

# **Учебное пособие по навыкам избавления от зависимости: изменение поведения, вызывающего зависимость, с помощью когнитивно-поведенческой терапии, осознанности и методов мотивационного интервьюирования**

Автор Ричард Э. Хехт

MP3 версия: [https://vsuholm.ru/mp3/ru/book/www.vsuholm.ru\\_868\\_abstrakt-Uchebnoe\\_posobie\\_po\\_.mp3](https://vsuholm.ru/mp3/ru/book/www.vsuholm.ru_868_abstrakt-Uchebnoe_posobie_po_.mp3)

## **Абстракт:**

Учебное пособие по навыкам избавления от зависимости: изменение поведения, вызывающего зависимость, с помощью когнитивно-поведенческой терапии, осознанности и методов мотивационного интервьюирования Ричарда Э. Хехта представляет собой всеобъемлющее руководство по пониманию и преодолению зависимости. В книге представлен обзор различных видов зависимостей, включая злоупотребление психоактивными веществами, азартные игры, сексуальную зависимость, расстройства пищевого поведения и многое другое. Затем в нем описывается подход когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) к лечению этих зависимостей, а также то, как осознанность можно использовать для выздоровления. Наконец, в нем объясняются методы мотивационного интервьюирования, которые могут помочь людям оставаться мотивированными на протяжении всего пути к выздоровлению. Первая часть книги посвящена пониманию зависимости с психологической точки зрения. В нем обсуждается, как аддиктивное поведение усваивается посредством подкрепления и наказания с течением времени и как оно укореняется в нашей жизни. В нем также рассматривается, почему некоторые люди более склонны к развитию зависимости, чем другие, из-за генетической предрасположенности или факторов окружающей среды, таких как стресс или травма. Во второй части книги Хехт знакомит читателей с когнитивно-поведенческой терапией для лечения зависимости, которая включает в себя выявление триггеров аддиктивного поведения и изучение новых навыков преодоления, которые заменят это поведение более здоровыми альтернативами. В этом разделе также рассматриваются такие темы, как стратегии предотвращения рецидивов и управление тягой к еде. Затем Хехт переходит к обсуждению практик осознанности, которые включают в себя осознание своих мыслей без суждений или привязанностей, при этом сосредотачиваясь на переживаниях настоящего момента, а не размышляя о прошлых событиях или беспокоясь о будущих результатах. Этот раздел включает упражнения, призванные помочь людям развивать самосознание, чтобы они могли лучше распознавать, когда они вовлечены в нездоровые модели мышления или поведения. Наконец, Хехт объясняет методы мотивационного интервьюирования, которые включают в себя помощь людям в определении их собственных мотивов для изменений при изучении любой двойственности, которую они могут иметь в отношении изменений в своей жизни, связанных с их зависимостью (-ями). Эти методы направлены на создание среды, в которой клиенты чувствуют себя в достаточной безопасности, чтобы честно выражать свои мысли, не опасаясь осуждения. </p></div>

## **Основные идеи:**

**#1. *Поймите природу зависимости: зависимость — это сложное расстройство, включающее физические, психологические и социальные компоненты. Важно понимать природу зависимости, чтобы эффективно ее лечить.***

Наркомания представляет собой сложное расстройство, включающее физические, психологические и социальные компоненты. Важно понимать природу зависимости, чтобы эффективно ее лечить. На физическом уровне зависимость может быть вызвана изменениями в химическом составе мозга из-за употребления психоактивных веществ или других видов деятельности, таких как азартные игры. Эти изменения могут привести к компульсивному поведению, которое человеку трудно контролировать. На психологическом уровне зависимость часто включает в себя искаженные модели мышления и убеждения о

себе и своем окружении, которые могут способствовать продолжению аддиктивного поведения. На социальном уровне зависимость может включать отношения с членами семьи или сверстниками, которые способствуют аддиктивному поведению или предоставляют доступ к веществам или действиям, связанным с зависимостью. Кроме того, факторы окружающей среды, такие как бедность или травма, могут повысить уязвимость человека к развитию зависимости. Для того, чтобы лечение любой зависимости было успешным, важно, чтобы все аспекты расстройства учитывались, включая как биологические, так и психосоциальные элементы. Лечение также должно быть направлено на то, чтобы помочь людям развить более здоровые навыки выживания, чтобы они могли лучше справляться со своими пристрастиями и триггерами, не возвращаясь к старым привычкам.

***#2. Развивайте самосознание. Самосознание необходимо для успешного выздоровления от зависимости. Это включает в себя признание и понимание собственных мыслей, чувств и поведения, чтобы внести позитивные изменения.***

Развитие самосознания является важной частью выздоровления от зависимости. Это включает в себя признание и понимание собственных мыслей, чувств и поведения, чтобы внести позитивные изменения. Самосознание может помочь людям определить триггеры, которые приводят к аддиктивному поведению, а также распознать последствия своих действий. Это осознание также может дать представление о том, как определенные эмоции или ситуации могут влиять на их решения и выбор. В дополнение к тому, что люди лучше понимают себя, развитие самосознания также может помочь им стать более внимательными к своему окружению. Зная о внешних воздействиях, таких как стрессоры или искушения, они могут лучше справляться с этими факторами, прежде чем они приведут к рецидиву. Кроме того, более развитое чувство самосознания позволяет людям разрабатывать более здоровые стратегии преодоления сложных эмоций или ситуаций. Самосознание не приходит само собой; для развития этого навыка требуется время и усилия. Практика техник осознанности, таких как медитация или ведение дневника, может помочь повысить уровень самосознания. Кроме того, участие в терапевтических сеансах с квалифицированным специалистом, специализирующимся на избавлении от зависимости, может дать ценные рекомендации о том, как лучше всего развивать этот навык.

***#3. Ставьте цели: постановка целей — важная часть выздоровления от зависимости. Цели должны быть реалистичными, достижимыми и измеримыми, чтобы обеспечить успех.***

Постановка целей является неотъемлемой частью лечения зависимости. Цели должны быть реалистичными, достижимыми и измеримыми, чтобы обеспечить успех. Важно ставить краткосрочные цели, которые достижимы в разумные сроки, а также долгосрочные цели, которые помогут вам не сбиться с пути восстановления. Краткосрочные цели могут включать в себя такие вещи, как регулярное посещение собраний группы поддержки или сеансов терапии, воздержание от наркотиков или алкоголя в течение определенного периода времени и участие в здоровых мероприятиях, таких как физические упражнения или медитация. Долгосрочные цели могут включать в себя развитие более здоровых навыков совладания со стрессорами и триггерами, улучшение отношений с членами семьи и друзьями, поиск значимой работы или возможности получения образования, а также поддержание трезвости в долгосрочной перспективе. При постановке целей такого типа важно разбить их на более мелкие шаги, чтобы их было легче достичь. Например, если одна из целей состоит в том, чтобы найти значимую работу, то разбив ее на более мелкие шаги, можно включить поиск вакансий в Интернете каждый день в течение 30 минут; создание резюме; общение с людьми, которые работают в интересующей вас области; подача заявки на работу; собеседования на должности и т. д. Наличие конкретных действий, связанных с каждой целью, значительно облегчает сохранение мотивации и сосредоточенность на их достижении. Также может быть полезно, чтобы кто-то еще держал вас подотчетным, когда вы работаете над достижением целей, связанных с вашим выздоровлением. Это может быть друг или член семьи, который периодически проверяет, как идут дела, или даже консультант по зависимостям, который консультирует на протяжении всего процесса.

***#4. Развивайте навыки совладания: развитие здоровых навыков совладания необходимо для успешного выздоровления от зависимости. Эти навыки могут помочь людям справиться со стрессом, тягой к еде и другими триггерами.***

Развитие здоровых навыков преодоления трудностей является важной частью успешного выздоровления от зависимости. Навыки совладания могут помочь людям справиться со стрессом, тягой к наркотикам и другими триггерами, которые могут привести к рецидиву. Примеры эффективных стратегий преодоления включают упражнения на глубокое дыхание, медитацию осознанности, ведение дневника, физическую активность, такую как йога или бег, разговор с поддерживающим другом или членом семьи о ваших чувствах и переживаниях, связанных с зависимостью, участие в творческой деятельности, такой как рисование или написание стихов, и при необходимости обратиться за профессиональной консультацией. При развитии новых навыков совладания важно помнить, что все люди разные, и то, что работает для одного человека, может не работать для другого. Также важно быть терпеливым к себе при изучении этих новых техник; требуется время, чтобы превратить их в привычки. Кроме того, не забывайте, что вы не одиноки в этом процессе — обращение за поддержкой к друзьям и членам семьи может иметь решающее значение.

***#5. Практикуйте осознанность: осознанность — это мощный инструмент для избавления от зависимости. Это включает в себя осознание своих мыслей, чувств и поведения в настоящий момент без осуждения.***

Практика осознанности может быть эффективным способом помочь в избавлении от зависимости. Это включает в себя осознание своих мыслей, чувств и поведения в настоящий момент без осуждения. Это помогает людям лучше осознавать свое поведение и то, как оно влияет на них и окружающих. Внимательность также побуждает людей брать на себя ответственность за свои действия и вносить позитивные изменения в свою жизнь. Узнавая больше о том, что происходит внутри них, они лучше распознают триггеры, которые могут привести к зависимому поведению. Внимательность также может помочь людям развить более здоровые навыки преодоления трудностей при столкновении с трудными ситуациями или эмоциями. Вместо того, чтобы обращаться к нездоровым привычкам, таким как злоупотребление психоактивными веществами или другие формы саморазрушающего поведения, они могут научиться справляться со стрессорами с помощью здоровых действий, таких как упражнения, медитация, ведение дневника или разговор с другом или терапевтом. Кроме того, практика осознанности позволяет людям понять, почему они ведут себя определенным образом, чтобы они могли работать над изменением этих моделей. В целом, осознанность — это мощный инструмент для избавления от зависимости, потому что он помогает людям лучше осознавать свои мысли и чувства, предоставляя им инструменты, необходимые для позитивных изменений в их жизни. Благодаря практике и самоотверженности с течением времени эта техника доказала свою эффективность, помогая многим людям преодолеть зависимость.

***#6. Используйте когнитивно-поведенческую терапию (КПТ): КПТ — это форма психотерапии, которую можно использовать, чтобы помочь людям выявить и изменить нездоровые модели мышления и поведения.***

КПТ — это форма психотерапии, направленная на то, чтобы помочь людям выявить и изменить нездоровые модели мышления и поведения. Он работает, обучая людей распознавать связи между их мыслями, чувствами и поведением. Благодаря этому процессу они могут научиться изменять свое мышление, чтобы лучше справляться со сложными эмоциями или ситуациями. КПТ также помогает людям развивать навыки решения проблем, чтобы они могли более эффективно справляться с жизненными трудностями. Цель когнитивно-поведенческой терапии — не только помочь людям понять, почему они думают и ведут себя так, а не иначе, но и научить их новым, более здоровым для них способам реагирования. Это включает в себя обучение тому, как бороться с негативными мыслями, практиковать методы релаксации, такие как глубокое дыхание или прогрессивное расслабление мышц, ставить перед собой реалистичные цели, использовать позитивный внутренний диалог и заниматься деятельностью, которая приносит радость в их жизнь. КПТ оказалась эффективной при лечении многих проблем с психическим здоровьем, включая депрессию,

тревожные расстройства, проблемы со злоупотреблением психоактивными веществами, расстройства пищевого поведения, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), биполярное расстройство (маниакальная депрессия), обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) и другие психологические состояния.

**#7. *Используйте мотивационное интервью (МИ): МИ — это форма консультирования, которую можно использовать, чтобы помочь людям определить и изменить свое поведение. Он включает в себя изучение и разрешение двойственного отношения к изменениям.***

Мотивационное интервью (МИ) — это подход к консультированию, направленный на то, чтобы помочь людям определить и изменить свое поведение. Он включает в себя изучение и устранение двойственного отношения к изменениям, что может стать важным фактором успеха любого плана лечения. МИ побуждает клиентов продумывать свои собственные мотивы для внесения изменений, а не полагаться исключительно на внешние источники мотивации, такие как поощрения или наказания. Это помогает им лучше осознавать себя и лучше принимать правильные решения. Цель МК — помочь людям перейти от предварительного обдумывания — даже не задумываясь об изменении своего поведения — к обдумыванию, когда они начинают думать об этом; затем подготовка, когда они предпринимают шаги для внесения изменений; действие, когда они действительно начинают действовать; поддержание, когда они поддерживают новое поведение с течением времени; и, наконец, прекращение лечения или профилактика рецидивов, если это необходимо. Чтобы эффективно использовать МИ с клиентами, страдающими зависимым поведением, консультанты должны понимать, как работает зависимость, и быть знакомы с научно обоснованными методами лечения зависимости. Они также должны знать о потенциальных триггерах, которые могут вернуть кого-то к старым моделям поведения. Консультанты также должны стремиться создать среду, в которой клиенты чувствуют себя в достаточной безопасности, чтобы обсуждать сложные темы, не опасаясь осуждения или критики.

**#8. *Используйте управление непредвиденными обстоятельствами (СМ): СМ — это форма поведенческой терапии, которая использует вознаграждения и наказания для поощрения желаемого поведения.***

Управление непредвиденными обстоятельствами (СМ) — это форма поведенческой терапии, которая использует вознаграждения и наказания для поощрения желаемого поведения. Он работает, обеспечивая положительное подкрепление желаемого поведения, такого как воздержание от наркотиков или алкоголя, и негативные последствия нежелательного поведения, такие как рецидив. Было обнаружено, что КМ эффективно помогает людям с расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ, сократить употребление наркотиков и улучшить их общее функционирование. Цель КМ — создать среду, в которой человек может освоить новые навыки и выработать более здоровые привычки, избегая при этом рисков, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами. Этот тип терапии направлен на усиление положительного поведения с помощью вознаграждений, таких как ваучеры или другие стимулы, и наказывает негативное поведение с помощью санкций, таких как штрафы или лишение привилегий. Терапевт будет тесно сотрудничать с клиентом, чтобы определить триггеры рецидива и разработать стратегии для управления ими. В дополнение к поощрению и наказанию, СМ также включает в себя обучение клиентов тому, как распознавать сигналы, которые могут вернуть их к аддиктивным моделям, чтобы они могли избегать таких ситуаций в будущем. В ходе этого процесса люди узнают, как более эффективно справляться со своими пристрастиями, не возвращаясь к старым привычкам. В целом, управление непредвиденными обстоятельствами — это основанный на фактических данных подход, который доказал свою эффективность в оказании помощи людям, борющимся с зависимостью, в долгосрочных изменениях в своей жизни. Использование как методов положительного подкрепления, так и наказания, когда это необходимо, помогает мотивировать людей к выздоровлению, одновременно снижая факторы риска, связанные с рецидивом. </p></div>

**#9. *Используйте профилактику рецидивов (RP): RP — это форма терапии, которую можно использовать, чтобы помочь людям выявлять триггеры рецидива и управлять ими.***

Использование предотвращения рецидивов (RP) — это эффективный способ помочь людям выявлять триггеры рецидива и управлять ими. RP фокусируется на том, чтобы помочь людям распознать свои личные факторы риска, такие как стресс, тяга или негативные эмоции, которые могут привести к рецидиву. Это также помогает им разработать стратегии управления этими триггерами, чтобы предотвратить рецидив. Благодаря использованию когнитивно-поведенческих методов, практик осознанности и методов мотивационного интервьюирования люди могут получить представление о своих моделях поведения и научиться лучше справляться с трудными ситуациями. Цель RP — не только снизить вероятность рецидива, но и повысить самосознание, чтобы люди могли делать более здоровый выбор в будущем. Это включает в себя обучение тому, как распознавать предупреждающие знаки, прежде чем они станут слишком подавляющими, и развитие навыков преодоления трудностей, которые позволят им эффективно справляться с любыми потенциальными триггерами, не возвращаясь к аддиктивному поведению. Кроме того, он оказывает поддержку посредством сеансов групповой терапии, где участники могут делиться опытом и поддерживать друг друга.

**#10. *Используйте социальную поддержку: социальная поддержка необходима для успешного выздоровления от зависимости. Это предполагает наличие поддерживающей сети семьи, друзей и профессионалов.***

Использование социальной поддержки является важной частью выздоровления от зависимости. Наличие поддерживающей сети семьи, друзей и специалистов может обеспечить необходимую поддержку и руководство, чтобы помочь людям не сбиться с пути к своим целям восстановления. Социальная поддержка также может быть полезна для обеспечения эмоционального комфорта в трудные времена, а также помогает уменьшить чувство изоляции, которое часто сопровождает зависимость. Кроме того, доступ к таким ресурсам, как групповая терапия или 12-шаговые программы, может обеспечить дополнительную структуру и ответственность для тех, кто выздоравливает. Выздоровляющим людям важно помнить, что они не одиноки; есть много людей, которые заботятся о них и хотят, чтобы они преуспели. Для тех, кто борется с зависимостью, важно обращаться за помощью, когда это необходимо, чтобы у них были наилучшие шансы на достижение долгосрочной трезвости.

**#11. *Используйте лекарства: лекарства можно использовать, чтобы помочь людям справиться с тягой и симптомами отмены.***

Лекарства могут быть эффективным инструментом, помогающим людям справиться со своей тягой и симптомами отмены, связанными с зависимостью. Лекарства, такие как бупренорфин, налтрексон и метадон, обычно используются для снижения интенсивности тяги и помогают людям держаться подальше от наркотиков или алкоголя. Эти лекарства работают, блокируя воздействие опиоидов на мозг, уменьшая интенсивность тяги и облегчая людям воздержание от употребления психоактивных веществ. В дополнение к медикаментозному лечению (МПТ) существуют другие лекарства, которые могут назначаться для лечения сопутствующих психических расстройств, таких как депрессия или тревога. Антидепрессанты, успокаивающие препараты, стабилизаторы настроения, нейролептики и стимуляторы — все они могут помочь людям справиться с основными проблемами психического здоровья, которые могут способствовать формированию зависимого поведения. Людям, стремящимся избавиться от зависимости, важно понимать, что лекарства сами по себе не излечат их зависимость; скорее его следует использовать в сочетании с консультационными услугами, такими как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) или методы мотивационного интервьюирования (МИТ). Консультирование помогает людям определить триггеры употребления психоактивных веществ, а также дает им навыки, необходимые для более эффективного преодоления трудностей в сложных ситуациях.

**#12. *Используйте упражнения: упражнения можно использовать, чтобы помочь людям***



***справиться со стрессом, тягой к еде и другими триггерами.***

Упражнения — мощный инструмент для управления стрессом, тягой к еде и другими триггерами, связанными с зависимостью. Регулярная физическая активность может помочь уменьшить интенсивность этих триггеров, высвобождая эндорфины, которые действуют как естественные усилители настроения. Упражнения также помогают отвлечься от негативных мыслей и чувств, которые могут привести к рецидиву. Кроме того, физические упражнения могут дать выход сдерживаемым эмоциям, таким как гнев или разочарование, которые в противном случае могли бы выражаться нездоровым образом. Чтобы максимизировать пользу от упражнений, важно найти занятия, которые приносят удовольствие и устойчивы с течением времени. Это может быть что угодно: ходьба или бег на свежем воздухе, занятия в тренажерном зале или командные виды спорта, занятия йогой или тай-чи дома или просто ежедневные упражнения на растяжку. Также полезно ставить перед собой реалистичные цели, чтобы можно было отслеживать прогресс и отмечать его на протяжении всего пути.

***#13. Используйте питание: здоровое питание может помочь людям справиться с тягой и абстинентным синдромом.***

Соблюдение здоровой диеты является важной частью управления тягой и симптомами отмены, связанными с зависимостью. Употребление питательных продуктов может помочь уменьшить интенсивность тяги, а также обеспечить необходимыми питательными веществами, которых может не хватать из-за злоупотребления психоактивными веществами. Кроме того, регулярное питание в течение дня может помочь отрегулировать уровень сахара в крови, что также может уменьшить тягу к сладкому и симптомы отмены. Для людей, выздоравливающих от зависимости, важно сосредоточиться на потреблении продуктов, богатых питательными веществами, таких как фрукты, овощи, нежирные белки, цельные зерна и полезные жиры. Эти виды продуктов обеспечат вас энергией и питанием, а также помогут утолить чувство голода. Людям, выздоравливающим от зависимости, также полезно избегать обработанных или сладких закусок, которые могут вызвать тягу или привести к нездоровым привычкам. В дополнение к сбалансированной диете, богатой питательными продуктами, для людей, выздоравливающих от зависимости, также важно избегать обезвоживания, выпивая много воды в течение дня. Сохранение гидратации помогает быстрее выводить токсины из организма и поддерживает уровень энергии в периоды, когда мотивация может быть низкой.

***#14. Используйте техники релаксации. Техники релаксации можно использовать, чтобы помочь людям справиться со стрессом, тягой к еде и другими триггерами.***

Методы релаксации могут использоваться, чтобы помочь людям справиться со стрессом, тягой к еде и другими триггерами, связанными с зависимостью. Эти техники могут включать в себя упражнения на глубокое дыхание, прогрессивную мышечную релаксацию, управляемые образы, медитацию осознанности, йогу или тай-чи. Упражнения на глубокое дыхание включают сосредоточение внимания на дыхании и медленные вдохи через нос и выдохи через рот. Прогрессивная мышечная релаксация включает в себя напряжение и расслабление различных мышц по всему телу, при этом обращая внимание на то, как каждая из них чувствует себя, когда она напряжена, а когда расслаблена. Управляемые образы включают в себя визуализацию мирной сцены, такой как пляж или лес, которая помогает расслабить ум и тело. Медитация осознанности фокусируется на том, чтобы присутствовать в данный момент без осуждения мыслей или чувств, возникающих во время практики. Йога или тай-чи — это физические упражнения, которые сочетают в себе движение с осознанным осознанием дыхания, что может помочь снизить уровень стресса. Было обнаружено, что эти методы релаксации эффективны для снижения уровня беспокойства, связанного с триггерами зависимости, а также помогают людям лучше осознавать свои собственные эмоции, чтобы они могли лучше справляться с ними здоровыми способами, а не обращаться к зависимому поведению для облегчения стрессовых ситуаций. .

***#15. Используйте духовность: Духовность можно использовать, чтобы помочь людям найти смысл и цель в жизни.***

Использование духовности может быть мощным инструментом для людей, борющихся с зависимостью. Это может помочь им найти смысл и цель в жизни, которых часто не хватает, когда они застревают в цикле зависимости. Духовность может стать якорем, который поможет людям оставаться на земле и сосредоточиться на своих целях выздоровления. Это также дает чувство связи с чем-то большим, чем они сами, что может придать им силы в трудные времена. Духовность не обязательно должна включать какую-то конкретную религию или систему верований; это просто означает соединение с чем-то за пределами себя, что дает надежду и направление. Это может быть природа, музыка, искусство, медитация, молитва или другие занятия, приносящие покой и утешение. Регулярно занимаясь подобными духовными практиками, люди могут обрести больше ясности в своей жизни и в том, что для них важнее всего. Помимо оказания эмоциональной поддержки во время выздоровления от зависимости, духовность также может предложить практическое руководство о том, как лучше всего справляться с тягой или триггерами, связанными с расстройством, связанным с употреблением психоактивных веществ (SUD). Например, если кто-то чувствует искушение снова выпить алкоголь после воздержания в течение некоторого времени, он может обратиться к молитве или медитации, чтобы успокоиться, прежде чем принимать какие-либо решения. В конечном счете, использование духовности - это индивидуальный выбор, но исследования показали, что те, кто практикует духовную деятельность, как правило, добиваются лучших результатов при выздоровлении от SUD по сравнению с теми, кто не занимается такой деятельностью. Поэтому включение духовности в план выздоровления может быть полезным для многих людей, стремящихся к устойчивой трезвости. </p></div>

**#16. *Используйте заботу о себе: забота о себе необходима для успешного выздоровления от зависимости. Это включает в себя заботу о своем физическом, психическом и эмоциональном здоровье.***

Использование самопомощи является важной частью выздоровления от зависимости. Забота о себе включает в себя заботу о своем физическом, психическом и эмоциональном здоровье. Это может включать в себя такие действия, как достаточное количество сна, сбалансированное питание, регулярные физические упражнения, использование методов релаксации, таких как йога или медитация, и обращение за профессиональной помощью при необходимости. Это также включает в себя установление границ с людьми, которые могут быть триггерами аддиктивного поведения, и избегание ситуаций, которые могут привести к рецидиву. Забота о себе необходима для успешного выздоровления от зависимости, потому что она помогает людям повысить устойчивость к стрессовым факторам, которые могут привести к рецидиву. Кроме того, это позволяет им сосредоточиться на своих собственных потребностях, а не на требованиях других или тяге, связанной с расстройством, связанным с употреблением психоактивных веществ. Наконец, забота о себе дает людям ощущение контроля над своей жизнью, что может придавать силы в трудные времена.

**#17. *Используйте группы поддержки: группы поддержки можно использовать, чтобы помочь людям связаться с другими людьми, которые находятся в процессе выздоровления.***

Группы поддержки могут быть бесценным ресурсом для тех, кто выздоравливает. Они обеспечивают безопасную и благоприятную среду, в которой люди могут делиться своим опытом, учиться друг у друга и набираться сил благодаря коллективному разуму группы. Группы поддержки также предлагают участникам доступ к таким ресурсам, как образовательные материалы, рекомендации по программам лечения или другим услугам, а также эмоциональную поддержку в трудные времена. Кроме того, они часто предоставляют возможности для общения со сверстниками, находящимися в похожей ситуации. Чтобы максимально использовать преимущества групп поддержки, важно, чтобы участники чувствовали себя комфортно, делаясь своими историями, не опасаясь осуждения или критики. Также важно, чтобы участники уважали конфиденциальность и неприкосновенность частной жизни друг друга, чтобы каждый чувствовал себя в безопасности, обсуждая деликатные темы. Наконец, важно, чтобы все участники имели общее понимание того, что представляет собой надлежащее поведение в группе.

**#18. *Используйте 12-шаговые программы: 12-шаговые программы можно использовать,***

***чтобы помочь людям развить чувство общности и ответственности.***

Использование 12-шаговых программ может быть эффективным способом помочь людям, борющимся с зависимостью. Эти программы обеспечивают чувство общности и подотчетности, которые являются важными компонентами процесса восстановления. Посещая встречи, участники учатся справляться со своими желаниями и триггерами, а также развивают здоровые навыки преодоления стресса и эмоций. Кроме того, они получают поддержку от других участников, которые прошли через подобный опыт. Это помогает им чувствовать себя менее одинокими на пути к трезвости. Программа «12 шагов» основана на таких принципах, как честность, непредубежденность, готовность к изменениям, вера в высшие силы (при желании), самоанализ и принятие ответственности за свои действия. Следуя этим шагам, люди могут выработать более здоровые привычки, которые уведут их от зависимого поведения к более позитивному. Кроме того, участвуя в групповых мероприятиях или дискуссиях в рамках самой программы, участники могут строить отношения с другими людьми, которые понимают, через что они проходят.

***#19. Используйте альтернативные методы лечения: Альтернативные методы лечения, такие как арт-терапия, музыкальная терапия и йога, могут использоваться, чтобы помочь людям справиться со стрессом, тягой к еде и другими триггерами.***

Альтернативные методы лечения, такие как арт-терапия, музыкальная терапия и йога, могут использоваться, чтобы помочь людям справиться со стрессом, тягой к еде и другими триггерами. Арт-терапия — это форма психотерапии, в которой используются творческие процессы, такие как рисунок, живопись, скульптура или создание коллажей, для исследования чувств и эмоций. Музыкальная терапия включает в себя использование музыкальных инструментов или пение для выражения эмоций и создания атмосферы, способствующей исцелению. Йога сочетает физические позы с дыхательными упражнениями, чтобы способствовать расслаблению и снижению стресса. Эти альтернативные методы лечения могут предоставить людям инструменты для управления процессом выздоровления от зависимости. Арт-терапия позволяет людям творчески выражать себя, а также дает представление о своих мыслях и чувствах по поводу своей зависимости. Музыкальная терапия помогает людям расслабиться, создавая успокаивающую среду, в которой они могут сосредоточиться на позитивных сообщениях, а не на негативных, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами. Наконец, йога дает возможность саморефлексии благодаря сочетанию физических поз и техник медитации. Используя эти альтернативные методы лечения в дополнение к традиционным методам лечения, таким как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) или мотивационное интервьюирование (МИ), люди, борющиеся с зависимостью, могут лучше контролировать процесс своего выздоровления. Эти методы лечения предлагают людям уникальные способы справиться со сложными эмоциями, связанными со злоупотреблением психоактивными веществами, а также помогают им разработать более здоровые стратегии выживания.

***#20. Используйте технологии: технологии можно использовать, чтобы помочь людям справиться с тягой и симптомами отмены. Его также можно использовать для подключения к сетям поддержки и доступа к полезным ресурсам.***

Использование технологий может стать мощным инструментом в управлении зависимостью и выздоровлении. Технологии могут предоставить людям доступ к полезным ресурсам, таким как онлайн-группы поддержки, учебные материалы и даже сеансы виртуальной терапии. Это также может помочь людям отслеживать их прогресс с течением времени, предоставляя им информацию об их поведении и пристрастиях на основе данных. Кроме того, приложения, разработанные специально для избавления от зависимости, могут предлагать напоминания о здоровых привычках или стратегиях преодоления, которые могут помочь уменьшить интенсивность тяги или симптомов абстиненции. Технологии полезны не только для доступа к ресурсам, но и для связи с другими людьми, которые находятся на том же пути к трезвости. Интернет-форумы позволяют людям делиться историями и опытом, получая поддержку от сверстников, которые понимают, через что они проходят. Этот тип связи бесценен во времена, когда кажется, что никто не понимает. В целом, использование технологий в лечении зависимости имеет много преимуществ, которые



нельзя упускать из виду. От отслеживания прогресса до подключения к поддерживающим сетям технология предоставляет множество инструментов, которые могут сделать процесс проще и успешнее.