



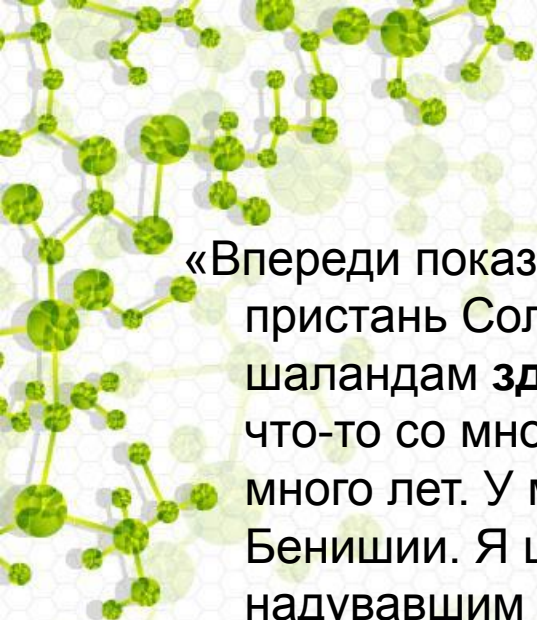
Психотерапевтическая работа с аддиктивным влечением

**Автономов Денис
Александрович
Медицинский психолог**



«Пациенты, имеющие проблемы с употреблением алкоголя, действительно поддаются терапии; с одной стороны, они бросают клиницисту вызов, а с другой стороны, в случае успеха они же доставляют клиницисту максимальное профессиональное удовлетворение; кроме того, в случае успеха клиницист имеет редкую возможность помочь пациенту заметно изменить жизнь к лучшему».

Барбара Мак-Крейди



«Впереди показалась Бенишия. Я миновал Тернерскую верфь, обогнул пристань Солано и подошел вплотную к лежащим на песке рыбацким шаландам **здесь я когда-то жил, предаваясь пьянству**. В этот момент что-то со мной произошло, но смысл случившегося я осознал лишь через много лет. У меня не было ни малейшего намерения высадиться в Бенишии. Я шел с попутным ветром, свистевшим мне в уши и надувавшим паруса, — лучшей погоды ни один моряк не пожелает! ...**Но стоило мне завидеть** эти рыбацьи шаланды Бенишии, как я, **не раздумывая, принял решение**: увалился под ветер, раздернул шкоты и направился к берегу.

В этот миг мой усталый, измученный мозг подсказал мне чего я хочу. Выпить. Напиться. Да, я правильно понял это властное желание. Мой усталый мозг требовал забвения, и другого способа забыться я не знал.

Вот в чем суть! **Впервые в жизни я сознательно, намеренно пожелал напиться. Это было новое, незнакомое пока еще мне проявление власти Ячменного Зерна: не тело, а мозг на этот раз требовал алкоголя. Переутомленный, измученный, издерганный мозг.**

Джек Лондон. «Джон – Ячменное Зерно» (1913)



Алкогольная зависимость

- Аддиктивное влечение (англ. «craving», «тяга») — центральный наркологический феномен при описании синдрома зависимости.
- Понятие **«алкогольная зависимость»** характеризуется набором специфических диагностических критериев:
 - 1) непреодолимое влечение к употреблению;
 - 2) утрата контроля над дозой;
 - 3) толерантность;
 - 4) синдром отмены;
 - 5) приоритетность потребления перед другими видами деятельности;
 - 6) продолжение потребления несмотря на негативные последствия.

Типы алкогольной зависимости и craving

Клонингер (R. Cloninger, 1987), а затем и Бабор (T.F. Babor, 1992) описали **два типа** алкоголизма - **I и II тип (А и В)**.

- **Тип I (А)** – позднее начало (после 25 лет), скованность, сдержанность, ориентация на мнение других людей, склонность к контролю, тревоге и депрессии. Характеризуется меньшим количеством факторов риска в детстве, менее тяжело протекающей зависимостью и менее выраженными психопатологическими дисфункциями.
- Развитие и течение алкогольной зависимости определяются действием средовых факторов. Встречается у мужчин и у женщин в равной мере.
- В первую очередь **тягу** провоцирует хронический стресс, тревога, подавленность, одиночество и перенапряжение. Тяга к спиртному часто переживается как желание снять стресс, «расслабиться».

Типы алкогольной зависимости и craving

- **Тип II (B)** – раннее начало (до 25 лет), поведенческие проблемы в детском и подростковом возрасте, импульсивность, агрессивность, склонность к антисоциальному поведению, семейная отягощенность. Характеризуется большей тяжестью зависимости, склонностью к полинаркомании и более выраженными психопатологическими дисфункциями. Развитие и течение определяются в большей степени действием наследственных факторов.
- Чаще встречается у мужчин.
- В первую очередь **тягу** провоцирует скука, «жажда по стимулам». Тяга к спиртному переживается как желание «встряхнуться», в опьянении зачастую взбудоражены, ищут компании, «приключений», агрессивны и склоны к самоповреждению.



Паттерны злоупотребления алкоголем и craving

1. Запойное пьянство.

- 1) Тяга носит «острый», «внезапный» для пациента характер, или срыв заранее им планируется привязываясь к определенным жизненным обстоятельствам.
- 2) Пациенты начинают пить и их тяга становится непреодолимой.
- 3) Тяга основана на механизмах «отрицательного подкрепления» (купирование «синдрома отмены»).
- 4) После эпизода запойного пьянства пациенты отрицают наличие у себя тяги.
- 5) Психологические инструменты диагностики (самоотчеты) зачастую показывают «нулевое» влечение.

2. Непрерывное злоупотребление алкоголем.

- 1) Как правило пациенты отмечают у себя «хроническую» тягу к спиртному проявляющуюся, как осознанное и привычное желание выпить.
- 2) Тяга психологически переживается как стремление к комфорту. Если пациент по каким-либо причинам не купил спиртного и не выпил, то он отмечает что ему «что-то не хватает»
- 3) Тяга основана в первую очередь на механизмах «положительного подкрепления».

3. Перемежающий (смешанный) тип злоупотребления алкоголем.

- «...пьет каждый день, так у него еще и запои случаются». Сергей Довлатов.
- 1) Пациенты отмечают у себя то усиление, то ослабление тяги.



Что специалисту нужно знать о тяге?

- Исторически первое описание тяги, как неудержимого влечения к алкоголю было описано в 1819 г. Карлом фон Брюль-Крамером в книге «О тяге к питию и рациональном методе излечения оной» («Ueber die Trunksucht und eine rationelle Heilmethode derselben»).
- Кристоф В. Гуфеланд перевел немецкое слово «trunksucht» (тяга, запой) как «дипсомания» (греч. dipsa - жажда, mania — безумие).
- Шведский врач Магнус Гусс в 1849 году написал книгу «Chronische alkoholskrankheit oder Alcoholismus chronicus» («Хронический алкоголизм или Алкоголизмус Хроникус») в которой он систематизировал влияние алкоголя на организм человека и ввел в медицинский лексикон само понятие «хронический алкоголизм»
- Таким образом описание «тяги» предшествовало рождению понятия «алкоголизм».
- В 1955 году Элвин Джелленик в работе «Тяга к алкоголю» (The craving for alcohol) выделил и определил аддиктивное влечение к спиртному, как центральный симптом алкогольной зависимости.

Что специалисту нужно знать о тяге?

- Следует выделять так называемую **«фоновую тягу»** - стабильную, постоянную и не связанную с внешними факторами.
- И **«эпизодическую тягу»** (стресс-индуцированную) - пульсирующую, интенсивную, краткосрочную, возникающую под влиянием внешних стимулов и/или определенных эмоциональных состояний.



Что специалисту нужно знать о тяге?

В исследовании Glockner-Rist A. с коллегами (2013) на выборке из 426 пациентов после прохождения ими процедуры дезинтоксикации, что у индивидов с алкогольной зависимостью присутствуют различные тенденции в переживании тяги к спиртному.

- «**Тяга -вознаграждение**» была диагностирована у 21 % пациентов,
- «**Тяга-облегчение**» у 29%.
- Для третьей подгруппы пациентов (31%) было характерно **сочетание** обеих тенденций,
- и наконец 18% **отрицали** у себя наличие тяги.



Что специалисту нужно знать о тяге?

- . На сегодняшний день, ни одна отдельно взятая теория не дает полного объяснения феномена аддиктивного влечения Drummond D.C. (2000).
- . В многочисленных исследованиях была показана положительная корреляция между:
 - 1) **тягой и переживаниями негативных эмоций;**
 - 2) **тягой и тревогой;**
 - 3) **между тягой и уровнем психосоциального стресса.**
- . Выявлена отрицательная корреляция (угасание тяги) с **увеличением длительности воздержания от употребления спиртного** (т. н. «трезвых дней»).

Условно-рефлекторная модель – аддиктивное влечение это реакция на ключевой стимул

- **Акцент №1** – «отрицательное подкрепление».
- Тяга – компонент абстинентного синдрома (механизм безусловного рефлекса).
- В отсутствии абстиненции тяга – реакция на тревогу, депрессию, боль, бессонницу.
- **Акцент №2** – «положительное подкрепление» (побудительная модель), тягу запускают обстановка, ритуалы и приготовления. Тяга возникает по механизму условного рефлекса



Когнитивная модель – аддиктивное влечение это реакция на ряд когниций, которым предшествует употребление алкоголя



- К таким когнициям относятся убеждения о наличии контроля («только пару рюмок»), намерения, принятия решения (в праздник, на день рождения можно) и самоконтроля («только часок»).
- У лиц зависимых от алкоголя имеются завышенные положительные ожидания относительно алкоголя его эффектов и его употребления.
- Регулярное употребление алкоголя рассматривается как автоматизированное поведение не требующее когнитивных усилий.