы, лежащие в основе некоторых теорий Фрейда, по праву можно назвать необычными и очень странными.

На сегодняшний день метадон позиционируется как средство лечения героиновой зависимости — или даже способ полного её устранения. Клиники лечения метадоном существуют по всему миру и в этих клиниках героиновым наркоманам каждый день дают предписанную дозу метадона. Симптомы отмены метадона являются куда более серьезными и проявляются гораздо ярче, чем симптомы отмены героина. К тому же наркоманы часто не получают полного удовлетворения от метадона — если у них появляется такой шанс, они снова переходят на героин. И во время лечения они нередко выходят на улицы и ищут героин, который дополнит действие получаемого ими метадона. Но всё же существует крошеч-

Принципы функционирования мозга

А теперь мы переходим ко второй части нашего курса. И для начала мне хотелось бы вкратце описать вам основные принципы функционирования нашего мозга. Я хочу сформировать в вашем сознании чёткое представление о строении нашего мозга и основных функциях его составных частей. Чуть позже, в ходе рассмотрения цикла зависимости, закрепившегося в сознании зависимого индивидуума, и выявления эффективных способов обретения контроля над интенсивностью дискомфорта, сопровождающего синдром отмены, чёткая картинка, изображающая головной мозг и все его структуры, окажется очень полезной для вас и поможет вам лучше понять все эти принципы и процессы.



Итак, поясню в двух словах: мозговой ствол контролирует все, то связано с движением — будь то движение потока воздуха, поступающего в наши лёгкие и выходящего из них, перемещение нашего тела в пространстве, движение крови по кровеносным сосудам и даже перемещение им-

Нервная булимия

Как я уже говорил, примерно треть людей, страдающих от анорексии, через какое-то время начинают реализовывать модели, характерные для булимии. В некоторых случаях в сознании человека сразу начинает формироваться зависимость, проявляющаяся в виде симптомов булимии, к которым относятся эпизоды неконтролируемого обжорства. В такие моменты человек за короткое время способен поглотить огромное количество пищи, а потом он преднамеренно вызывает рвоту для того, чтобы избавиться от съеденного. Вот как обычно выглядит булимия.

И если вы присмотритесь к симптомам булимии повнимательнее, вы увидите, что у них много общего с симптомами алкоголизма — поэтому совершенно неудивительно, что наряду с булимией у многих людей также присутствует алкогольная зависимость. Эти две зависимости прекрасно уживаются друг с другом и часто сосуществуют в рамках одного клинического случая. Итак, человек, страдающий от булимии, постоянно озабочен едой — и точно так же алкоголик постоянно думает о спиртном. Человек, страдающий от булимии, испытывает непреодолимую тягу к еде — точно так же, как алкоголик испытывает непреодолимую тягу к алкоголю. При наличии булимии у человека случаются приступы обжорства, в ходе которых он может поглотить внушительный объем пищи за очень короткое время. Алкоголик тоже способен очень быстро выпить внушительный объем спиртного — особенно если он верит в модель алкогольной зависимости как заболевания. Я замечал подобные тенденции у своих друзей и знакомых, которые страдали от алкогольной зависимости и при этом верили в то, что алкоголизм — это болезнь. Когда у такого человека случается рецидив, он считает, что он не может ничего контролировать — ведь это симптомы заболевания. И потом мы можем наблюдать за тем, как он сидит в баре и глушит водку стаканами, запивая каждый стакан пол-литрой пива. Обычно «развязавшие» алкоголики, уверенные в том, что алкоголизм — это болезнь, выделяются среди других присутствующих: буквально через полчаса их окружает целая батарея бутылок и бокалов, и они обычно заказывают больше всех в этом баре. Одно из преимуществ веры в то, что зависимость представляет собой заболевание, заключается в том, что эта убежденность даёт нам разрешение полностью сдаться на милость аддиктивных моделей, ведь вы свято верите в то, что вы никак не можете контролировать симптомы болезни. Именно в этом и заключается основной недоста-

Проработка компульсивного шопинга

Очень полезным первым шагом в проработке компульсивного желания покупать станет выявление потребностей, которые человек пытается закрыть с помощью шопинга

«Я могу сопротивляться всему, кроме искушения»

— Оскар Уайльд

Очень просто сопротивляться искушению, когда его нет. Любой человек с лёгкостью сможет избежать переработанного сахара и соблюдать умеренность в еде, оказавшись на необитаемом острове.

Если вы, как и я, прожили немало лет, вы вспомните старые добрые времена без постоянной электронной стимуляции — тогда мы не могли в 2 часа ночи получить доступ к своему банковскому счету и смело транжирить огромные суммы одним взмахом указательного пальца.

На самом деле я настолько древний, что даже помню ту эпоху, в которой у нас не было возможности делать покупки по воскресеньям! Может быть, это и кажется вам невероятным, но тогда мы действительно не могли ничего купить в этот день. Почему? Потому что некоторые магазины вообще не открывались! Так и стояли закрытыми все воскресенье! Да-да, настоящий ужастик для молодого поколения, но он основан на реальных событиях. Это историческая правда.

Но теперь нам так легко и удобно транжирить деньги. Мы можем отправить себя на грань банкротства безо всяких усилий и неудобств. Нам не нужно ждать, когда откроются магазины. Да нам даже не нужно вставать с дивана!!

Я подозреваю, что именно это изобилие возможностей и лёгкость, с которой мы можем потратить деньги, отчасти и является причиной такого широкого распространения компульсивного желания покупать. Складывается такое впечатление, что эти компульсии чаще проявляются у молодых женщин, и, согласно подсчётам, они могут присутствовать примерно у 5 % населения индустриальных стран. Может быть, на первый взгляд эта цифра и не кажется внушительной, но на самом деле это несколько миллионов человек, не способных контролировать свои траты.

Для примера давайте возьмём Ольгу.

Ольга и хроническая утечка средств с её банковского счета