

*КПТ: Изменение зависимых шаблонов мышления*

# *Введение*

Зависимое мышление может привести стать ранним признаком приближающегося рецидива. Изменение старых шаблонов мыслей важно для выздоровления и играет ключевую роль в вашем плане профилактики рецидивов.

Изменение образа мыслей означает замену искаженных (неточных) мыслей на более рациональные (точные). Искаженные мысли не следуют логике и игнорируют свидетельства фактов. Рациональные мысли, основанные на реальности, помогают поддержать ваше решение оставаться трезвым.

Когнитивно-поведенческая терапия, или просто когнитивная терапия, может помочь вам изменить старые шаблоны мышления, вызывающие зависимость. Это процесс, в ходе которого вы осознаете свои мысли и чувства, прерываете их и меняете на более реалистичные. Когнитивная терапия может помочь предотвратить рецидив и улучшить качество вашей жизни.

# *Ваши шаблоны мышления*

Большинство ваших мыслей и убеждений основаны на предыдущем опыте и ваших выводах о том, что произошло. Образ мыслей закладывается в раннем детстве. Многие из ваших убеждений отражают послания родителей, братьев и сестер, сверстников, учителей и других важных людей в вашей жизни.

Ваши мысли могут быть как рациональными (точными), так и искаженными (неточными). Рациональные или реалистичные мысли основаны на логике, фактах и разуме. Искаженные мысли не следуют логике и игнорируют свидетельства фактов. Искаженные мысли могут быть заблуждениями, которые возникают из-за недостатка информации или из-за чужих мнений и убеждений.

Процесс зависимости усиливает искаженные модели мышления. Ваши мысли могут нести вред вашей эмоциональной жизни и стать причиной для продолжения зависимости. Искаженные мысли также могут спровоцировать рецидив. Даже если вы сохраняете воздержание, эти мысли могут сделать трезвую жизнь настолько неприятной, что вы захотите вернуться к пагубной привычке.

# Понимание когнитивной терапии

Цель когнитивной терапии — изменить ваше отношение к себе, другим людям и ситуациям. Она помогает вам найти более реалистичные подходы к жизни, чтобы вы могли эффективнее справляться с проблемами. Когнитивная терапия также меняет то, как вы эмоционально реагируете, что, в свою очередь, меняет ваше поведение.

Когнитивная терапия дает вам инструменты для управления своим поведением. Чем больше вы осознаете свои мысли и чувства, тем больше у вас возможностей. Чем больше возможностей вы можете определить, тем выше ваше чувство компетентности и контроля над своей жизнью. Это повышает самооценку и уверенность в себе. Если у вас возникают триггеры, провоцирующие возможный рецидив, когнитивная терапия поможет вам увидеть варианты действий, обрести контроль и предотвратить возвращение к привычке.

Типичные этапы когнитивной терапии:

- Выявление проблемных условий или ситуаций.
- Осознание своих мыслей, эмоций и убеждений, связанных с этими условиями или ситуациями.
- Признание и преодоление искаженных мыслей и убеждений.
- Нахождение более рациональных способов думать о себе и своей жизни.

# Связь между мыслями и чувствами

Ваши мысли влияют на то, что вы чувствуете. Например, если вы думаете, что усердно трудитесь и получите хорошую оценку на работе, вы можете почувствовать уверенность и гордость за свои достижения. Если же вам кажется, что кто-то несправедливо с вами обращается, вы можете почувствовать гнев, раздражение или досаду.

Мысли приходят и уходят очень быстро. Автоматические мысли — это те, которые проносятся в голове почти без вашего ведома. Ниже приведены примеры автоматических мыслей, которые приводят к определенным эмоциям или чувствам.

Автоматические мысли	Эмоции или чувства
Вы сравниваете себя с другими и приходите к выводу, что вы не так хороши, как они, потому что вы не так талантливы, привлекательны, обаятельны, успешны или умны.	Неполноценность,
Вы говорите себе, что остались одни и не получаете достаточно любви и внимания со стороны окружающих.	Одиночество
Вы думаете об утрате: романтическом отказе, смерти любимого человека, потере работы, неудаче в достижении важной личной цели или срыве и сопутствующих ему негативных последствиях.	Грусть, депрессия
Вы считаете, что заслуживаете наказания, потому что причинили кому-то боль или не смогли соответствовать собственным моральным нормам.	Вина
Вы думаете, что потеряете лицо, когда другие узнают о вашем поступке.	Стыд
Вам кажется, что кто-то относится к вам несправедливо или пытается использовать вас в своих интересах из-за вашей зависимости.	Гнев, раздражение, досада

<p>Жизнь не оправдывает ваших ожиданий. Вы настаиваете на том, что все должно быть иначе. Возможно, это ваши собственные действия ("Я не должен был совершать эту ошибку") или чьи-то действия ("Он должен был быть рядом, когда я нуждался в нем!") или событие ("Почему движение всегда замедляется, когда я спешу?").</p>	<p>Гнев или разочарование</p>
<p>Вам кажется, что вы в опасности, потому что вот-вот произойдет что-то плохое или неприятное.</p>	<p>Тревога беспокойство, страх, нервозность, паника</p>
<p>Вы убеждены, что ваши проблемы никогда не закончатся и что ваша жизнь никогда не улучшится. "Я никогда не выйду из депрессии", или "Я просто не могу сбросить вес и удержать его", или "Я никогда не найду хорошую работу", или "Я навсегда останусь один", или "Я никогда не смогу бросить зависимость".</p>	<p>Безнадежность, уныние</p>
<p>Вы думаете, что у вас сегодня хороший день, что вы отлично выглядите, хорошо выспались и у вас много энергии. Вы мыслите позитивно.</p>	<p>Уверенность</p>
<p>Хотя было непросто, вы понимаете, что могло быть и хуже.</p>	<p>Благодарность</p>

Мысли и чувства тесно связаны с поведением. Например, если вы думаете: "Я неудачник" (мысль), вы можете почувствовать безнадежность (чувство) и сдаться (поведение). Или если вы думаете, что вам угрожает опасность, вы можете почувствовать тревогу или беспокойство и не выходить из дома.

# Распространенные ошибки мышления

Ваши мысли не всегда бывают правильными, точными или полезными. Ошибки в мышлении — обычное дело, если вы зависимы. Хотя некоторые автоматические мысли могут казаться верными, многие из них либо не соответствуют действительности, либо имеют лишь крупицу правды. Ниже приведен список распространенных ошибок мышления. Используйте этот список, чтобы выявить свои ошибки мышления.

- **Всё или ничего** — видеть во всем либо только хорошее, либо только плохое и не допускать компромисса.  
*Примеры: Если я не могу быть лучшим, то и пытаться бессмысленно.*  
*Если я не преуспею в этой задаче, я полный неудачник.*  
*Я уже пробовал, но ничего не вышло, так что я просто сдаюсь.*
- **Чрезмерное обобщение** — общий вывод, основанный на единичном случае или доказательстве; создание предположений о событиях или результатах исключительно на основе прошлого опыта.  
*Примеры: У меня случился срыв после того как я воздерживался 100 дней 5 лет назад; я никогда не смогу бросить.*  
*Я видел, как другие люди возвращались к зависимости после посещения собраний, поэтому я не думаю, что эти собрания помогут мне.*
- **Фильтрация** — концентрация внимания только на негативных сторонах людей или ситуаций, отсеивая все положительные аспекты.  
*Примеры: Я никогда не забуду, как они подвели меня в тот раз.*  
*Я знаю одного человека, который бросил, но он выглядит скучным и унылым.*
- **Превращение позитива в негатив** — отвергаете свои достижения и другой позитивный опыт, настаивая на том, что они не в счет. Вы придерживаетесь негативных убеждений, которые противоречат вашему повседневному опыту.  
*Примеры: Мне сделали комплимент только из формальности.*  
*Я оставался трезвым только потому, что на меня не оказывалось сильного давления.*
- **Катастрофизация** — преувеличение последствий событий и убеждение себя в том, что, если что-то пойдет не так, это будет невыносимо и вы сорветесь.  
*Примеры: Если у меня возникнет тяга, я не смогу устоять и сорвусь. Без моей зависимости я не смогу справиться с нервозностью и стрессом на работе.*

- **Предсказывание** — делать негативный вывод, когда доказательств в его пользу практически нет. Вы предвидите, что все обернется плохо, и убеждены, что ваше предсказание — непреложный факт. Эти негативные ожидания могут быть самосбывающимися.  
*Примеры: Мой друг дважды перебивал меня. Наверное, я очень скучный. Я им не нравлюсь, так зачем вообще участвовать? Я никогда не смогу изменить своё поведение.*
- **Принимать чувства за факты** — путать факты с чувствами или убеждениями. Каким бы сильным ни было чувство, оно не является фактом.  
*Примеры: Я чувствую себя неудачником, поэтому я и есть неудачник. Моя зависимость заставляет меня чувствовать себя никчемным; я действительно никчемный человек.*
- **Принимать всё на свой счёт** — обвинение себя во всех неприятностях и мнение, что всё, что говорят или делают люди, — это реакция на вас. Вы берете на себя слишком большую ответственность за чувства и поведение других людей.  
*Примеры: Он в плохом настроении; должно быть, это я что-то сделал не так.*
- **Принижение себя** — занижение самооценки и принижение себя. Эти действия могут быть результатом чрезмерной реакции на ситуацию, например на ошибку.  
*Примеры: Я не заслуживаю лучшего.  
Я слабый, глупый или уродливый.  
Я идиот.*
- **Начинать утверждения с «должен»** — употребление слов "должен" или "обязан" приводит к чувству вины и разочарованию. Направление этих утверждений на других людей вызывает разочарование, гнев и обиду.  
*Примеры: Я должен был сделать это, но не сделал.  
Он должен всегда приходить вовремя.*
- **Преувеличение и преуменьшение** — необоснованное преувеличение негативных и преуменьшение позитивных моментов при оценке себя, других людей или ситуации.  
*Примеры: Получение средней оценки доказывает мою несостоятельность.  
Получение высоких оценок не означает, что я умный.  
То, что я столкнулся с триггером означает, что я никогда не смогу исправиться.*



# *Зависимое мышление и мышление, способствующее выздоровлению*

Зависимое мышление не поддается логике и игнорирует факты. Зависимое мышление может привести к рецидиву (см. рис. 1 на стр. 10). Ниже приведены примеры зависимого мышления и того, как оно может приводить к неприятным переживаниям и нежелательному поведению.

<b>Зависимое мышление</b>	<b>Вероятные чувства</b>	<b>Вероятное поведение</b>
Мне нужно N, чтобы заглушить боль или получить удовольствие.	Отчаяние	Прибегание к зависимости, чтобы притупить эмоции.
Всего одним глазком.	Возбуждение	Срыв.
Мне не нужно больше учиться, потому что теперь я всё контролирую.	Всемогущество или самоуверенность	Перестаёте ходить на собрания/соблюдать осторожность и срываетесь.
Я пробовал, но ничего не вышло. Я никогда не смогу восстановиться.	Разочарование, безнадежность	Сдаётеся и продолжаете потакать зависимости.
Со мной уже не может случиться срыв.	Непобедимый	Срываетесь или эджите.
Триггеры больше не влияют на меня.	Неосторожность, безрассудство	Перестаёте воздерживаться и срываетесь.

Восстановительное мышление отражает реальность того, где вы находитесь сейчас. Восстановительное мышление помогает вам оставаться трезвым (см. рис. 1 на стр. 10). Ниже приведены примеры мышления, направленного на выздоровление, и того, как это мышление может привести к появлению положительных чувств и продолжению воздержания.

<b>Восстановительное мышление</b>	<b>Вероятные чувства</b>	<b>Вероятное поведение</b>
Мне не нужно смотреть «одним глазком».	Принятие, удовлетворение от воздержания	Воздерживаетесь от использования.
Хотя это и трудно, я способен противостоять позывам к употреблению.	Воодушевление	Не поддаётесь искушению.
Срыв может случиться с каждым, но его можно избежать.	Бдительный, осторожный, разумный	Избегайте триггеров и мест, связанных с зависимостью.
Я вношу позитивные изменения, которые способствуют моему выздоровлению.	Воодушевление, удовлетворение	Продолжаете прилагать усилия чтобы оставаться трезвым.
Мой рецидив не свел на нет все достижения, которых я добился.	Надежда	Продолжаете участвовать в форуме.

См. другие примеры в приложении.

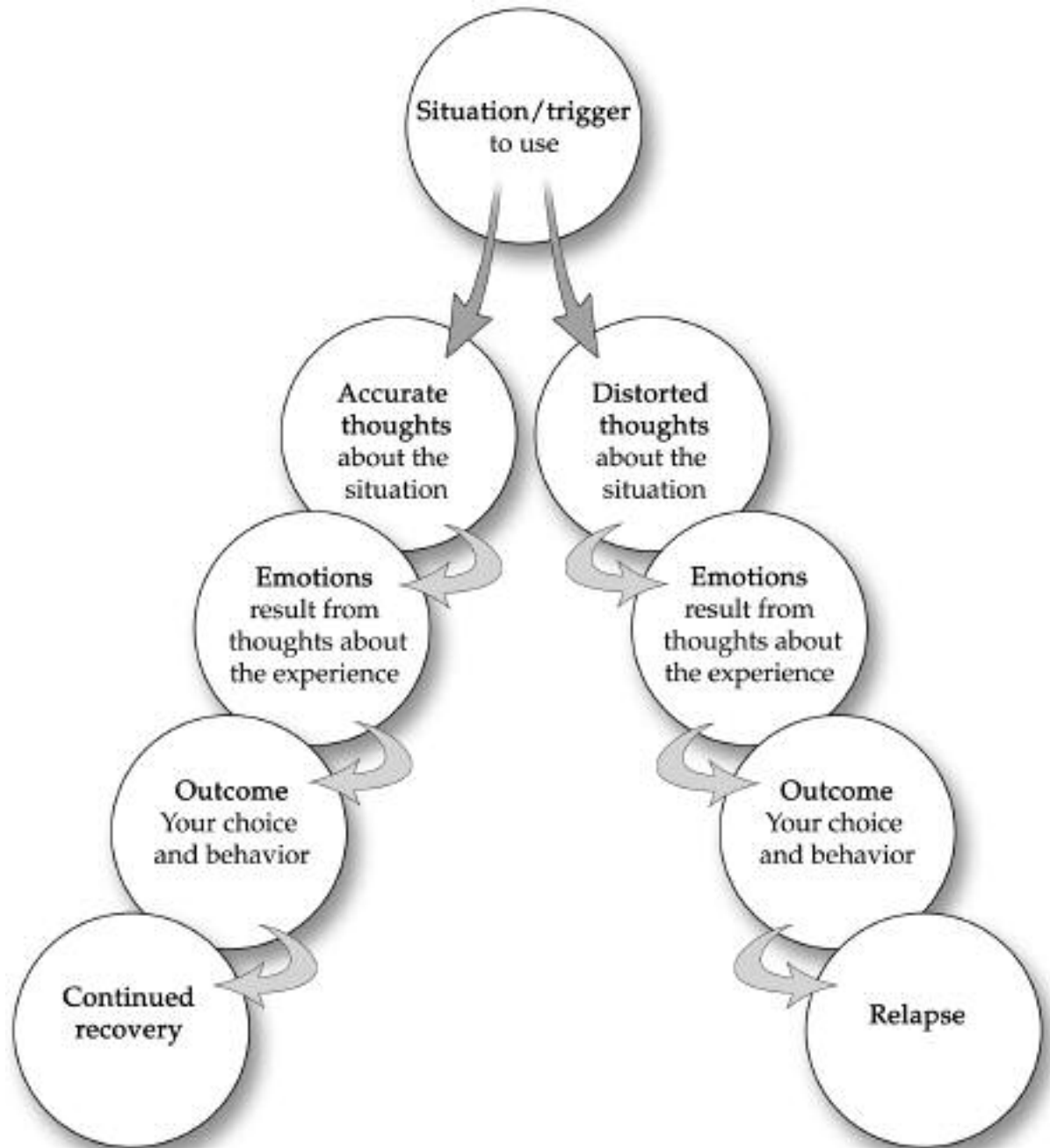


Рисунок 1. Ситуации или триггеры могут привести к продолжению выздоровления или рецидиву, в зависимости от вашего образа мыслей.

# Борьба с искаженными (аддиктивными) мыслями

Последний шаг в изменении образа мышления — замена искаженных мыслей рациональными мыслями и убеждениями. Изменив свой взгляд на ситуацию и на себя, вы найдете более конструктивные способы справиться с ситуацией.

Изменить образ мыслей бывает непросто. Мысли часто возникают спонтанно или автоматически, без каких-либо усилий с вашей стороны. Контролировать или отключать свои мысли может быть трудно. Мысли могут быть очень сильными и не всегда логичными. Требуется время и усилия, чтобы научиться заменять искаженные мысли рациональными. Ваш терапевт или консультант поможет вам распознать искаженное мышление и заменить его более реалистичным. Он также может помочь вам определить, какие модели поведения следует изменить, и подсказать новые способы поведения в ситуациях, которые вызывают у вас искаженные мысли.

Следующие стратегии помогут вам позитивно относиться к проблемным ситуациям.

- **Де-катастрофизация.** Не реагируйте на события слишком остро. Спросите себя: Что самое худшее может произойти? Насколько вероятно, что это произойдет? Что я могу сделать, даже если случится худшее?
- **Используйте обнадеживающие утверждения.** Будьте добры и подбадривайте себя. Пессимизм (всегда думать о худшем) может стать самоисполняющимся пророчеством. Скажите себе: Даже если мне трудно, я могу справиться с этой ситуацией. Я могу измениться.
- **Прощайте себя.** Все совершают ошибки, но они не являются постоянным отражением вас как личности. Вы можете учиться на своих ошибках.
- **Не отвлекайтесь от работы.** Сосредоточьтесь на том, что вам нужно сделать. Действуя, вы почувствуете себя лучше.
- **Избегайте слов «должен» и «обязан».** Если вы обнаружили, что ваши автоматические мысли полны этих слов, то, скорее всего, вы предъявляете необоснованные требования к себе или другим. Уберите эти слова из своих мыслей, чтобы дать себе больше свободы быть самим собой и быть реалистичным в своих ожиданиях от других.
- **Сфокусируйтесь на прогрессе.** Сосредоточьтесь на позитивных изменениях в вашей жизни. Например, что хорошего произошло в последнее время? Что вам нравится в себе? Какие личные навыки помогали вам справляться с трудными ситуациями в прошлом?

Если вам трудно справиться с неприятными ситуациями, не падайте духом. Наоборот, рассматривайте их как вызов или знак для отработки новых, реалистичных моделей мышления.

# Развитие новых моделей мышления

Этот процесс из четырёх шагов поможет вам оценить свое зависимое мышление и научиться создавать новую систему убеждений для выздоровления.

1. Прислушайтесь к своим мыслям. Что вы говорите себе?
2. Определите зависимое мышление.
3. Бросьте вызов зависимой мысли.
4. Замените зависимую мысль убеждением о выздоровлении — более реалистичным и точным утверждением о себе.

Например, рассмотрим утверждение самовнушения: "Только одним глазком". Спросите себя:

1. О чём я думаю?
2. Является ли это искажением? Да, это зависимое убеждение.
3. Это правда? Нет, неправда.
4. Новое убеждение: мне нужно смотреть «одним глазком». Я могу справиться без этого.

Чтобы попрактиковаться в определении своих мыслей, связанных с ними эмоций и поведения, смотрите *Приложение В: Рабочая таблица по реструктуризации мыслей*.

# Заключение

Изменение образа мыслей с помощью когнитивной терапии может помочь вам справиться с проблемами, связанными с зависимостью. Однако изменение глубоко укоренившихся моделей мышления не произойдет в одночасье. Дайте себе время научиться распознавать мысли, вызывающие зависимость, и заменять их точными и реалистичными. Изменение вашего взгляда на ситуацию, на других людей и на себя самого - важнейшее условие выздоровления и продолжения трезвого образа жизни.

Если после прочтения этой информации у вас остались вопросы, обратитесь к своему терапевту или консультанту.

Консультант \_\_\_\_\_

Другой контакт \_\_\_\_\_

# Приложение А: Рабочая таблица по аддиктивному мышлению и мышлению, направленному на выздоровление

Восстановительное мышление поддерживает ваше решение оставаться трезвым. По мере того, как вы продолжаете выздоравливать, заменяйте пагубное мышление новым, более здоровым мышлением о выздоровлении.

Зависимое мышление	Восстановительное мышление
<ul style="list-style-type: none"><li>• Мне нужно N чтобы заглушить боль</li><li>• Я могу позволить себе это.</li><li>• Я в принципе приличный человек; в этом нет ничего такого.</li><li>• Я заслуживаю это.</li><li>• Мне нужно подзарядиться.</li><li>• Это отвлечёт меня от забот.</li><li>• У меня больше возможностей развлечься.</li><li>• Все так делают.</li><li>• Всего одним глазком.</li><li>• У меня нет проблемы.</li><li>• Это не влияет на меня.</li><li>• Я вправе делать что захочу.</li><li>• Иногда можно.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Это вредно для меня.</li><li>• Я способен справиться с порывами.</li><li>• Я могу получить помощь в моих трудностях.</li><li>• Лучше всего оставаться трезвым.</li><li>• Мне не нужно это чтобы хорошо провести время.</li><li>• Когда я остаюсь трезвым:<ul style="list-style-type: none"><li>– мне не нужно обманывать себя и других.</li><li>– я чувствую себя лучше</li><li>– мой сон улучшается</li><li>– я могу строить планы на будущее</li><li>– меньше завидую другим</li><li>– я могу иметь лучшие отношения</li><li>– ...</li></ul></li></ul>

А теперь перечислите примеры зависимого и выздоравливающего мышления из вашей жизни.

<b>Зависимое мышление</b>	<b>Восстановительное мышление</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.



## Приложение В: Рабочая таблица реструктуризации мышления

<b>Дата/время:</b>	
<b>Ситуация</b>	Опишите: <ul style="list-style-type: none"><li>• Фактическое событие, вызвавшее неприятные эмоции, или</li><li>• Поток мыслей, фантазий или воспоминаний, приводящих к неприятным эмоциям, или</li><li>• неприятные физические ощущения</li></ul>
<b>Автоматическая мысль/мысли</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Запишите автоматические мысли</li><li>2. Оцените свою веру в эти мысли от 1 до 10.</li></ol>
<b>Эмоции</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Опишите свои эмоции: грусть, тревога, злость и т. д.</li><li>2. Оцените степень эмоций от 1 до 10.</li></ol>
<b>Рациональный ответ</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Запишите рациональный ответ на автоматические мысли.</li><li>2. Оцените свою веру в рациональный ответ от 1 до 10.</li></ol>
<b>Итог</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Оцените снова свою веру в автоматические мысли</li><li>2. Укажите и оцените итоговые эмоции</li></ol>