



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Введение	11
Глава 1. Понимание пристрастий	21
Глава 2. Почему мы должны отказываться от зависимостей или сохранять их?	39
Глава 3. Зачем управлять пристрастиями и изменять аддиктивное поведение? <i>Изменения даже при отсутствии желания это делать</i>	55
Глава 4. Если не получается контролировать пристрастия	78
Глава 5. Готовность найти место в жизни для пристрастий	97
Глава 6. Сделайте шаг назад от пристрастий	110
Глава 7. Отделение себя от пристрастий	128
Глава 8. Осознанность: укрощение коня желаний	143

Глава 9. Подружиться с самими собой: сострадание к себе как противоядие от самостигматизации	169
Глава 10. Как жить своей жизнью, имея пристрастия ...	190
Глава 11. Преодоление препятствий на пути к управлению пристрастиями.	209
Глава 12. Получение поддержки для управления пристрастиями.	229
Глава 13. Управление пристрастиями в долгосрочной перспективе	254
Заключение	269
Благодарности	273
Список литературы	275



ПОЧЕМУ МЫ ДОЛЖНЫ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ ИЛИ СОХРАНЯТЬ ИХ?

ГЛАВА 2



Кап. Я начал курить, когда учился в колледже. Друг дал мне сигарету в перерыве, и я попробовал. Казалось, если все остальные делают это, то почему бы и нет? Тогда у меня не было сильного пристрастия. Я мог продолжить курить или бросить. Но со временем пристрастие к сигаретам становилось все сильнее и сильнее. Я использовал их, чтобы контролировать свое самочувствие. Если мне было грустно или я злился, я брал сигарету, чтобы отвлечься и «успокоиться». В трудные дни она становилась моим другом. Она всегда рядом, и это улучшало мое самочувствие. Она помогала мне расслабиться, отвлечься от разных мыслей. Но я знал, что это не полезно

для меня. Каждый раз, когда я пытался бросить курить, я просто поддавался желанию. Пристрастие как будто контролировало меня.

Когда вы пытаетесь справиться с пристрастиями, для начала полезно понять, как они возникли и почему продолжают проявляться. В приведенном примере Кап изо всех сил пытается бросить курить. Его история может показаться знакомой, поскольку у вас, возможно, был подобный опыт, независимо от того, каково ваше пристрастие. Чтобы лучше управлять пристрастиями, сначала мы рассмотрим различные причины, по которым люди склонны к аддиктивному поведению, а затем причины, по которым стоит изменить подход к такому поведению.

ТИГР, КОТОРОГО МЫ ПРОДОЛЖАЕМ КОРМИТЬ

У многих людей употребление определенных веществ не начиналось как настоящая зависимость. Обычно мы начинаем употреблять эти вещества случайно, как это было у Капа в описанном выше примере. Возможно, вы бездумно едите вредную пищу, а затем начинаете есть ее чаще. Возможно, друг дал вам вашу первую сигарету, и вы сделали первую затяжку, после чего положили сигареты в карман без какого-либо намерения повторить. Но вы делаете это снова и снова – и затем начинаете курить регулярно. Возможно, вы были на вечеринке и впервые выпили или выкурили сигарету с марихуаной, затем стали делать это

в других социальных ситуациях и, наконец, обнаружили, что делаете это один, у себя дома, чаще, чем хотелось бы. Вначале это кажется достаточно безобидным: мы можем продолжить это или прекратить. Со временем зависимость начинает овладевать нами, и пристрастие становится все более сильным.

Развивающиеся пристрастия можно сравнить с тигренком (Hayes, 2005). Вы получаете этого тигренка и заботитесь о нем — он милый и безобидный. Тигренок совсем не опасен. В конце концов, это всего лишь детеныш. Со временем он начинает немного беспокоить вас по мере того, как становится больше: он может укусить и причинить вам боль. Чтобы убедиться, что тигр удовлетворен, вы идете к холодильнику и кормите его мясом. Конечно же, если вы бросите ему немного мяса, он займется едой и оставит вас в покое. Но тигр продолжает расти. В следующий раз он уже голоднее и страшнее. Что вы делаете? Вы снова бросаете ему мяса. Теперь вы кормите его не потому, что он милый и вам его жалко, а потому, что чувствуете, что ваша жизнь может оказаться под угрозой, если вы этого не сделаете. Вы делаете это снова и снова, чтобы тигр оставил вас в покое. Но чем больше вы кормите тигра, тем крупнее он становится и тем больше вы боитесь. Вы надеетесь, что однажды он оставит вас в покое. Но он не уходит — он просто становится больше, голоднее и страшнее. В один прекрасный день вы подходите к холодильнику и обнаруживаете, что у вас больше не осталось мяса, которое можно было бы дать тигру, — на данный момент его нечем кормить, кроме как вами!

Вот так пристрастия со временем становятся все более сильными. Если мы продолжаем кормить тигра, он возвращается за добавкой. Единственный способ заставить тигра уйти — перестать его кормить!

ПРИЧИНЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВЕЩЕСТВ, ОТ КОТОРЫХ МЫ ЗАВИСИМЫ

Но есть и другие причины, по которым у нас возникают зависимости, а пристрастия берут под контроль нашу жизнь.

ПРИЧИНА № 1: СОЦИАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ

Мы часто употребляем психоактивные вещества и испытываем соответствующие желания в социальных ситуациях. Многие начинают и даже продолжают употреблять такие вещества, как табак, алкоголь и наркотики, из-за давления со стороны окружающих. Кап рассказывает нам, что его друг просто предложил ему сигарету во время перерыва в колледже. Все его друзья курили, и поначалу он, возможно, делал это, чтобы быть таким, как все. Пристрастия могут возникнуть из-за того, что это делают окружающие, а затем сохраняются, поскольку люди, с которыми мы проводим время, продолжают употреблять эти вещества. Мы можем опасаться, что если остановимся, то больше не будем вписываться в компанию. Когда пристрастия проявляются в компании других людей, может быть трудно отказаться от этого. Но прекратить употреблять их вполне возможно — и вы тоже можете это сделать.

ПРИЧИНА № 2: ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

Такие вещества, как высококалорийная пища, табак, алкоголь и наркотики, улучшают самочувствие. Как упоминалось в предыдущей главе, они способствуют выделению мощного нейромедиатора дофамина, который вызывает чувство

удовольствия. Употребление алкоголя может вызвать приятное опьянение, наркотики и табак – нервное возбуждение, а шоколад приятен на вкус. Интенсивность этого возбуждения зависит от вещества: некоторые из них вызывают довольно сильные приятные ощущения, которым трудно сопротивляться. Мы можем начать употреблять их, потому что они улучшают самочувствие. Через некоторое время нам нужно все больше такого вещества, чтобы испытать то же ощущение, которое было у нас, когда мы только начали его использовать. Этот эффект называется **толерантностью**. Например, первая сигарета за день может доставить удовольствие, которого мы никогда не получим от последующих сигарет. Тем не менее мы продолжаем поддаваться пристрастиям, чтобы удовлетворить эти желания, — в итоге мы продолжаем использовать эти вещества, чтобы просто чувствовать себя более-менее нормально. Когда мы их не употребляем, мы чувствуем себя плохо (обычно из-за абстинентного синдрома).

ПРИЧИНА № 3: УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Как подробно описано в предыдущей главе, многие из нас употребляют пищу, табак, алкоголь и наркотики, чтобы справиться со своими эмоциями, например тревогой, напряжением, подавленностью и гневом. Помните Эми, которая потребляла пищу, и особенно сладости, когда находилась в состоянии стресса? Мы используем эти вещества, чтобы отвлечься от сильных эмоций. Мы часто чувствуем, что нам нужен перерыв, и эти вещества ненадолго отвлекают нас от волнений. Основная проблема такого подхода заключается в том, что он на самом деле никогда не устраняет источник стресса, а пристрастия со временем становятся его дополнительным источником. Этот стресс

усиливается при формировании зависимости и появлении чувства вины, печали, разочарования, измены и т. д. И мы не можем справиться с тревожными эмоциями, не сталкиваясь лицом к лицу с их источником, что продлевает и даже усиливает наши страдания.

ПРИЧИНА № 4: УПРАВЛЕНИЕ БОЛЬЮ

Мы часто используем такие вещества, как пища, табак, алкоголь и наркотики, чтобы справиться не только с эмоциональной, но и с физической болью. Мы ищем способ отвлечься или заглушить боль. Это действительно работает в краткосрочной перспективе, поэтому многим из нас трудно отказаться от употребления этих веществ для облегчения боли. В долгосрочной перспективе это усугубляет проблему. Употребление вредной пищи приводит к тому, что мы набираем вес, что усиливает страдания. Курение мешает всасыванию обезболивающих препаратов и ухудшает кровообращение, препятствуя эффективному исцелению. Употребление алкоголя и наркотиков приводит к серьезным проблемам со здоровьем, которые обостряют физические страдания. Но из-за кратковременного облегчения от употребления этих веществ нам трудно увидеть долгосрочные последствия.

ПРИЧИНА № 5: НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Когда мы недовольны собой, мы с большей вероятностью делаем что-то вредное для себя: например, переедаем, курим, выпиваем и употребляем наркотики. Иногда мы считаем, что не заслуживаем лучшего. Мы часто думаем: «Я недостаточно хорош». Эти мысли поддерживают вредные привычки, потому что мы полагаем, что не достойны

хорошей жизни. Вследствие этого мы выпиваем и ненадолго чувствуем себя увереннее, что позволяет поговорить с каким-нибудь интересным человеком в баре. Однако эта привычка не повышает самооценку, и теперь мы считаем, что единственный способ поговорить с другими — сначала выпить. На самом деле наша самооценка понижается, особенно когда появляются проблемы, связанные с употреблением психоактивных веществ и зависимостью.

ПРИЧИНА № 6: ПОВЫШЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ

Мы можем использовать стимуляторы, чтобы быть энергичнее, можем курить или выпивать, потому что считаем, что это улучшает внимание, или употреблять алкоголь, чтобы чувствовать себя более расслабленными в сложных социальных ситуациях. Но в действительности со временем такое поведение делает нас менее продуктивными. Как и у других причин употребления психоактивных веществ, у этой есть обратная сторона: в конечном итоге мы должны употреблять их лишь для поддержания базового уровня ощущения «нормальности». Зависимость от стимуляторов может начать контролировать нашу жизнь, и работа становится менее важной. Алкоголь начинает мешать выполнению работы: утром он нужен нам просто для того, чтобы не чувствовать себя плохо. Мы можем не пойти на работу или на учебу, что может привести к серьезным последствиям.

ПРИЧИНЫ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНИ

Теперь рассмотрим эту тему с другой стороны: почему мы должны хотеть отказаться от употребления веществ,

вызывающих зависимость? Возможно, вы уже немного думали об этом. Вот несколько распространенных причин, по которым люди решают изменить свою жизнь, справиться с пристрастиями или прекратить аддиктивное поведение.

ПРИЧИНА № 1: СТАТЬ ЗДОРОВЕЕ

Зависимости оказывают чрезвычайно негативное влияние на здоровье. Неправильное питание, употребление табака и психоактивных веществ относятся к числу наиболее вредных для здоровья видов поведения. Ожирение, вызванное чрезмерным и/или нездоровым питанием, связано с высоким кровяным давлением, диабетом, болезнями сердца, инсультом и многими видами рака. Подобным образом употребление табака связано со смертями от болезней сердца, инсульта, рака и хронической обструктивной болезни легких. Чрезмерное длительное употребление алкоголя может привести к повреждению печени. Оно связано с сердечной аритмией, высоким кровяным давлением, инсультом, раком и неврологическими проблемами. Злоупотребление наркотиками также может вызвать ряд серьезных проблем со здоровьем, включая заболевания почек, поражение печени, нарушение сердечного ритма, сердечные приступы, инсульт и неврологические проблемы. Но когда мы предпринимаем шаги для более эффективного управления пристрастиями и зависимостями, мы можем существенно улучшить здоровье.

ПРИЧИНА № 2: ЖИТЬ ДОЛЬШЕ

Если учитывать негативное воздействие на организм веществ, вызывающих зависимость, неудивительно, что аддиктивное поведение повышает риск ранней смерти, особенно

если мы употребляем эти вещества длительно и чрезмерно. Чрезмерное употребление алкоголя является причиной 10 % смертей среди взрослого трудоспособного возраста в Соединенных Штатах — 93 000 американцев ежегодно (Centers for Disease Control, 2020), — и до 19 потерянных лет жизни на одного человека (Chikritzhs et al., 2001). Исследование героиновых наркоманов показало, что их жизнь сократилась в среднем на 18 лет (Smyth, Hoffman, Fan, Hser, 2007). Взрослые в возрасте от 20 до 39 лет, страдающие ожирением в выраженной степени, могут терять из-за этого около восьми лет жизни (Lung, Jan, Tan, Killedar, Hayes, 2019). Однако, ограничивая переедание, улучшая рацион питания, уменьшая или прекращая употребление алкоголя и отказываясь от употребления таких веществ, как табак и наркотики, мы можем вернуть значительную часть этого времени. По сравнению с людьми, не курящими на протяжении всей жизни, курильщики теряют около 10 лет. Бросьте курить, и вы вернете себе это время. По сравнению с людьми, которые продолжают курить, если вы бросите курить в возрасте от 25 до 34 лет, то добавите к своей жизни еще 10 лет, от 35 до 44 — девять лет, и от 45 до 54 — около шести лет (Jha et al., 2013).

ПРИЧИНА № 3: ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЕЕ

Из-за физического вреда, который причиняют организму пагубные привычки, мы часто чувствуем себя не так хорошо, как могли бы. Когда мы перестаем поддаваться страстям и не позволяем зависимостям контролировать нашу жизнь, у организма появляется шанс стать здоровее, и тогда мы чувствуем себя лучше. Многие люди сообщают, что у них стало больше энергии, они свободнее дышат, меньше кашляют. Отказ от вредных привычек может помочь

вам чувствовать себя здоровее всю оставшуюся жизнь. Важно учитывать, что в дополнение к увеличению продолжительности жизни мы улучшаем ее качество и благополучие, когда осуществляем изменения и прекращаем употреблять психоактивные вещества. Таким образом, мы не только продлеваем годы своей жизни, но и делаем ее более здоровой и сохраняем трудоспособность в оставшиеся годы.

ПРИЧИНА № 4: УПРАВЛЯТЬ БОЛЮ

Освобождение от зависимостей — один из лучших способов справиться с болью, даже если вы принимали какое-либо вещество, чтобы ее облегчить. Управление пристрастиями и отказ от зависимостей, скорее всего, помогут вам справиться с болью. Отказ от переедания или нездоровой пищи может помочь вам сбросить вес; это уменьшит нагрузку на суставы, бедра, колени, позвоночник и опорные группы мышц, что, например, способно облегчить боль при артрите. Когда вы бросаете курить, улучшается кровообращение, что помогает организму исцеляться. Наконец, когда вы прекращаете употреблять вещества, вызывающие зависимость, вы улучшаете результаты приема обезболивающих препаратов, поскольку они лучше усваиваются, что позволяет снизить дозу и уменьшить количество побочных эффектов.

ПРИЧИНА № 5: УЛУЧШИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Хотя мы можем думать, что вещества, вызывающие зависимость, помогают нам управлять психическим здоровьем, на самом деле они ухудшают его. Отказ от вредных