Желание употребить наркотики или алкоголь неравнозначно их употреблению

***Простые опровержения убеждений зависимых от наркотиков или алкоголя.***

«Если у меня появилось желание выпить, несмотря на попытки бросить пить, значит, я точно сорвусь. Я безнадёжен!» Так рассуждает зависимый, порой обесценивая достижения, достигнутые в определённом отрезке трезвости. Часто этим убеждением завершается процесс самообмана, приводящего к очередному срыву или рецидиву.

«Желание употребить наркотики или алкоголь неравнозначно их употреблению». Простое опровержение, указанного в первом абзаце убеждения, которое, как элементарное правило грамматики, необходимо знать каждому химически зависимому. Единственный нюанс - работает это правило только при появлении частично критического отношения к собственной зависимости и периодически возникающих, чаще неудачных, искренних порывах прекратить злоупотребление. В случае полного отсутствия критики, так называемой анозогнозии, нежелания признать себя зависимым, данная информация и работа с ней абсолютна бессмысленна.

Срыв начинается задолго до непосредственного употребления психоактивных веществ. Зависимый «готовит» себя к употреблению на протяжении нескольких дней или даже недель.

Все зависимые, сохраняющие трезвость годами, испытывали влечение к психоактивным веществам неоднократно, но смогли сохранить равновесие. Для сохранения трезвости необходимы две вещи: самоанализ и знание способов преодоления предсрывного состояния.

Способов достаточно много. Эффективность некоторых достаточно индивидуальна. Перечислю несколько наиболее используемых:

1. Обращение к «группе поддержи» - это те близкие люди, с которыми можно безопасно поговорить о своём состоянии. Способ включает в себя искреннее общение с родственниками и друзьями, посещение групп само- и взаимопомощи, при невозможности очных контактов – телефонные или интернет-звонки.
2. Отвлечение внимания. Включает в себя смену вида текущей деятельности. Особо эффективны физические нагрузки и занятия спортом.
3. Обращение к психологу.
4. Обращение к врачу психиатру-наркологу, врачу психотерапевту. При необходимости использование назначенных медикаментов.
5. Аутогенная тренировка, медитация, релаксация и другие трансовые техники.
6. «Мысленное доведение до конца эпизода срыва». Технику желательно осваивать совместно с психологом, а в дальнейшем использовать самостоятельно. Техника заключается в повторении простого вопроса «Что произойдёт дальше?». Зависимый, представляя себе возможное употребление алкоголя или наркотика, застревает только на эйфорических эффектах. Важно проследить с помощью указанного вопроса цепочку событий от момента первого употребления до непосредственных негативных последствий употребления.
7. «Карточка последствий». На лицевой стороне карточки, размером с визитную описывается три самых негативных, постыдных эпизода, связанных с употреблением ПАВ, которые **уже произошли**. На обратной стороне описываются три самых пугающих последствия возможного срыва, которые **могут произойти**.
8. «Мысленные весы». Способ связан с визуализацией образа весов на одной чаше которых, находятся все успехи и достижения, возникшие за период трезвости. На другой чаше «однократное» употребление алкоголя или наркотика. Первое исключает второе и наоборот.
9. «Линейка времени». На листке бумаги необходимо начертить определённый временной отрезок после предполагаемого употребления ПАВ (день, неделя, месяц). На отрезке с соблюдением необходимого масштаба отметить длительность «эйфорического» эффекта наркотика и также длительность возможных негативных последствий от его употребления.
10. «Осенний лист». Мысленная визуализация «тяги» в виде осеннего листа, плывущего по небольшой реке. Важно возникновение ощущения стороннего наблюдателя процесса, который рано или поздно заканчивается.