

Психотерапия зависимости



Кирюхина Марина Васильевна

к.м.н., доцент кафедры психотерапии и
наркологии КГМА

Искоренни
ѣмо
ЗЛО!



*? – Причина вашей болезни –
алкоголь.*

*– Спасибо, доктор! Вы первый
человек, который не
сваливает всю вину на меня.*

Этиопатогенез зависимостей

- Основные этиологические факторы
- 1. Генетические
- 2. Биологические
- 3. Психологические
- 4. Культуральные
- 5. Социальные
- 6. Коморбидные

Психологические особенности лиц, страдающих от алкогольной зависимости (Гребнев С. 1998)

- Сила великого обмана, или Базовые предположения
- Внутриличный договор
- Желания явные и скрытые
- Созависимость
- Система верований
- Эффект бумеранга, или Мотивация отказа от алкоголя
- Жизнь вне времени
- Стратегия реагирования на алкоголь

- **Базовые предположения – это целая система взглядов человека на алкоголь**
- **Успех работы с пациентом во многом зависит от того, насколько вы изучите его систему взглядов**



- Употребление алкоголя более 12 раз в году – это уже **зависимость**
- Зависимость от способа отмечать праздники, дни рождения, расслабляться и т.п.
- Втягивание в зависимость происходит тогда, когда **приобретенный личный опыт воздействия алкоголя оценивается не критически или положительно**

Для некоторых клиентов с зависимостью **ПОЛНЫИ**
отказ от алкоголя – это совершенно
противоестественный шаг, он равносителен наступлению
зимы после короткой весны, минуя привычное долгое и
теплое лето



Люди с зависимостью часто ощущают раздвоение личности: **«как будто во мне сидят двое»**

Человек входит в явное противоречие с самим собой, которое можно решить лишь в процессе работы с психотерапевтом, – **это противоречие между пониманием, что употреблять спиртные напитки опасно для здоровья, и базовыми предположениями**

(Ну, я выпью только чуть-чуть, и на этом все закончится. Все веселятся, расслабились, и я имею право повеселиться и расслабиться. И потом, что подумают обо мне другие? Я не хочу быть белой вороной. Выпью немного и больше не буду)



- Аддикт существует вне реального времени и пространства, в момент иллюзорного наполнения.
- Он живет от одного момента к другому, но не может удовлетвориться ни в одном из них. Он то заполняет пустоту настоящего с помощью наслаждения, опьянения, выигрыша, успеха и т. д.,
- то оказывается одержим нереальностью своего переживания в форме неудовлетворенности и похмелья, непреодолимо вынуждающих к немедленному повторению аддиктивных действий.

Биологический
фактор

психофармако
терапия

психотерапия

Зависимость

психотерапия

Социальный
фактор

Психологический
фактор

психотерапия

Мотивационная психотерапия

Формирование, поддержание и усиление мотивации на полный отказ от приема ПАВ, алкоголя



- Под **мотивационной психотерапии** при зависимости понимается любое, как по качеству (с использованием любых психотерапевтических техник), так и по длительности взаимодействие между врачом (психологом) и пациентом, в результате которого происходит **изменение мотивации потребления**



— ТУК-ТУК
— КТО ТАМ?
— ЭТО МОТИВАЦИЯ,
Я НА ПЯТЬ МИНУТ.

— [VK.COM/IN.HUMOUR](https://vk.com/in.humour) —

- **Мотивация** – это совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности для достижения целей
- **Мотив** – это внутреннее побуждение личности к определенному поведению для удовлетворения потребностей

Основные мотивации аддиктивных расстройств (по Короленко и Донских, 1990) таковы:

- противотревожная
- субмиссионная (подчиненная влиянию других)
- гедонистическая (эйфоризирующая)
- активирующая (часто для сексуальной гиперстимуляции)
- псевдокультурная (демонстрирующая принадлежность к данной культуре, компенсирующая комплекс неполноценности; может проявляться, например, в стремлении играть роль тамады)

- Выделяют следующие причины употребления наркотиков: эйфорию, доступность, влияние культуры, подавление боли, скуку, бунт, развлечение и любопытство, ухудшение провоцирующей ситуации, давление сверстников, подавление стресса, разрешение общества, самолечение, биохимическую предрасположенность, физическую зависимость, подкрепление интоксикации, внешний локус контроля, привычку, социальное подкрепление, низкую самооценку, зависимую личность, уход от реальности, импульсивность, моментальное удовольствие, неспособность увидеть альтернативы наркотикам.

Мишени психотерапии

- Нарушения нозогнозии
- Некомплаентность
- Черты ведущего расстройства личности
- Способность распознавания мотивации приема ПАВ, алкоголя
- Нарушения самооценки
- Слабые рефлексивные способности
- Нарушения способности установления эмоциональных связей
- Установки и паттерны, искажающие «образ будущего» пациента



МОТИВАЦИЯ

У многих включается только после внешней стимуляции...

Психотерапия лиц с алкогольной зависимостью

- Контракт
- Выбор тактики
- Исследование глубинных базовых предположений
- Восстановление конгруэнтности
- Путешествие из прошлого в будущее
- Тактика убеждения, или Внутрили личностное общение
- Изменение стратегии реагирования на алкоголь
- Работа с ценностной ориентацией. Движение к цели

- Основой мотивационных изменений служит модель «поэтапных изменений», разработанная в начале 80-х годов, DiClemente С.С. и Prochaska J.О., как общая теория поведенческих изменений в психотерапии



- Изменения мотивации цикличны
- Выделяют 6 стадий изменений:
 1. Стадия предварительных размышлений
 2. Стадия размышления
 3. Стадия принятия решений
 4. Стадия действий
 5. Стадия поддержки
 6. Стадия рецидива



- Ключевой концепцией является «**ГОТОВНОСТЬ К ИЗМЕНЕНИЯМ**», которая рассматривается как внутреннее состояние, чувствительное к воздействию внешних факторов
- Специалист не может создавать мотив, но имеет все возможности для влияния на процесс формирования мотива извне

Задачи мотивационного интервью

1. Стадия предварительных размышлений
 - Вызвать сомнения, в отсутствии проблем связанных с употреблением
 - Помощь пациенту в осознании опасности употребления алкоголя, ПАВ через информирование
2. Стадия размышления об изменениях
 - Поддержание мысли о возможном изменении поведения
 - Структурирование ожидаемых изменений
3. Стадия принятие решения
 - Укрепление изменения образа поведения (эмоциональная поддержка специалиста, группы, родственников)
4. Стадия действий
 - Помощь в выбор лучшего из возможных путей действий в поддержании трезвого образа жизни и структурирование этих действий
 - Совместный выбор и использование противорецидивной техники или методики
5. Стадия поддержки
6. Стадия срыва
 - Уменьшение негативных эмоциональных последствий срыва
 - Подготовка пациента к переходу с ст. предварительных размышлений

СОЗДАНИЕ МОТИВАЦИИ НА ИЗЛЕЧЕНИЕ

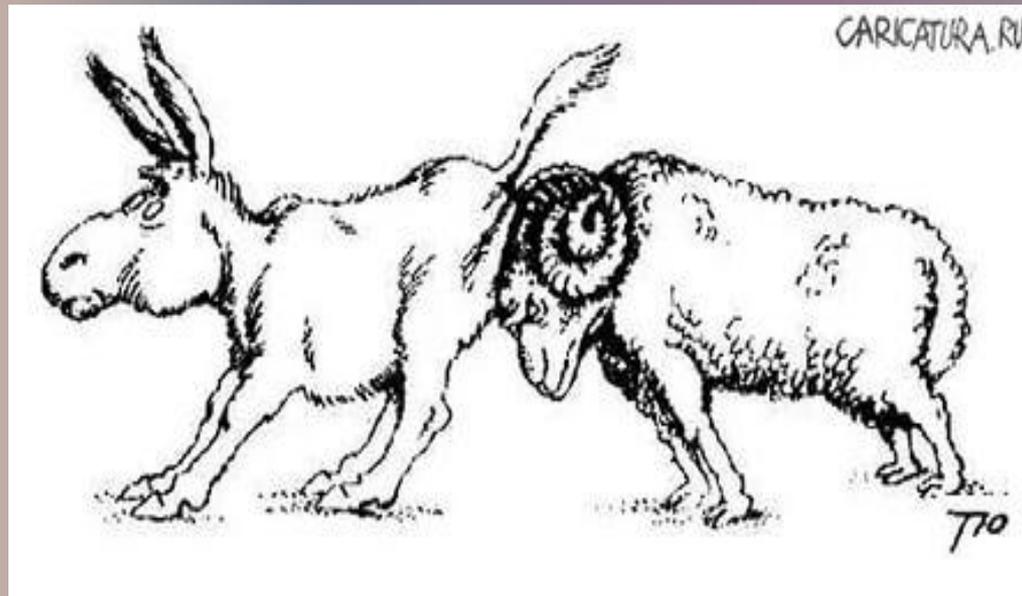
«Лошадь можно привести на водопой. Но вот пить ты ее не заставишь»

«То, что впихивается в сжатый рот, натывается на стиснутые зубы»



Техника алгоритма самоисполняющихся предсказаний (для специалиста)

- 1. Вспомните того человека, который кажется вам недостаточно или неправильно мотивированным (в данном случае это ваш «клиент»).



- 2. Оставьте за порогом сознания все, что вы знаете об этом человеке и его мотивах
- 3. **Сосредоточьтесь на том, каким вы хотели бы видеть этого человека.** Составьте себе желаемое для вас представление о нем. Какие он должен ставить перед собой цели? Чего хотеть? К чему стремиться?
- 4. Добейтесь того, чтобы перед вами возник отчетливый идеальный образ этого человека. Представьте себе, что он уже стал таким, каким вы хотите его видеть
- 5. Теперь, отныне и далее, общаясь и взаимодействуя с этим человеком, **обращайтесь как бы к вашему идеальному представлению о нем**

A close-up photograph of a vibrant green leaf, showing a prominent central vein and smaller secondary veins. The leaf's surface has a fine, textured appearance. The lighting is soft, highlighting the natural colors and structure of the leaf.

Спасибо за внимание