

## **В царстве голодных призраков: близкие встречи с зависимостью**

Автор Габор Мате

MP3 версия: [https://vsuhome.ru/mp3/ru/book/www.vsuhome.ru\\_865\\_abstrakt-V\\_carstve\\_golodnyh\\_p.mp3](https://vsuhome.ru/mp3/ru/book/www.vsuhome.ru_865_abstrakt-V_carstve_golodnyh_p.mp3)

### **Абстракт:**

Книга Габора Мате «В царстве голодных призраков: близкие контакты с зависимостью» исследует причины и последствия зависимости. Автор опирается на свой опыт врача, чтобы дать представление о том, как наркомания влияет на отдельных людей и общество в целом. Он утверждает, что зависимость — это не просто индивидуальная проблема, а скорее симптом более глубоких социальных проблем, таких как бедность, травмы, психические заболевания и отсутствие доступа к ресурсам. Он также исследует, как отношение нашей культуры к наркотикам и алкоголю способствует сохранению этих проблем. Книга начинается с обсуждения биологической основы зависимости. Это объясняет, как определенные вещества могут вызывать изменения в химии мозга, которые приводят к компульсивному поведению. В этом разделе также рассматриваются генетические факторы, которые могут предрасполагать одних людей к зависимости легче, чем других. Затем Мате переходит к обсуждению психологических аспектов зависимости, включая детскую травму или пренебрежение, неразрешенную эмоциональную боль от прошлого опыта, низкую самооценку или чувство никчемности, депрессию или тревожные расстройства и другие проблемы с психическим здоровьем. Он продолжает исследовать социальные влияния, такие как бедность и неравенство, которые могут создать условия, при которых употребление наркотиков становится более вероятным; он также обсуждает культурные нормы употребления психоактивных веществ, которые часто приукрашивают его, игнорируя при этом его потенциальный вред. Наконец, он предлагает решения для решения этой сложной проблемы, включая лучшее информирование о наркотиках и их воздействии; улучшенный доступ к вариантам лечения; большая поддержка тем, кто борется с зависимостями; увеличение финансирования исследований новых методов лечения; усилия по декриминализации/легализации; стратегии снижения вреда, такие как программы обмена игл; кампании общественного здравоохранения, направленные на снижение стигмы, связанной с употреблением наркотиков; и политические реформы, направленные на устранение лежащего в основе социального неравенства. </p></div>

### **Основные идеи:**

**#1. Наркомания представляет собой сложное явление, которое коренится как в биологических, так и в психологических факторах. Резюме идеи: «В царстве голодных призраков» исследуется многогранная природа зависимости, утверждая, что она является результатом как биологических, так и психологических факторов.**

В своей книге «В царстве голодных призраков: близкие встречи с зависимостью» Габор Мате исследует многогранную природу зависимости. Он утверждает, что это результат как биологических, так и психологических факторов. По словам Мате, зависимость — это не просто вопрос выбора или силы воли; скорее, это болезнь, которая имеет свои корни как в физическом, так и в психическом компонентах. С биологической точки зрения он объясняет, как определенные вещества могут изменять химический состав мозга и вызывать сильную тягу к наркотикам или алкоголю. Что касается психологии, он обсуждает, как травмы и другие жизненные переживания могут привести к зависимому поведению, когда люди пытаются справиться со своей болью. Мате также подчеркивает, что зависимость следует рассматривать через призму сострадания, а не осуждения или осуждения. Он считает, что понимание того, почему кто-то становится зависимым — будь то из-за генетики, окружающей среды или какой-то их комбинации — необходимо для предоставления эффективных вариантов лечения. В конечном счете, работа Матеса дает представление об этом сложном явлении, исследуя его многочисленные грани как с научной, так и с гуманистической точек

Стр. 1/9

зрения.

**#2. Травма является основным фактором зависимости, поскольку она может привести к тому, что человек будет искать вещества, чтобы справиться со своей болью. Резюме идеи: Габор Мате утверждает, что травма является основным фактором зависимости, поскольку она может привести к тому, что человек будет искать вещества, чтобы справиться со своей болью и эмоциональным стрессом.**

Габор Мате утверждает, что травма является основным фактором зависимости. Он объясняет, что когда люди переживают травмирующие события, они часто обращаются к веществам, чтобы справиться с болью и эмоциональным стрессом. Это может привести к нездоровой зависимости от наркотиков или алкоголя, которая затем может стать зависимостью. Мате далее заявляет, что многие наркоманы пережили какую-либо форму детской травмы, такую как физическое или сексуальное насилие, пренебрежение, оставление или другие формы насилия. Эти переживания могут оставить глубокие психологические шрамы и заставить людей искать вещества, чтобы заглушить боль и уйти от реальности. Он также предполагает, что даже если кто-то не испытал никакой травмы напрямую, он все равно может быть подвержен развитию зависимости из-за факторов окружающей среды, таких как бедность или проживание в опасном районе. В этих случаях человек может употреблять наркотики или алкоголь в качестве средства самолечения, чтобы справиться с чувством безнадежности и отчаяния.

**#3. Наркомания — это форма самолечения, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своей эмоциональной болью. Краткое изложение идеи: «В царстве голодных призраков» утверждает, что зависимость — это форма самолечения, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своей эмоциональной болью и стрессом.**

В книге Габора Мате «Царство голодных призраков: близкие контакты с зависимостью» предполагается, что зависимость является формой самолечения, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своей эмоциональной болью и стрессом. В книге утверждается, что зависимость — это не просто вопрос выбора или силы воли, а скорее попытка облегчить психологические страдания. Это предполагает, что для того, чтобы люди могли преодолеть свои зависимости, они должны сначала устранить основные причины своей эмоциональной боли и стресса. Это может включать обращение за профессиональной помощью, такой как терапия или консультирование, участие в мероприятиях, которые приносят радость и смысл в жизнь, или разработку более здоровых механизмов выживания. Мате также подчеркивает важность понимания того, как социальные факторы могут способствовать возникновению зависимости. Он объясняет, как бедность, травма, жестокое обращение, пренебрежение и другие формы угнетения могут привести людей к злоупотреблению психоактивными веществами. Признавая эти проблемы и оказывая поддержку тем, кого они затрагивают, мы можем создать среду, в которой люди будут лучше подготовлены к управлению своими эмоциями, не прибегая к наркотикам или алкоголю.

**#4. Зависимость — это форма расстройства привязанности, поскольку люди употребляют вещества, чтобы заполнить пустоту из-за отсутствия значимых отношений. Резюме идеи: Габор Мате предполагает, что зависимость — это форма расстройства привязанности, поскольку люди употребляют вещества, чтобы заполнить пустоту, связанную с отсутствием значимых отношений в их жизни.**

Габор Мате предполагает, что зависимость — это форма расстройства привязанности, поскольку люди употребляют вещества, чтобы заполнить пустоту, связанную с отсутствием значимых отношений в их жизни. Он утверждает, что, когда людям не хватает прочных связей с другими, они с большей вероятностью обратятся к наркотикам и алкоголю в поисках утешения. Это можно увидеть во многих случаях, когда наркоманы пережили травму или пренебрежение в детстве, что побудило их искать нездоровые механизмы выживания, такие как злоупотребление психоактивными веществами. Далее Мате объясняет, что зависимость часто коренится в потребности человека в общении и принадлежности. Когда кто-то чувствует

себя оторванным от общества или ему не хватает близких отношений с членами семьи или друзьями, он может прибегнуть к наркотикам и алкоголю как к способу самолечения своей эмоциональной боли. В этом смысле зависимость можно рассматривать как попытку найти утешение с помощью внешних средств, а не как развитие здоровых внутренних ресурсов. В конечном счете, Мате считает, что понимание основных причин зависимости необходимо для обеспечения эффективных вариантов лечения. Понимая, как проблемы привязанности способствуют формированию аддиктивного поведения, мы можем лучше вооружиться инструментами, необходимыми для того, чтобы помочь тем, кто борется со злоупотреблением психоактивными веществами, найти более здоровые способы управления своими эмоциями.

**#5. Зависимость — это форма духовного отчуждения, поскольку люди употребляют вещества, чтобы избавиться от чувства пустоты и отчуждения. Резюме идеи: «В царстве голодных призраков» утверждает, что зависимость — это форма духовного разъединения, поскольку люди используют вещества, чтобы сбежать от чувства пустоты и отчуждения.**

Зависимость — это форма духовного отчуждения, поскольку люди употребляют вещества, чтобы избавиться от чувства пустоты и отчуждения. Эта идея исследуется в книге Габора Матеса «В царстве голодных призраков: близкие контакты с зависимостью». По словам Мате, зависимость можно рассматривать как попытку заполнить пустоту, которая существует внутри нас из-за отсутствия связи с собой и другими. Он утверждает, что, когда мы оторваны от своего истинного «я», мы становимся уязвимыми для зависимого поведения, такого как злоупотребление психоактивными веществами или навязчивая игра. Мате считает, что это духовное отчуждение ведет нас по пути, на котором мы отчаянно пытаемся найти что-то вне себя, что заставит нас снова почувствовать себя цельными. Мы можем обратиться к наркотикам или алкоголю в поисках утешения, но они дают лишь временное облегчение от нашей внутренней боли и страданий. В конце концов, цикл продолжается до тех пор, пока мы не достигнем дна и не поймем, что пришло время перемен. Чтобы освободиться от зависимости, Мате предлагает восстановить связь с самим собой с помощью практик осознанности, таких как медитация или йога. Потратив время на то, чтобы войти в контакт со своими эмоциями и мыслями без осуждения или критики, мы можем начать процесс исцеления на эмоциональном уровне, который может вернуть нас на более здоровый путь.

**#6. Зависимость — это форма саморазрушающего поведения, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своим чувством бесполезности и отчаяния. Резюме идеи: Габор Мате предполагает, что зависимость является формой саморазрушающего поведения, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своим чувством никчемности и отчаяния.**

Габор Мате предполагает, что зависимость — это форма саморазрушающего поведения, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своим чувством бесполезности и отчаяния. Он утверждает, что основной причиной зависимости является не просто физическая или психологическая, а скорее эмоциональная потребность в облегчении боли. Зависимые люди часто чувствуют себя оторванными от себя и других, что побуждает их искать вещества, чтобы заполнить эту пустоту. Это может привести к циклу злоупотребления психоактивными веществами, поскольку они пытаются заглушить свои эмоции и избежать встречи с первопричиной своего бедствия. Далее Мате объясняет, что зависимость часто коренится в детской травме или пренебрежении, что может вызвать глубоко укоренившееся чувство незащищенности и низкой самооценки. Эти люди могут обратиться к наркотикам или алкоголю, чтобы избавиться от этих болезненных воспоминаний и найти временное утешение в ошеломляющем эффекте, который оказывают эти вещества. К сожалению, это служит только краткосрочным решением; в конечном итоге человек должен столкнуться со своими нерешенными проблемами, если он хочет освободиться от зависимого поведения. В конечном счете, Мате подчеркивает, что понимание того, почему кто-то стал зависимым, необходимо для того, чтобы помочь ему преодолеть ее. Распознав глубинные эмоциональные потребности, лежащие в основе аддиктивного поведения, мы можем лучше поддерживать тех, кто борется с зависимостью, оказывая сострадательную помощь вместо осуждения.

**#7. Зависимость — это форма самосаботажа, поскольку люди употребляют вещества, чтобы избежать встречи со своими страхами и тревогами. Краткое изложение идеи: «В царстве голодных призраков» утверждает, что зависимость — это форма самосаботажа, поскольку люди употребляют вещества, чтобы избежать столкновения со своими страхами и тревогами.**

Наркомания – сложное явление, которое изучается веками. В своей книге «В царстве голодных призраков: близкие встречи с зависимостью» Габор Мате предлагает интересную точку зрения на зависимость — что это форма самосаботажа. По словам Мате, люди употребляют вещества, чтобы избежать встречи со своими страхами и тревогами. Он утверждает, что это избегание приводит к дальнейшим страданиям, поскольку люди попадают в ловушку циклов злоупотребления психоактивными веществами. Мате предполагает, что вместо того, чтобы избегать наших страхов и тревог с помощью злоупотребления психоактивными веществами, мы должны противостоять им лицом к лицу, чтобы вырваться из порочного круга зависимости. Он считает, что таким образом мы можем понять собственное поведение и научиться лучше справляться с трудными эмоциями, не прибегая к наркотикам или алкоголю. В конечном счете, аргумент Матеса служит важным напоминанием о силе противостоять нашим внутренним демонам, а не убегать от них. Поняв, почему мы обращаемся к аддиктивному поведению во время бедствия, мы можем начать предпринимать шаги к излечению себя и освобождению от деструктивных паттернов.

**#8. Зависимость — это форма ненависти к себе, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своим чувством стыда и вины. Резюме идеи: Габор Мате утверждает, что зависимость — это форма ненависти к себе, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своим чувством стыда и вины.**

Габор Мате утверждает, что зависимость — это форма ненависти к себе, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своим чувством стыда и вины. Он объясняет, что эти чувства часто коренятся в детской травме или пренебрежении, что может привести к тому, что человек почувствует себя недостойным и нелюбимым. Это заставляет их искать вещества, чтобы заглушить боль, которую они чувствуют внутри. По мере того, как они становятся более зависимыми от вещества, им становится все труднее вырваться из его хватки. Мате также предполагает, что зависимость связана не только с физической, но и с психологической зависимостью. Люди могут обнаружить, что не могут справиться с жизнью без этого вещества, потому что оно так глубоко укоренилось в их жизни. Они могут даже прийти к выводу, что употребление наркотиков или алкоголя необходимо для выживания, что приводит их к циклу зависимости. В конечном счете, Мате считает, что понимание этого основного эмоционального компонента зависимости является ключом к тому, чтобы помочь людям преодолеть свои зависимости и двигаться к выздоровлению. Устранив в первую очередь коренные причины того, почему кто-то может обратиться к аддиктивному поведению, например неразрешенную травму или низкую самооценку, мы можем помочь обеспечить поддержку и руководство, необходимые для устойчивых изменений.

**#9. Зависимость — это форма эскапизма, поскольку люди употребляют вещества, чтобы избежать решения своих проблем и обязанностей. Краткое изложение идеи: «В царстве голодных призраков» предполагает, что зависимость — это форма бегства от действительности, поскольку люди употребляют вещества, чтобы избежать решения своих проблем и обязанностей.**

Зависимость — это форма эскапизма, поскольку люди употребляют вещества, чтобы избежать решения своих проблем и обязанностей. В книге Габора Матеса « В царстве голодных призраков: близкие встречи с зависимостью» он утверждает, что зависимость — это попытка убежать от эмоциональной боли или травмы. Он предполагает, что когда люди не могут справиться с трудными эмоциями, такими как страх, стыд, вина или одиночество, они обращаются к наркотикам и алкоголю, чтобы заглушить эти чувства. Это может привести их к циклу злоупотребления психоактивными веществами, что еще больше усугубляет их основные проблемы. Мате также объясняет, как наркоманию можно рассматривать как способ избежать

столкновения с реальностью и принятия на себя ответственности за свою жизнь. Люди могут стать зависимыми, потому что это дает им повод не предпринимать никаких действий по важным вопросам, таким как отношения, выбор карьеры или финансовые решения. Употребляя вещества, они могут временно забыть об этих проблемах и вместо этого сосредоточиться на накуривании или опьянении. В конечном счете, Мате считает, что если мы хотим помочь тем, кто борется с зависимостью, мы должны сначала понять, почему они вообще обращаются к этой форме эскапизма. Нам нужно смотреть на коренные причины их поведения, чтобы мы могли оказать значимую поддержку, а не просто лечить симптомы.

**#10. Зависимость — это форма самообмана, поскольку люди используют вещества, чтобы отрицать свои истинные чувства и эмоции. Резюме идеи: Габор Мате утверждает, что зависимость — это форма самообмана, поскольку люди используют вещества, чтобы отрицать свои истинные чувства и эмоции.**

По словам Габора Мате, зависимость — это форма самообмана. Он утверждает, что люди употребляют вещества, чтобы отрицать свои истинные чувства и эмоции, так как не могут справиться с ними здоровым образом. Это отрицание может привести к циклу зависимости, когда человек продолжает употреблять вещества, чтобы избежать столкновения со своей внутренней борьбой. Как объясняет Мате, «поведение наркомана не случайно и не бессмысленно; у него есть своя внутренняя логика и цель: а именно, избегание боли и дискомфорта за счет ошеломляющего эффекта наркотиков или других зависимостей. Мате также предполагает, что этот тип самообмана можно рассматривать как защитный механизм от эмоциональной травмы. Люди могут прибегать к злоупотреблению психоактивными веществами, чтобы избежать тяжелых воспоминаний или переживаний из своего прошлого, которым они не могут противостоять напрямую. В этом смысле зависимость становится бессознательной попыткой самозащиты. В конечном счете, Мате считает, что для понимания зависимости необходимо смотреть не только на физическую зависимость от веществ, но и на то, чтобы понять, как на нее влияют психологические факторы. Признавая эти основные проблемы и решая их напрямую, а не пытаясь игнорировать их посредством злоупотребления психоактивными веществами, люди могут начать процесс выздоровления.

**#11. Наркомания — это форма самолечения, поскольку люди используют вещества, чтобы заглушить эмоциональную боль и страдания. Резюме идеи: В царстве голодных призраков утверждается, что зависимость является формой самолечения, поскольку люди используют вещества, чтобы заглушить эмоциональную боль и страдания.**

В «Царстве голодных призраков: близкие встречи с зависимостью» Габор Мате утверждает, что зависимость — это форма самолечения, поскольку люди используют вещества, чтобы заглушить эмоциональную боль и страдания. По словам Мате, этот тип самолечения можно увидеть в самых разных формах, от алкоголя и наркотиков до азартных игр и секса. Он считает, что эти пристрастия коренятся в нерешенных психологических проблемах, таких как травма или депрессия, которые не были должным образом решены. В результате люди обращаются к аддиктивному поведению, чтобы справиться со своими внутренними потрясениями. Далее Мате объясняет, что зависимость часто является попыткой самоисцеления; однако это может стать проблемой, когда оно становится навязчивым или выходит из-под контроля. Он предполагает, что вместо того, чтобы сосредотачиваться исключительно на лечении симптомов, связанных с зависимостью (таких как злоупотребление психоактивными веществами), мы должны также сосредоточиться на устранении основных причин (таких как неразрешенная травма). Поступая таким образом, он считает, что мы можем помочь людям найти более здоровые способы справиться со своей эмоциональной болью.

**#12. Зависимость — это форма самоизоляции, поскольку люди употребляют вещества, чтобы избежать общения с другими. Резюме идеи: Габор Мате предполагает, что зависимость — это форма самоизоляции, поскольку люди употребляют вещества, чтобы избежать общения с другими.**

Габор Мате предполагает, что зависимость — это форма самоизоляции, поскольку люди употребляют



вещества, чтобы избежать общения с другими. Он утверждает, что основная причина зависимости не только физическая или психологическая, но и духовная. Зависимые люди часто чувствуют себя оторванными от себя и от других людей, что побуждает их искать вещества, чтобы заполнить эту пустоту. Это отключение может быть вызвано травмой, жестоким обращением, пренебрежением или любым другим жизненным опытом, из-за которого человек чувствует себя изолированным и одиноким. Мате считает, что когда люди становятся зависимыми, они пытаются избавиться от чувства одиночества и пустоты с помощью употребления психоактивных веществ. Они могут найти временное облегчение в наркотиках или алкоголе, но в конечном итоге это только еще больше изолирует их от окружающих. Наркомания создает барьер между наркоманом и обществом; для наркомана это становится способом справиться со своей внутренней болью, не встречаясь с ней напрямую. Теория Матеса дает представление о том, почему некоторые люди обращаются к аддиктивному поведению как к средству справиться с трудными эмоциями, такими как печаль, гнев или страх. Это также объясняет, почему наркозависимые часто так сильно борются, пытаются выздороветь, потому что они так долго используют вещества в качестве эмоционального костыля, что им может быть трудно научиться снова общаться с другими, не полагаясь на наркотики или алкоголь.

**#13. Зависимость — это форма самопоражения, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своим чувством беспомощности и бессилия. Краткое изложение идеи: «В царстве голодных призраков» утверждает, что зависимость — это форма саморазрушения, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своими чувствами беспомощности и бессилия.**

Зависимость — это форма самопоражения, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своим чувством беспомощности и бессилия. Согласно Габору Мате в его книге «В царстве голодных призраков: близкие встречи с зависимостью», зависимость — это попытка человека убежать от сложных эмоций или ситуаций, перед которыми они чувствуют себя бессильными. Люди могут обратиться к наркотикам или алкоголю, чтобы избавиться от этих чувств и создать ложное чувство контроля. Это может привести их к циклу злоупотребления психоактивными веществами, что еще больше усиливает их чувство беспомощности. Мате утверждает, что зависимость следует рассматривать не только как индивидуальную проблему, но и как социальную. Он считает, что многие зависимости коренятся в травмах, бедности, неравенстве и других системных проблемах общества. Понимая основные причины зависимости, мы можем лучше бороться с ней как на индивидуальном уровне, так и на уровне общества. В конечном счете, Мате предполагает, что если мы хотим помочь тем, кто борется с зависимостью, то мы должны выйти за рамки простого лечения симптомов и вместо этого сосредоточиться на устранении коренных причин, таких как травмы, бедность и неравенство. Только тогда мы сможем по-настоящему понять, почему кто-то обращается к аддиктивному поведению, чтобы справиться с жизненными трудностями.

**#14. Зависимость — это форма саморазрушения, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своими чувствами безнадежности и отчаяния. Резюме идеи: Габор Мате утверждает, что зависимость — это форма саморазрушения, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своими чувствами безнадежности и отчаяния.**

Габор Мате утверждает, что зависимость — это форма саморазрушения, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своими чувствами безнадежности и отчаяния. Он считает, что коренная причина зависимости кроется в неразрешенной эмоциональной травме, которая может привести к тому, что человек будет чувствовать себя подавленным жизненными проблемами. Это заставляет их искать вещества или действия, которые обеспечивают временное облегчение от этих сложных эмоций. Со временем такое поведение становится привычным и навязчивым, что приводит к дальнейшему физическому и психологическому ущербу. Мате также предполагает, что общество играет роль в сохранении зависимости через свое отношение к тем, кто от нее страдает. Он считает, что вместо того, чтобы рассматривать наркоманов как преступников или неудачников, мы должны признать их людьми, борющимися с такими глубоко укоренившимися проблемами, как бедность, жестокое обращение или пренебрежение. Понимая

основные причины зависимости и оказывая поддержку тем, кто от нее пострадал, мы можем помочь разорвать порочный круг саморазрушительного поведения.

**#15. Зависимость — это форма ненависти к себе, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своим чувством бесполезности и неадекватности. Краткое изложение идеи: «В царстве голодных призраков» предполагает, что зависимость — это форма ненависти к себе, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своим чувством никчемности и неадекватности.**

Наркомания — сложное явление, но книга Габора Матеса «В царстве голодных призраков» предполагает, что ее можно рассматривать как выражение ненависти к себе. Люди, зависимые от веществ, часто используют их, чтобы справиться с чувством бесполезности и неадекватности. Этот механизм преодоления может обеспечить временное облегчение этих негативных эмоций, но в долгосрочной перспективе он только усиливает их. Цикл продолжается до тех пор, пока человек не найдет более здоровые способы решения своих основных проблем. Мате утверждает, что зависимость — это не просто вопрос выбора или силы воли; скорее, это коренится в более глубоких психологических проблемах, таких как травма, пренебрежение, жестокое обращение и отказ. Он считает, что понимание этой связи между зависимостью и эмоциональной болью может помочь нам лучше понять, почему люди в первую очередь становятся зависимыми и как мы можем лучше всего поддержать тех, кто борется со злоупотреблением психоактивными веществами. Чтобы человек, страдающий от зависимости, смог вырваться из ее тисков, он должен научиться справляться со своей основной эмоциональной болью, не полагаясь на вещества. Это требует изучения новых навыков, таких как медитация осознанности или когнитивно-поведенческая терапия, которые могут помочь им выработать более здоровые механизмы преодоления сложных эмоций.

**#16. Зависимость — это форма самоотречения, поскольку люди употребляют вещества, чтобы избежать встречи со своим истинным «я». Резюме идеи: Габор Мате утверждает, что зависимость — это форма самоотречения, поскольку люди употребляют вещества, чтобы избежать встречи со своим истинным «я».**

Габор Мате утверждает, что зависимость — это форма самоотречения, поскольку люди употребляют вещества, чтобы избежать столкновения с самим собой. Он считает, что основная причина зависимости не просто физическая или психологическая, а скорее эмоциональная потребность убежать от реальности. Люди, зависимые от наркотиков и алкоголя, часто имеют в своей жизни нерешенные проблемы, с которыми они не могут справиться напрямую. Таким образом, они обращаются к злоупотреблению психоактивными веществами, чтобы избежать этих сложных эмоций и ситуаций. Мате предполагает, что наркоманы должны научиться противостоять своим внутренним демонам, чтобы преодолеть свою зависимость. Это включает в себя понимание того, почему они чувствуют себя обязанными употреблять психоактивные вещества, и обучение тому, как справляться с жизненными трудностями, не прибегая к злоупотреблению психоактивными веществами. Он также подчеркивает важность развития здоровых отношений с другими людьми, поскольку это может оказать поддержку в трудные времена. В конечном счете, Мате считает, что для избавления от зависимости требуется нечто большее, чем просто воздержание от наркотиков или алкоголя; это требует, чтобы люди встретились лицом к лицу с самими собой и научились жить подлинно, не полагаясь на внешние источники комфорта или утешения.

**#17. Зависимость — это форма предательства себя, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своими чувствами предательства и покинутости. Резюме идеи: В царстве голодных призраков утверждается, что зависимость является формой предательства, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своими чувствами предательства и покинутости.**

Зависимость — это форма предательства, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своими чувствами предательства и покинутости. В книге Габора Матеса «<i>В царстве голодных призраков:

близкие встречи с зависимостью» он утверждает, что зависимость часто коренится в неразрешенной травме, полученной в детстве, например, в пренебрежении или жестоком обращении. Он предполагает, что когда люди чувствуют себя преданными самыми близкими им людьми, они обращаются к наркотикам и алкоголю за утешением и утешением. Это может привести к нездоровому циклу, когда злоупотребление психоактивными веществами становится способом заглушить болезненные эмоции, связанные с прошлыми травмами. Далее Мате объясняет, как этот тип предательства себя может проявляться по-разному на протяжении всей жизни. Например, некоторые могут пристраститься к азартным играм или покупкам вместо употребления наркотиков или алкоголя; однако эти действия по-прежнему служат той же цели - отвлечься от тяжелых эмоций, связанных с прошлыми изменами. В конечном счете, Мате считает, что исцеление должно исходить изнутри, если человек надеется вырваться из порочного круга зависимости.

**#18. Зависимость — это форма самосаботажа, поскольку люди употребляют вещества, чтобы избежать ответственности за свою жизнь. Резюме идеи: Габор Мате предполагает, что зависимость — это форма самосаботажа, поскольку люди употребляют вещества, чтобы избежать ответственности за свою жизнь.**

Габор Мате предполагает, что зависимость — это форма самосаботажа, поскольку люди употребляют вещества, чтобы избежать ответственности за свою жизнь. Он утверждает, что основной причиной зависимости является не просто физическая или психологическая, а скорее эмоциональная потребность убежать от реальности и справиться с трудными жизненными обстоятельствами. Люди могут прибегать к наркотикам или алкоголю, чтобы избавиться от болезненных эмоций, таких как вина, стыд, страх, гнев и печаль. Притупив эти чувства, они могут временно избежать прямого столкновения с ними. Мате считает, что такое поведение избегания приводит людей к циклу саморазрушительного поведения, которое еще больше увековечивает их пристрастия. Этот цикл часто начинается, когда люди не могут справиться с требованиями повседневной жизни из-за неразрешенной травмы или других проблем из детства. Поскольку они продолжают употреблять вещества, чтобы уйти от реальности, им становится все труднее брать на себя ответственность за свои действия и вносить позитивные изменения в свою жизнь. В конечном счете, Мате утверждает, что если мы хотим помочь тем, кто борется с зависимостью, мы должны сначала понять, почему они занимаются таким самосаботажным поведением. Мы должны выйти за рамки поверхностных симптомов и вместо этого сосредоточиться на устранении основных причин, чтобы люди могли начать эмоциональное исцеление и в конечном итоге освободиться от своих зависимостей.

**#19. Зависимость — это форма самообмана, поскольку люди употребляют вещества, чтобы отрицать свои истинные чувства и желания. Краткое изложение идеи: «В царстве голодных призраков» утверждает, что зависимость — это форма самообмана, поскольку люди используют вещества, чтобы отрицать свои истинные чувства и желания.**

Зависимость — это форма самообмана, поскольку люди употребляют вещества, чтобы отрицать свои истинные чувства и желания. Книга Габора Матеса «В царстве голодных призраков: близкие контакты с зависимостью» подробно исследует эту идею. Он утверждает, что зависимость — это попытка убежать от реальности, позволяющая людям избегать сложных эмоций или ситуаций. Люди могут обратиться к наркотикам или алкоголю, чтобы избавиться от боли, страха, гнева, грусти и других неприятных чувств, с которыми они не хотят сталкиваться. Это может привести их к циклу злоупотребления психоактивными веществами, когда они становятся зависимыми от этих веществ для эмоционального облегчения. Мате также предполагает, что зависимость часто коренится в травмах или нерешенных проблемах из детства, которые со временем подавлялись. Эти травмы могут проявляться в более позднем возрасте в виде аддиктивного поведения, такого как употребление наркотиков или алкоголизм. Используя вещества в качестве механизма побега, люди могут временно забыть о своих проблемах и почувствовать себя лучше на короткий период времени, прежде чем им придется столкнуться с ними снова, когда эффекты исчезнут. В конечном счете, Мате считает, что понимание основных причин зависимости является ключевым фактором, если мы когда-либо сможем эффективно ее лечить. Он призывает всех нас не только смотреть на свое собственное



поведение, но и понимать, как наше общество создало условия, которые облегчают людям попадание в модели злоупотребления психоактивными веществами.

**#20. Зависимость — это форма членовредительства, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своими чувствами боли и страдания. Резюме идеи: Габор Мате утверждает, что зависимость — это форма членовредительства, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своими чувствами боли и страдания.**

Габор Мате утверждает, что зависимость — это форма членовредительства, поскольку люди используют вещества, чтобы справиться со своими чувствами боли и страдания. Он объясняет, что основная причина зависимости часто коренится в неразрешенной травме или эмоциональном стрессе. Люди могут прибегать к наркотикам или алкоголю, чтобы приглушить свои эмоции и избежать решения сложных проблем. Это может привести к нездоровому циклу, когда они становятся зависимыми от этих веществ для облегчения своего внутреннего беспокойства. Мате также предполагает, что этот тип саморазрушающего поведения вызван не только психологическими факторами, но и социальными, такими как бедность, неравенство и отсутствие доступа к ресурсам. Он считает, что если мы сможем устранить коренные причины зависимости, то сможем помочь людям вырваться из ее тисков. В конечном счете, аргумент Матеса подчеркивает, насколько важно для нас понимать сложную природу зависимости, чтобы мы могли обеспечить эффективное лечение и поддержку тем, кто борется с ней.