

СРЫВ

Цель лекции:

- 1. Рассмотреть факторы, влияющие на протекание процесса рецидива, предвестники срыва.**
- 2. Рассмотреть основные этапы рецидивного процесса, их характеристики.**

- **Рецидив – это процесс возвращения зависимого к употреблению ПАВ.**
- **Рассмотрим этапы этого процесса и сигналы, предупреждающие о прохождении этих этапов.**
- **Общее направление пути к срыву проходит от отрицания и уклонения к факторам "рискованного образа жизни".
Сами факторы высокого риска не вызывают срыв, они просто они увеличивают вероятность его появления.
(Подобно тому, как излишний вес не вызывает сердечный приступ, но увеличивает риск его возникновения).
Факторы высокого риска делают людей уязвимыми для провоцирующих событий.**

Факторы высокого риска:

- 1.Высокострессовые черты характера: Люди склонны к вражде с собой и окружающими; склонны к критике, как себя, так и других; в целом не удовлетворены трезвостью. Люди с этими чертами часто корят самих себя и энергично пытаются достичь совершенства.
- 2.Образ жизни с избыточным риском: повышенная и пониженная активность, ориентация на ложные ценности. Как результат такой жизни – стресс, разочарование или скука, крушение надежд, жизнь проходит в необоснованном постоянном стрессе.
- 3.Социальный конфликт или социальный сдвиг: люди строят отношения с окружающими, играя роли, например, роль супруга, сотрудника, друга и т.д., но сильный стресс может заставить людей действовать не подходящим образом (не соответствовать своей социальной роли), что порождает конфликт во взаимоотношениях.
- 4.Пренебрежительное отношение к здоровью: по мере накопления стресса возвращается привычка скверно питаться (нерегулярная еда и употребление недоброкачественной пищи), прекращение прогулок, работа без перерыва, человек практически не позволяет себе развлечений и отдыха. Отсутствие внимания к здоровью ослабляет человека.
- 5.Другие болезни: для зависимых, скатывающихся к срыву, характерно чувствовать себя нездоровыми. Хронический стресс ослабляет иммунную систему. По мере того, как люди все более истощаются, болеют и слабеют, им становится труднее выполнять программу выздоровления.
- 6.Несостоятельная программа восстановления: признак такой программы - появление скуки и самодовольства, появление проблем, с которыми люди не могут справиться. Кажется, что программа не нужна и не осуществима.
- *Чем больше количество факторов риска, тем меньшая интенсивность стресса достаточна для запуска внутренней дисфункции.*

Провоцирующие события

- **Провоцирующие события** - это все, что вызывает неожиданный стресс, боль или дискомфорт. Эти события могут быть внутренними или внешними. Все что угодно может оказаться пусковым стрессом, но чаще других вызывают внутреннюю дисфункцию следующие пять факторов:
- **1. Навязчивые идеи**: иррациональное, «негативное» мышление, на основании минимальной информации человек может делать общие, чаще негативные, выводы о себе и своей жизни.
- **2. Болезненные эмоции и воспоминания**: длительное игнорирование и сдерживание «нежелательных» эмоций приводит к длительному напряжению и переутомлению, человек оказывается захлестнут неприятными чувствами страхом, беспокойством, депрессией или унынием;
- Постоянно «прокручивая» неприятные, болезненные воспоминания, в какой-то момент человек начинает ощущать растерянность, смятение и беспричинную тревогу.
- **3. Стрессовые ситуации**: любая ситуация, к которой человек не готов, может оказаться стрессовой. Для того чтобы ослабить стресс, необходимо повысить уровень готовности.
- **4. Напряженные взаимоотношения с другими людьми**: Многие выздоравливающие говорят о присутствии в своей жизни «стрессогенных» людей, длительное общение с которыми порождает напряжение.
- **Основные внутренние провоцирующие события включают: саморазрушительные или иррациональные мысли, болезненные эмоции или болезненные "воспоминания о несбывшемся"**.
- *Общими внешними провоцирующими происшествиями являются: ситуации сильного стресса и напряженные взаимоотношения с другими людьми.*
- *При небольшом числе факторов высокого риска в жизни людей для запуска внутренней дисфункции потребуется более сильное напряжение. Справедливо и обратное: при большем числе факторов высокого риска запустить внутреннюю дисфункцию может и незначительный эпизод. Иногда предвестники срыва появляются из-за роста стрессогенных факторов, воздействующих на нервную систему, ранее подорванную длительным употреблением наркотиков или алкоголя. Рост внутренней дисфункции, снижает возможность контролировать процесс выздоровления. Запускается процесс рецидива.*

1. Внутренняя дисфункция:

- **Нарушения ясности мышления:** (нарушение ясности мышления или трудности решения не сложных проблем; мозг «захлестывает» стремительный круговорот навязчивых и бесконечно повторяющихся мыслей, или кажется, что мозг «отключился» или «совершенно пуст»; трудности сосредоточения, трудности логически рассуждать больше нескольких минут, трудности принятия решений)
- **Трудности в управлении эмоциями:** эмоциональное перевозбуждение или эмоциональный ступор, путаница в своих чувствах, как следствие, человек переживает перепады настроения, депрессию, тревогу и страх. Как результат – недоверие собственным эмоциями, игнорирование их, попытки заглушить их.
- **Проблемы с памятью:** новое не запоминается, сложно вспомнить ключевые моменты детства, юности, временами помнятся какие-либо факты, а в другой момент – не приходят на ум, ощущение «заблокированности» от воспоминаний.
- **Нарушения сна:** трудности засыпания, необычные и беспокойные сны, пробуждения ночью, как следствие - появление хронической усталости.
- **Трудности в преодолении стрессов:** определяется 1) нарушением функций мозга вследствие длительного злоупотребления алкоголем или другими наркотиками, 2) гиперчувствительность, то есть преувеличение любых испытываемых чувств, что усиливает любые чувства и усугубляет стресс.
- **Стыд, вина:** временами выздоравливающие испытывают глубокое чувство стыда из-за ощущения себя "психически больными", "умственно отсталыми" и т.д; ощущение вины, так как считают, "поступают дурно" и "не работают по программе полноценно". Все это заставляет скрывать сигналы, предупреждающие о срыве, прекратить честно говорить о своих проблемах. Пытаются справиться сами, терпят поражение и, как следствие, начинают испытывать чувство безнадежности.
- **Возвращение отрицания:** На этой стадии внутренней дисфункции возникает неспособность (правильно) оценить и честно поделиться своими мыслями и чувствами. Выздоровливающие заставляют себя верить, что все прекрасно, отрицают проблемы, возникающие на фоне трезвости так же, как ранее отрицали свою зависимость от алкоголя и наркотиков. Лишь критично оценив ситуацию, они могут признать, что находятся в состоянии раздражения.

2. Внешняя дисфункция:

- Вслед за появлением предвестников срыва у зависимых начинают возникать серьезные жизненные проблемы. До этого момента трудности имели внутренний характер и их было легко игнорировать и забывать. Теперь же проблемы возникают на работе, дома, в отношениях с друзьями и соратниками по программе (выздоровления). Причина этих проблем лежит в практике избегания решения проблем и "ухода в защиту"; они ведут к углублению кризиса и заканчиваются замешательством, раздражительностью и депрессией.
- Практика избегания и "ухода в защиту": На этом этапе рецидива человек избегает всего, что заставило бы его честно взглянуть на самого себя, вернуться к переживанию болезненных чувств. Встает в оборонительную позицию, когда ему задают вопросы о его благополучии.
- Человек может пытаться убедить себя, что он больше никогда не станет вновь пить или пользоваться наркотиками. Он может начать больше заботиться о других, чем о себе. Когда его просят подумать или рассказать о себе, он встает в защитную позу. Чтобы не заниматься собой, он уваливает посредством подмены химической зависимости каким-либо видом нехимической зависимости (трудоголизм, переедание и даже любовь). Он действует импульсивно, без раздумий или самоконтроля. Он большую часть времени проводит в одиночестве и чувствует себя в изоляции. Вместо того чтобы противостоять одиночеству, стремясь к другим людям, он становится все более "зажатым" и импульсивным.
- Углубление кризиса: на этой стадии у человека возникают проблемы, вызванные отрицанием собственных чувств, самоизоляцией и пренебрежением процессом самовосстановления. Он полон желания решить свои проблемы и напряженно над этим работает, но на месте одной решенной проблемы возникает две новые. Когда выздоравливающий больше озабочен решением отдельных проблем, не выясняя, как эти решения укладываются в контекст его зависимости, он редко достигает прогресса.

Симптомы депрессии

- **Подавленность, уныние, апатия, сонливость** - симптомы депрессии, которые человек испытывает на себе, это накладывает отпечаток на его способность планировать жизнь. На детали обращается все меньше и меньше внимания. Дела планируются исходя из принципа "желаемое считаю за действительное", и каждая неудача влечет новый кризис.
- **Замешательство и раздражительность**
Разочарование своими и чужими поступками. Раздражение по пустякам. Периоды замешательства становятся более продолжительными и вызывают все больше проблем, появляется злость на самих себя из-за своей неспособности разобраться в ситуации. Взаимоотношения с семьей, друзьями, консультантами и членами группы Двенадцати Шагов становятся напряженными. Разрастаются конфликты. Чувства вины и раскаяния, злость, разочарование, обида.
- **Депрессия. Подавленность**, неспособность следовать заведенному распорядку нормальной жизни, мысли о самоубийстве, выпивке или употреблении наркотиками в качестве средств борьбы с депрессией. Прекращение следованию распорядку дня, пропуск встречи, пренебрежение чувством ответственности. В это время они не в состоянии приступить к делу или завершить начатое, не могут сосредоточиться; они ощущают озабоченность, страх и чувство безысходности. Им по-настоящему трудно заснуть, а когда они засыпают, то спят неровно и не успевают отдохнуть. Сны становятся тревожными и кошмарными. Или они валятся с ног от изнеможения и спят от двенадцати до двадцати четырех часов подряд.

3. Потеря самоконтроля:

- **Потеря рассудительности:** рассудительность - это способность логически предвидеть последствия поступков и действовать соответственно этому пониманию. Это проявляется в : прекращении посещения групп А.А., общения с другими выздоравливающими, игнорировании собственных проблем, мыслях о том, чтобы вернуться к употреблению психоактивных веществ. Им кажется, что жизнь стала неуправляемой из-за прекращения употребления алкоголя или других наркотиков.
- **Неспособность действовать:** реальность заменяется фантазиями о том, «как было бы хорошо, если бы...», появляется убеждение, что надежды больше нет. Человек ожидает, что достигнет желаемого, просто сидя на месте.
- **Неспособность сопротивляться деструктивным побуждениям:** возвращение одержимости и попыток действовать способами, которые вредят зависимому. Появляется ощущение себя слабым и уставшим, часто возникают приятные мысли об употреблении ПАВ.
- **Ощущение полного поражения:** «защита отрицанием» не выдерживает и зависимый внезапно осознает всю суровую действительность своего положения. Это осознание весьма болезненно. К этому времени зависимый находится в сильной изоляции, что кажется, не к кому обратиться за помощью, он может начать жалеть себя и привлекать этим внимание других. Снова приходят мысли об употреблении, ощущение, что употребление ПАВ - единственная альтернатива безумию или самоубийству. Действительно, при таком раскладе ПАВ выглядят здоровой и рациональной альтернативой.

4.Сужение выбора:

- Зависимые чувствуют себя попавшими в капкан страданий и неспособности управлять жизнью. Они видят только три выхода из этой западни - *безумие, самоубийство или же употребление алкоголя и наркотиков*. Они больше не верят, что кто-то или что-то их выручит. Они ощущают злость на весь мир, иногда на кого-то или на что-то конкретное, а иногда и на самих себя. Прекращают посещения групп Двенадцати Шагов, могут бросить работу, наставника и т.д. Прогрессирующая потеря самоконтроля вызывает серьезные проблемы во всех областях жизни, сказывается на здоровье.

5. Эмоциональный и физический коллапс:

- Существуют зависимые, решение которых остаться трезвыми столь сильно, что они скорее умрут, чем снова вернутся к употреблению. Некоторые удерживаются, благодаря использованию девиза "Живи одним днем", и возвращаются к эффективной программе восстановления. У других это не получается.
- Люди могут жить в состоянии изматывающего их стресса очень долго, до тех пор, пока не произойдет окончательный срыв. У некоторых происходит физическое крушение и развиваются такие болезни, как язвы, гастриты, неврологические боли, сердечная недостаточность или рак. У других наступает эмоциональный коллапс. Они обнаруживают, что не в состоянии с ним справиться. Кто-то приходит к мыслям о самоубийстве, считая, что такая жизнь ничего не стоит. Многие пытаются покончить с собой.

Срыв – возврат к прошлому.

- **1. Первое употребление алкоголя или других наркотиков**
- Некоторым из зависимых "совершенно ясно", что все ли симптомы внутренней и внешней дисфункции, а также потеря самоконтроля могут быть временно "исцелены" алкоголем или применением наркотиков. Когда они встают перед выбором между физическим и эмоциональным крушением, самоубийством или же применением психоактивных веществ, последнее может показаться им самым разумным выбором. На этой стадии большинство из них доходит до такой степени отчаяния, что заставляет себя поверить в возможность "управляемого потребления". Они намереваются вернуть выпивку (прием наркотиков) на короткое время и под контролем.
- **2. Сильное чувство стыда, вины и раскаяния**
- Первое употребление порождает чувства жгучей вины и стыда. Комплекс вины является чувством, вызванным приговором себе: "Я совершил нечто дурное". Только что сорвавшийся человек чувствует себя морально ответственными за возврат к выпивке и полагает, что этого не должно было бы произойти, если бы он поступал правильно. Стыд - чувство, вызываемое самообвинением: "Я - неполноценный человек". Многие из зависимых считают, что их срыв доказывает их никчемность, и что выпивка наверняка их погубит.
- **3. Потеря контроля над потреблением**
- Зависимость вырывается из-под контроля. Иногда это происходит постепенно. Чаще потеря контроля происходит стремительно, человек сразу начинает пить или употреблять наркотики так же часто и помногу, как и раньше.
- **4. Усугубление проблем со здоровьем и жизненных трудностей**
- У сорвавшихся людей развиваются серьезные проблемы с их жизнью и самочувствием. Значительные трудности появляются в семье, на работе и в отношениях с друзьями. Страдает физическое здоровье, оно может стать настолько плохим, что потребует обращения к врачам. В конце концов, сорвавшиеся зависимые люди столкнутся с прямым выбором - прекратить употребление и вернуться к выздоровлению или умереть. Такова природа химической зависимости. Мы либо должны жить в трезвости, либо умереть.