

От редакции

Эта книга написана Г. В. Старшебаумом, психотерапевтом-практиком, имеющим многолетний опыт работы с проблемой зависимости у своих клиентов.

Есть ли ответ на вопрос: «Можно ли раз и навсегда исключить зависимости из своей жизни, из жизни близких или пациентов?» Мы думаем, что ответ есть, и он положительный, — да, можно! В этой книге содержится множество примеров тому.

Как на самом деле помочь человеку, страдающему от зависимостей? Нужно начать действовать, укрепить свои знания, попробовать разобраться в том, что движет зависимым человеком, проанализировать ситуацию по возможности с холодным сердцем, и, пусть маленькими шажками, постепенно, используя конкретные практические рекомендации, помочь человеку вернуться к нормальной, свободной от зависимостей жизни, стать Не-зависимым.

БИБЛИОТЕКА
УСПЕШНОГО
ПСИХОЛОГА

Геннадий
СТАРШЕНБАУМ

НЕЗАВИСИМОСТЬ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ИЛИ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.89

ББК 56.14

С77

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Старшенбаум, Геннадий Владимирович.

С77 НеЗависимость. Как избавиться от психологической или химической зависимости / Геннадий Старшенбаум. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 480 с. — (Библиотека успешного психолога).

ISBN 978-5-17-109634-2

Зависимости — это не приговор, но серьезная и деликатная проблема, и для ее решения нужен компетентный помощник. Перед вами книга, в которой известный отечественный психотерапевт Г. В. Старшенбаум обобщает полувековой опыт работы с проблемами зависимости у своих клиентов.

Книга содержит практические рекомендации по распознаванию химических и поведенческих зависимостей, установлению их причин, эффективному лечению. Дается детальное описание диагностики и терапии зависимого поведения, приводятся случаи из личной практики. Автор предлагает множество несложных тестов и практических упражнений, позволяющих определить вид и степень зависимости.

Рекомендуется психологам, психотерапевтам, наркологам и сексопатологам, студентам и преподавателям гуманитарных вузов, а также всем тем, кто интересуется проблемами зависимого поведения.

*Настоящее издание не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-109634-2

© Старшенбаум Г., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

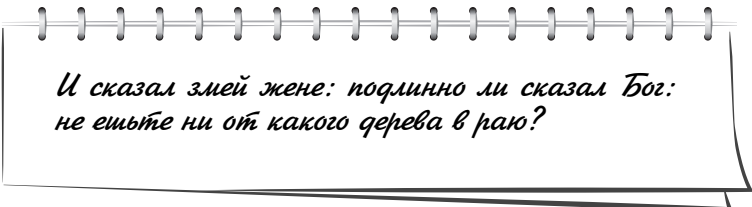
БЕГОМ ОТ СЕБЯ	12
Авторская классификация аддикций	16
Нервная почва для цветов зла	20
Биологические механизмы аддикций.	20
Воспитание аддикта	24
Психология аддикта.....	26
Диагностика и психотерапия аддиктов	31
Диагностические критерии аддиктивного расстройства. .	31
Принципы психотерапии	43
Групповая терапия	51
Практикум	61
Склонность попадать в зависимость	61
Потребность в поисках ощущений (М. Цукерман)	63
Шкала самоуважения (М. Розенберг)	66
Опросник для определения самооценки (Б. Уайнхолд) ...	67
Уровень субъективного контроля (Дж. Роттер).....	71
 ХОРОШО СИДИМ	77
В объятьях Бахуса	85
Психология алкоголизма	93
Терапия	98
Семейная терапия.....	103
Групповая психотерапия.....	105
Поддерживающая терапия	108
Мифы и факты по поводу срывов (Айвазова, 2003).....	111
Становление ремиссии	118
Практикум	120

Тест на алкоголизм университета штата Мичиган (MAST)	120
Противоалкогольная «гипнотическая песня» М. Е. Бурно (по: Психотерапия, 2012, с. 193–194)....	122
ЖИЗНЬ ПОД НАРКОЗОМ	126
Наркомании	135
Успокаивающие.....	136
Стимуляторы	140
Галлюциногены	149
Терапия	153
Щит для подростка.....	157
Раннее выявление подростковой наркомании	159
Психология юного наркомана	162
Практикум	168
Тест на химическую зависимость (Т. Горски).....	168
Тест на предрасположенность подростка к употреблению ПАВ	169
Опросник для родителей наркомана (С. В. Березин, К. С. Лисецкий)	171
Анкета для раннего выявления родителями химической зависимости у подростка (Змановская, 2003)	173
Памятка для родственников алкоголика	176
Памятка для родителей подростка	177
Тест для определения никотиновой зависимости (Фагерстрем)	178
Памятка для курильщика	179
МЕЖДУ КУХНЕЙ И ТУАЛЕТОМ	182
Пищевые аддикции	194
Улыбка самоедки.....	200
Терапия	210

Практикум	213
Тест отношения к приему пищи EAT-26 (D. M. Garner, 1982)	213
Тест на булимию	216
Тест на анорексию	218
Анкета для людей с пищевой зависимостью (Гарнер с соавт. по: Комер, 2002)	220
Гештальт-упражнения	222
 ВЕСЬ В ШОКОЛАДЕ	225
Белка в колесе	239
Защита от выгорания	245
Практикум	250
Копинг-тест (Lazarus, Folkman, 1981)	250
Тест на трудоголизм (Б. Киллинджер)	256
Тест на выгорание	258
Шопоголик ли вы?	260
Памятка для шопоголика	261
Памятка для трудоголика	261
 ЧЕЛОВЕК ИГРАЮЩИЙ	265
Виртуальные аддикции	268
Гемблинг	268
Компьютерные игры	273
Компьютерная аддикция	275
Интернет-аддикция	280
Жвачка для глаз	280
Аддикции общения	282
Сектантство	289
Терапия	296
Практикум	307
Есть ли у вас игровая зависимость	307

Является ли человек, с которым вы живете, заядлым игроком? (Руководство по телефонному консультированию Metro Crisis Line)	308
Тест на интернет-зависимость (К. Янг)	309
Тест компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот)	311
Тест на детскую интернет-зависимость (С. А. Кулаков)	313
Телезависимость	315
Памятка родителям ребенка, зависимого от компьютерных игр	316
Памятка родителям ребенка с ТВ-зависимостью	317
Памятка для игромана	318
ИГРАЙ, МОЙ ГОРМОН	321
Безумная любовь	324
Любовная зависимость	326
Психология любовного аддикта	331
Конфликт зависимых отношений	335
Терапия	343
Практикум	353
Любовь или любовная зависимость?	353
Семь шагов к свободе	358
Сделайте свою жизнь интересной	359
Полюбите свой талант	359
СОЗАВИСИМОСТЬ	361
Клиника созависимости	372
Диагностика созависимости	375
Течение созависимости	378
Скелеты в шкафу	382
Терапия	389

Практикум	399
Ловушка созависимости	399
Тест выраженности созависимости (Дж. Фишер)	400
Алкогольная созависимость (Максимова, 2000)	402
Созависимость членов семьи аддикта	405
Опросник В. Д. Москаленко (2002)	406
Билль о правах личности. Разработан в 1989 году компанией P. A. S. A., Brooklyn, New York	408
12 шагов жесткой любви (Английская организация «Родители наркоманов»)	410
Памятка для созависимой	411
 БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ	413
Садомазо	416
Терапия	426
Практикум	440
Тест на агрессию и аутоагрессию	440
Ваша склонность к самоедству	441
Несчастный случай: закономерность или случайность?	442
Авторская шкала суицидного риска	444
Три приятные вещи (О'Коннор, 2015)	446
Тренинг контроля раздражительности (Л. Берковиц, 2001)	447
 СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	449
 ЛИТЕРАТУРА	461
 ОБ АВТОРЕ	470

A spiral-bound notebook with a silver-colored metal spiral binding on the left side. The notebook is open, showing a single page with a white background and a thin black border. The page is slightly tilted to the right. The text is written in a cursive script.

*И сказал змей жене: подлинно ли сказал Бог:
не ешьте ни от какого дерева в раю?*



И сказала жена змею: плоды с деревьев мы можем есть, только плодов дерева, которое среди рая, сказал Бог, не ешьте их и не прикасайтесь к ним, чтобы вам не умереть.

И сказал змей жене: нет, не умрете; но знает Бог, что в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете, как боги, знающие добро и зло.

И увидела жена, что дерево хорошо для пищи, и что оно приятно для глаз и вожделенно, потому что дает знание; и взяла плодов его, и ела; и дала также мужу своему, и он ел.

...И сказал Господь Бог: вот, Адам стал как один из Нас, зная добро и зло; и теперь как бы не простер он руки своей, и не взял также от дерева жизни, и не вкусил, и не стал жить вечно.

И выслал его Господь Бог из сада Едемского, чтобы возделывать землю, из которой он взят. И изгнал Адама, и поставил на востоке у сада Едемского херувима и пламенный меч обращающийся, чтобы охранять путь к дереву жизни.

Бытие. Гл. 3

БЕГОМ ОТ СЕБЯ

Тот азарт, с которым люди гонятся за наслаждением, и есть лучшее доказательство того, что они не в состоянии его обрести.

Г. Честертон

Современный образ жизни отрывает человека от природы, городская суэта сбивает настройку его биологических ритмов, профессиональные требования перегружают информацией. Это способствует перевозбуждению левого полушария головного мозга и подавлению правого. Человек пытается затормозиться и восстановить утраченный баланс.

Чтобы слишком натянутые нервы не лопнули, их надо расслабить или отключить. Можно тупо переключать телепрограммы, бесконечно переходить от сайта к сайту в Интернете, прокручивать ленту соцсети, часами пялиться на поплавки на рыбалке, балдеть под убаюкивающую музыку, механически вязать. Некоторые на автомобиле нарезают круги по кольцевой — но это уже похоже на вращение барабана револьвера в русской рулетке. Есть риск убить не только время.

Ослабевшие нервы надо подтянуть, подстегнуть. Нужны возбуждающие ситуации, в которых выплескивается адреналин. Это ночные клубы, стрип-бары и рестораны. Азартные игры в казино, с игровым авто-

матом или компьютерными врагами. Истерики и насилие в семье, хулиганство, погромы скинхедов и футбольных фанатов. Табак и спиртное, кофе и таблетки, травка и игла...

Зависимость имеет характерные признаки: огромное количество времени, уделяемого объекту зависимости; использование его чаще, чем обычно принято; стремление (или многократные и безуспешные попытки) сократить общение с ним; отказ ради него от исполнения своих обязанностей; уход в себя при отказе от контактов с данным объектом зависимости.

Так живут **аддикты** (лат. *addictus* — приговоренный за долги к рабству; англ. *addiction* — пагубная, порочная склонность). Жизнь кажется аддикту серой и однообразной, поэтому он нуждается в острых ощущениях. Чтобы вызвать сильные эмоции, аддикт чрезмерно фиксируется на определенных видах деятельности или принимает психоактивные вещества.

В основе аддиктивности лежат неудовлетворенные базовые потребности человека:

- а) любовь и чувство принадлежности;
- б) стремление к власти;
- в) необходимость быть свободным;
- г) стремление к получению удовольствия.

Неспособность удовлетворить эти потребности вызывает у человека чувство неполноценности. Аддикция помогает человеку уйти от своей неполноценности в эйфорию. Способы достижения эйфории могут быть разными, но в любом случае, чтобы достигать ее, нужны все более острые ощущения. Это приводит к нарастающему реальному ущербу, чувство неполноценности усиливается, а вместе с ним увеличивается

и потребность в аддикции. Выйти из этого порочного круга можно, лишь повысив самооценку новым, конструктивным образом. Однако самостоятельно аддикт к этому, как правило, не способен.

В школьные годы на базе потребностей в социализации нередко формируются социальные аддикции (к учебе или работе и принадлежности к группе, к власти, зависимость от соцсетей в Интернете, от гаджетов, аддикция к импульсивной трате денег и накопительству). В юношеском возрасте могут возникнуть духовные аддикции (духовные поиски, идейный фанатизм).

При этом мотивацией аддикта являются положительные эмоции. Вначале аддикт стремится испытать эти чувства, а затем ему необходимо, чтобы они им овладели, то есть превратились в аффект, когда воля концентрируется на единственной цели — испытать экстаз. Чтобы поддерживать требуемую интенсивность чувств, необходимо продлевать время такого акта, совершать его чаще, вводить различные препятствия и риск.

При невозможности реализовать увлечение наступает абстинентное состояние. Аддиктивное поведение происходит уже не ради эйфории, а ради избавления от симптомов абстиненции. Остальные интересы постепенно ослабевают и утрачиваются. Как и при химической аддикции, человек теряет социальные связи и деградирует.

Постепенно круг интересов сужается на доминирующей аддиктивной потребности, заостряются преморбидные личностные расстройства, обедняются межличностные отношения, возникают семейные и профессиональные конфликты, аддикт совершает аморальные и асоциальные поступки.

Аддикты зачастую применяют психоактивные вещества (**ПАВ**) для того, чтобы компенсировать свое

состояние или отреагировать те чувства, которые они обычно подавляют.

Основные причины употребления ПАВ:

- ◇ влияние культуры, разрешение общества, доступность, социальное подкрепление, давление сверстников;
- ◇ зависимая личность, низкая самооценка, уход от реальности, расчет лишь на поддержку извне, неспособность увидеть альтернативы ПАВ, импульсивность;
- ◇ ухудшение провоцирующей ситуации, самолечение, подавление стресса и боли, бунт, скука, развлечение и любопытство;
- ◇ биохимическая предрасположенность, моментальное удовольствие, эйфория, привычка, физическая зависимость, подкрепление интоксикации.

Вещества, с которыми связаны химические аддикции, условно делятся на три большие группы:

- ◇ **стимуляторы** (кокаин, амфетамины, кофеин, никотин);
- ◇ **депрессанты** (алкоголь, опиоиды, барбитураты, транквилизаторы);
- ◇ **галлюциногены** (каннабиоиды, мескалин, ЛСД, летучие растворители — ингалянты).

К нехимическим (поведенческим) аддикциям причисляют различные формы компульсивного и импульсивного поведения, используемые для ухода от межличностной интимности. Аналогами зависимости от *стимуляторов* служит стимуляция инстинктов (переедание, сексомания и коммуникативные аддикции); от *депрессантов* — подавление потребностей (голодание, компульсивная аутоагрессия, работоголизм и вещизм); от *галлюциногенов* — уход от реаль-