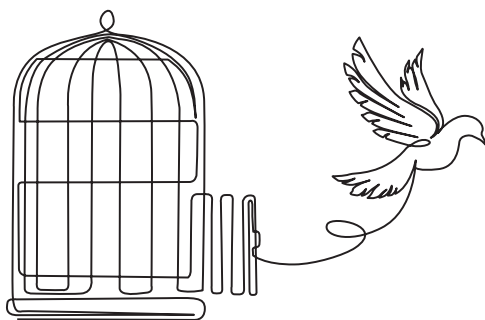


ВЫСШИЙ КУРС



Г Е Н Н А Д И Й
С Т А Р Ш Е Н Б А У М



АДДИКТОЛОГИЯ:
ПСИХОЛОГИЯ
ЗАВИСИМОГО
ПОВЕДЕНИЯ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ. ДИАГНОСТИКА.
ТЕРАПИЯ. ПРИЕМЫ. ПРИМЕРЫ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9 + 615.851 *Все права защищены. Никакая часть данной*
ББК 88.3 *книги не может быть воспроизведена*
С77 *в какой бы то ни было форме без письменного*
 разрешения владельцев авторских прав.

Старшенбаум, Геннадий Владимирович.

С77 Аддиктология: психология зависимого поведения. Учебное пособие. Диагностика. Терапия. Приемы. Примеры / Г. В. Старшенбаум — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 480 с. — (Высший курс).

ISBN 978-5-17-173702-3

Что делать, если пагубная привычка превращается в зависимость? Как избавиться от зависимости и вернуть контроль над жизнью? Это пособие — результат многолетней научно-практической деятельности Г. В. Старшенбаума, известного психотерапевта, специалиста в вопросах зависимого поведения — полностью раскрывает сложную тему и будет полезно в профессиональном обучении и деятельности, и в то же время интересно широкому кругу читателей.

Вы получите упорядоченную информацию по диагностике, подробное описание методики и рекомендации по терапии самых разнообразных форм зависимого поведения: от игромании до трудоголизма.

Каждая глава оснащена полезным инструментарием — тестами и опросниками.

Пособие основано на учебной программе дисциплины «Аддиктология» и оснащено словарем психотерапевтических терминов.

Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 159.9 + 615.851

ББК 88.3

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

© Старшенбаум Г. В., 2025
© 2008-2012 Andrey V. Panov
(panov@canopus.iacp.dvo.ru),
шрифт Neuristica
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ISBN 978-5-17-173702-3

Оглавление

Введение	7
Глава 1. Аспекты аддиктивного поведения	11
1.1. Определение понятий	11
1.2. Социальный аспект	22
1.3. Семейный аспект	29
1.4. Психологический аспект	39
1.5. Суицидальный аспект	52
Глава 2. Химические зависимости	61
2.1. Психогенез химических зависимостей	61
2.2. Принципы психотерапии химических аддиктов ...	71
2.3. Алкогольная зависимость	85
2.4. Зависимость от стимуляторов	104
2.5. Зависимость от успокаивающих ПАВ	118
2.6. Зависимость от отвлекающих ПАВ	126
Глава 3. Стимулирующее аддиктивное поведение	139
3.1. Комппульсивное переедание и нервная булимия ..	139
3.2. Тратоголизм и клептомания	154
3.3. Сексоголизм	162
3.4. Любоголизм	174
Глава 4. Успокаивающее аддиктивное поведение	187
4.1. Комппульсивное голодание	187
4.2. Конфликт зависимых отношений	199

4.3. Созависимость	207
4.4. Работоголизм	227
Глава 5. Отвлекающее аддиктивное поведение	247
5.1. Техногенные аддикции	248
5.2. Гейминг	257
5.3. Гемблинг	271
5.4. Аддикция общения	282
Глава 6. Личностные аспекты аддиктологии	289
6.1. Типы темперамента и характера	289
6.2. Личностная основа стимулирующих аддикций ...	296
6.3. Личностная основа успокаивающих аддикций ...	304
6.4. Личностная основа отвлекающих аддикций	319
Заключение	327
Приложения	335
1. Диагностические тесты	335
Скрининг-диагностика аддиктивного и зависимого поведения	335
Мичиганский опросник алкоголизма MAST	354
Тест на определение мотивации потребления алкоголя МПА	357
Анкета типа курительного поведения RSS	361
Опросник пищевых предпочтений-26 ОПП-26	364
Индекс ургентной аддикции ИУА	366
Бергенская шкала трудоголизма BWAS	371
Сиднейская шкала выгорания SBM	372
Шкала созависимости SF CDS	375
Тест гейминга для подростков	376
Канадский показатель проблемного гемблинга CPGI	379

<i>Шкала интернет-аддикции CIAS</i>	381
<i>Шкала суицидного риска</i>	385
<i>Методика изучения суицидального риска</i>	386
<i>Опросник способов совладания WCQ</i>	392
<i>Большая пятерка личностных качеств</i>	400
2. Учебная программа дисциплины	405
3. Литература по аддиктологии	444
4. Словарь терминов	465



Введение

В Древнем Риме аддиктом называли человека, отданного за долги в рабство. Современные авторы называют аддиктом человека, находящегося в рабстве у своей потребности в химическом веществе или у страстного влечения к определенной деятельности. В жизни такого человека господствует аддиктивное влечение (в просторечии — тяга). Нейровизуальные техники обнаруживают при предъявлении аддиктивных стимулов ответы срединных структур мозга, не отличающиеся от инстинктивных реакций. В механизмах аддиктивного влечения участвуют также условно-рефлекторные, когнитивные и аффективные механизмы.

Чтобы улучшить настроение, аддикт использует психоактивные вещества, азартные игры и «горение» на работе, переедание или голодание, секс и длительное прослушивание ритмичной музыки и т. п. Изменить состояние для такого человека становится важнее, чем решить проблему. *Аддиктивное поведение* ослабляет неприятные переживания, но разрушает способность к сочувствию, дружбе и любви. Злоупотребление психоактивными веществами, когда они становятся физиологически необходимыми, приводит к *химической зависимости*, а также к суицидоопасным психическим расстройствам.

Научная монография автора «Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей» (2006) стала первым отечественным изданием, заложившим основы новой дисциплины — аддиктологии, находящейся на стыке медицины, психологии и социологии и др. Авторская Шкала суицидно-

го риска включена в план обследования пациентов в Национальном медицинском исследовательском центре психиатрии и неврологии им. В. М. Бехтерева. В настоящем учебном пособии систематизирован многолетний опыт практической работы автора с людьми, страдающими различными формами аддиктивного поведения и зависимостей, и преподавания авторского курса аддиктологии.

В 1-й главе дано современное определение основных понятий аддиктологии, рассмотрены клинические, социальные, семейные и суицидальные аспекты аддиктивного поведения, описано течение аддиктивного процесса. Особое внимание уделено актуальным проблемам аддиктивного поведения подростков. Представлена трехфакторная авторская типология аддиктивного поведения и зависимостей с разделением на стимулирующий, успокаивающий и отвлекающий тип.

2-я глава посвящена психологическим аспектам зависимости от алкоголя, седативных, снотворных и противотревожных средств, стимуляторов, галлюциногенов и ингалянтов. Приведены авторская шкала суицидального риска и программа терапии химически зависимых пациентов с суицидальным поведением. Описаны семейная и групповая формы терапии и методы профилактики рецидивов.

3-я глава содержит информацию о проявлениях, течении и принципах психологической коррекции стимулирующих форм аддиктивного поведения. В их число включены *шопоголизм, компульсивное переедание и эртомания*.

В 4-й главе рассматриваются успокаивающие формы аддиктивного поведения. К ним отнесены *компульсивное голодание, трудоголизм и созависимость*. Описан выделенный автором конфликт зависимых отношений и методы его разрешения с помощью авторской программы поэтапной дифференцированной кризисной психотерапии. Особое внимание уделено профессиональному выгоранию, часто наблюдающемуся у специалистов помогающих профессий.

5-я глава включает в себя описание отвлекающих форм аддиктивного поведения: *аддикции телесериалов, игровой*

и компьютерной аддикции, интернет- и sms-аддикции. Приводятся принципы терапии игроманов и программа когнитивно-поведенческой терапии интернет-аддиктов.

6-я глава посвящена личностным аспектам аддиктологии. Описана личностная основа стимулирующих, успокаивающих и отвлекающих аддикций. Даны рекомендации по дифференцированной личностно-ориентированной коррекции аддиктивного поведения.

Пособие соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) третьего поколения. Изложение подчинено разработанной автором трехфакторной модели аддиктивного поведения. Описание расстройств сопровождается примерами из практики автора. Каждая глава завершается списком ключевых слов, контрольными вопросами и заданиями. Приложения в конце пособия содержат диагностические тесты, учебную программу изучения дисциплины, список основной современной литературы по аддиктологии и словарь терминов.



Глава 1.

Аспекты аддиктивного поведения

1.1. Определение понятий

Аддиктология находится на стыке нескольких дисциплин (рис. 1), (Хуснутдинова и др., 2017).

В Международной классификации болезней 11-го пересмотра (МКБ-11)¹ выделены **Расстройства вследствие употребления психоактивных веществ или аддиктивного поведения**. К ним отнесены психические и поведенческие расстройства, которые возникают в результате употребления психоактивных веществ или повторяющегося и подкрепляемого аддиктивного поведения.

Психоактивное вещество (ПАВ) — вещество, оказывающее наркотическое воздействие на организм. К **наркотикам** относят запрещенные законодательством вещества (например, героин, кокаин, ЛСД и каннабиноиды). Прочие ПАВ, способные вызывать зависимость, относят к **токсическим** и другим веществам (летучие растворители, алкоголь, табак, кофеин). В зависимости от вызываемых психических

¹ ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (who.int)

A Psychological Approach to Diagnosis: Using the ICD-11 as a Framework. — Washington, D.C.: American Psychological Association, 2024.

Костюк Г. П. (ред.). МКБ-11. Глава 06. Психические и поведенческие расстройства и нарушения нейропсихического развития. Статистическая классификация. 2-е изд., перераб. и доп. — М.: КДУ, Университетская книга, 2022.

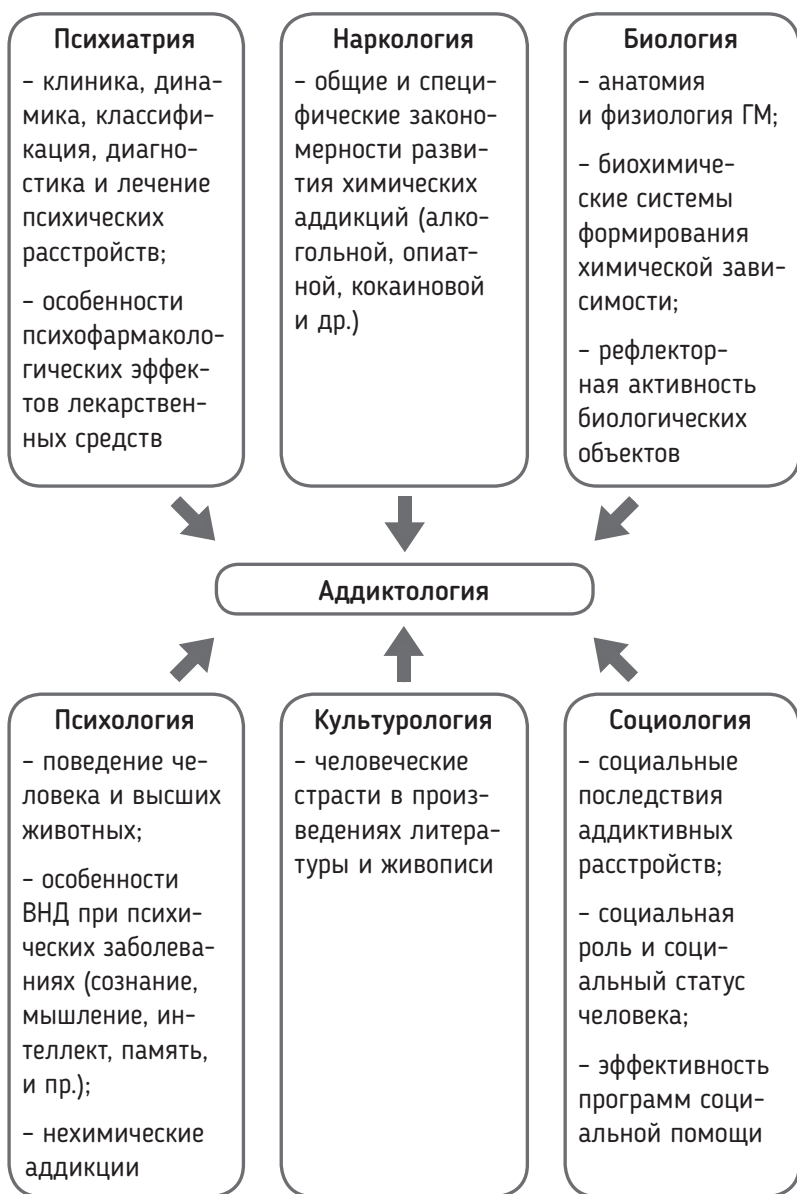


Рис. 1. Междисциплинарные связи аддиктологии

эффектов ПАВ относятся к различным группам (Великанова и др., 2008):

- **стимулирующие вещества:** кокаин, амфетамины, эфедрин;
- **успокаивающие вещества:** опиоиды, снотворные, транквилизаторы, алкоголь;
- **психоделические вещества:** псилоцибин, мескалин, ЛСД, «экстази» и др.

Заболевание, вызванное приемом наркотиков и проявляющееся определенной клинической картиной, называется **наркоманией**. Заболевание, вызванное злоупотреблением алкоголем, называется **алкоголизмом**. Заболевание, вызванное приемом с немедицинской целью других веществ, не отнесенных законодательными актами к наркотическим средствам, называется **токсикоманией**.

Расстройство контроля употребления ПАВ, вызванное их повторяющимся или постоянным употреблением, называется **химической зависимостью** (*dependence*). **Лекарственная зависимость** проявляется обострением болезни при отмене лекарства. Используется также ненаучный термин **привыкание**, который подразумевает психическую зависимость больного от препарата, принимаемого с целью облегчить труднопереносимые проявления болезни.

Расстройства, вызванные **аддиктивным поведением** (*addictive behavior*), — это клинически значимые симптомы психической зависимости, которые развиваются в результате повторяющегося удовлетворения влечения. Аддиктивное поведение является этапом на пути формирования химической зависимости, включающей в себя влечение, психическую и физическую (физиологическую) зависимость.

Влечение может проявляться как добровольное желание, труднопреодолимое побуждение и неодолимое принуждение. С усилением влечения меняется социальная ориентация человека и перестраиваются его межличностные отношения.

Психическая зависимость заключается в следующем:

- влечение к употреблению ПАВ или участию в аддиктивном поведении;
- гедонистический оттенок влечения на ранних стадиях;
- неприятие вещества или неучастие в аддиктивном поведении вызывает беспокойство, раздражение и подавленность;
- нарушение способности контролировать употребление ПАВ или участие в аддиктивном поведении;
- повышение приоритета употребления ПАВ или участия в аддиктивном поведении над другими видами деятельности;
- продолжение употребления ПАВ или участие в аддиктивном поведении, несмотря на вред или негативные последствия.

Физическая зависимость включает в себя:

- **толерантность** к воздействию ПАВ (повышение его переносимости);
- **абстиненцию** (соматические, неврологические и психические симптомы после прекращения или сокращения его употребления ПАВ);
- повторяющееся **компенсаторное употребление** для предотвращения или облегчения симптомов абстиненции.

Характерным признаком физической зависимости является **тяга** — неодолимое принуждение к употреблению ПАВ, проявляющееся:

- 1) нарушением способности контролировать употребление;
- 2) повышением приоритета употребления над другими видами деятельности;
- 3) продолжением употребления, несмотря на вред или негативные последствия.

Аддиктивное влечение реализуется компульсивно или импульсивно. **Компульсией** называется борьба между по-

буждением и запретом. При аддикции компульсивные действия направлены на реализацию влечения, которое первично. Компульсии при **обсессивно-компульсивном расстройстве** — это навязчивые действия, которые должны магическим образом предотвратить воображаемое катастрофическое событие или наказание за совершенный проступок («я умываю руки»). В то же время пациент отдает себе отчет, что эти действия являются нерациональными и чрезмерными. Реализация компульсии снижает у аддикта тревогу, но не вызывает измененного состояния сознания, которое при обсессивно-компульсивном расстройстве не является целью навязчивого поведения.

От поведенческих аддикций следует отличать **сверхценные увлечения**, для которых характерны:

- 1) глубокая и длительная сосредоточенность на объекте увлечения;
- 2) пристрастное, эмоционально насыщенное отношение к объекту увлечения;
- 3) утрата чувства контроля за временем, затрачиваемым на увлечение;
- 4) игнорирование любой иной деятельности или увлечения.

Сверхценное увлечение (например, дело по душе или научный интерес) отличается от аддиктивного влечения интеллектуализированными эмоциями и осознанностью мотива и цели. Оно реализуется непрерывно, а не «запойми» или импульсивно, и ему не предшествует дискомфортное состояние. Сверхценные увлечения обычно не связаны со сферой инстинктов.

В МКБ-11 к аддиктивному поведению отнесено лишь расстройство, связанное с азартными играми (**аддиктивные гемблинг и гейминг**), поскольку они имеют те же клинические проявления, мозговые механизмы и коморбидность, что и химические зависимости. Кроме того, для их лечения эффективны те же лекарства и методы психотерапии, что и для лечения химических зависимостей. Ряд