

ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ И ТЕРАПИИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

А.И. Слонова,

Институт психологии, БГПУ

Целью данной работы является анализ исследований эффективности базирующихся на практиках осознанности подходов к психологической и медицинской помощи в работе саддикциями. Обобщены возможности использования психотерапевтических методов, основанных на осознанности (Mindfulness), в целях профилактики и терапии зависимого поведения. Результаты исследований свидетельствуют, что Mindfulness-медитация может выступать эффективным средством при работе с различными аддикциями.

В последнее десятилетие отмечается заметный в рост интереса научного сообществ потенциалу основанных на осознанности (Mindfulness) подходов в оказании психологической и медицинской помощи. Актуальность в контексте стремительного развития практик осознанности приобретает область изучения их влияния на лиц, страдающих расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ (далее ПАВ). К исследованиям воздействия осознанной медитации на функционирование различных сфер психики, ранее эмпирически аргументировавшие её положительное воздействие на деятельность мозга [8, 9 и др.], в последнее время добавляются исследования возможностей применения практики Mindfulness в профилактике и терапии различных аддикций.

Mindfulness (осознанность) определяется как безоценочная фокусировка внимания на текущем моменте с полным сосредоточением на нём. Осознанность выступает как одна из форм переживания (проживания) реальности, позволяющая переживать себя, непосредственно отслеживая собственные ощущения, эмоции, мысли, не подвергая их анализу и критическим суждениям. Выступая своего рода способом работы с вниманием, Mindfulness конкретизируется в боль-

шинстве своём посредством медитативных техник, которые могут быть нацелены на достижение психотерапевтического эффекта.

Исследования зарубежных коллег демонстрируют, что регулярная практика осознанности снижает тенденции реагирования на стресс неадаптивным поведением в виде употребления наркотических веществ, т.е. выступает профилактическим средством [10]. В отношении же уже сформировавшейся тяги к ПАВ данный подход позволяет обучить пациентов не реагировать на раздражители автоматически, действовать более взвешенно. Активно разрабатывается новое направление практики осознанности для профилактики рецидивов (Mindfulness-Based Relapse Prevention), которое сочетает в себе медитативные техники со стандартными методами профилактики рецидивов [6, 10].

A. Nallet, J. Brieger, I. Perret отмечают, что практика осознанности в терапии людей с зависимостями увеличивает их осведомлённость о триггерах, приводящих к рецидиву, повышает распознавание своего автоматического поведения, оказывает благоприятное воздействие при работе с тягой к употреблению ПАВ [12]. Обозначая основными клиническими симптомами аддикции усиленное влечение к принятию ПАВ, нарушение самоконтроля (выражающееся в импульсивном поведении, компульсиях и проч.), преимущественно негативное настроение, низкую стрессоустойчивость, повышенную реактивность, Y. Tang с коллегами применяют технологию Mindfulness в целях коррекции этих проявлений и развития саморегуляции, волевых процессов, целенаправленности [21]. По прохождению терапевтических программ, выстроенных на Mindfulness-медитации, пациенты отмечают осознание своих мыслей и чувств их принятием, повышение самооценки, когнитивной гибкости, снижение тревожности, тенденции поддаваться импульсам, что в итоге ведёт к более результативному воздержанию от употребления ПАВ [3].

Результаты последних исследований свидетельствуют об эффективности технологии Mindfulness в области терапии различных аддикций: алкогольной [3, 14], наркотической [1, 22], пищевой [4, 11], игровой [16]. Также исследователями демонстрируется положительное влияние практик осознанности на интернет-зависимость [19], действенность в лечении токсикомании [2], гиперсексуальности [13], курения [15, 20], трудоголизма [17].

Действуя на развитие функции саморегуляции личности, способствуя овладению различными навыками самоконтроля, в числе которых внимательность, организованность, стрессоустойчивость, контроль над импульсами [7], медита-

тивные практики способствуют положительным изменениям самооценки и самосознания, более целостному видению и пониманию себя [5]. Таким образом, осознанность может выступать значимым компонентом успешной терапии пациентов с различными видами зависимостей, помогая злоупотребляющим в принятии необычных физических ощущений, которые зачастую принимаются за абстинентный синдром, в удержании от позывов к рецидиву, чрезмерной импульсивности, в развитии устойчивости к резким изменениям эмоциональных состояний под воздействием факторов окружающей среды. Однако, следует учитывать определённые ограничения подобных терапевтических программ, связанные с необходимостью высокой мотивации со стороны пациента [18].

Резюмируя результаты исследований, можно отметить, что применение в контексте общей психологической коррекции зависимостей методов, базирующихся на Mindfulness, способствует формированию целостной, позитивной идентичности, связанной с этим нормализации самооценки, уровня притязаний, самоотношения. Одной из основных задач практики Mindfulness в работе с пациентами этой категории становится достижение осознанности патологического влечения к объекту зависимости. Аддикт получает шанс понять, чем обусловлена тяга, повысить свою осведомленность о триггерах и привычных реакциях, которые приводят к «срыву». Обучение навыкам осознанности делает возможным освоение способов дезавтоматизации тяги к употреблению ПАВ. Зависимый человек в процессе применения различных медитативных техник открывает для себя диапазон сознательного выбора, который возможен «здесь и сейчас», обучается распознавать негативные эмоциональные и физические ощущения, реагировать на них более гибко, изменяет на глубинном уровне отношение к дискомфорту, преодолевает зависимость от дисфункциональных привычек.

Литература

1. Black D.S. Mindfulness-based interventions: an antidote to suffering in the context of substance use, misuse, and addiction / D.S. Black // *Subst Use Misuse*. 2014. № 5. pp. 87–91.
2. Bowen S. Relationship between dispositional mindfulness and substance use: findings from a clinical sample / S. Bowen, M.C. Enkema // *Addict Behav*. 2014. № 3. pp. 27–35.
3. Carpentier D. Mindfulness-based-relapse prevention (MBRP): Evaluation of the impact of a group of Mindfulness Therapy in alcohol relapse prevention for alcohol use disorders / D. Carpentier, L. Romo, P. Bouthillon-Heitzmann, F. Limosin // *Encephale*. 2015. № 6. pp. 6–21.

4. Courbasson C.M. Mindfulness-Action Based Cognitive Behavioral Therapy for concurrent Binge Eating Disorder and Substance Use Disorders / C.M. Courbasson, Y. Nishikawa, L.B. Shapira // *Eat Disord.* 2011. № 1. pp. 17–33.
5. Crescentini C. Mindfulness meditation and explicit and implicit indicators of personality and self-concept changes / C. Crescentini, V. Capurso // *Front. Psychol.* 2015. № 6. pp. 44.
6. Himmelstein S. Mindfulness-Based Substance Abuse Treatment for Incarcerated Youth: A Mixed Method Pilot Study / S. Himmelstein // *International Journal of Transpersonal Studies.* 2011. Vol. 30. pp. 12–20.
7. Hölzel B.K. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density / B.K. Hölzel, J. Carmody, M. Vangel, C. Congleton, S.M. Yerramsetti, T. Gard, S.W. Lazar // *Psychiatry Research: Neuroimaging.* 2011. № 1. pp. 36–43.
8. James D. Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy / D. James, Herbert, Evan M. Forman // *NeuroReport.* 2009. №17. pp. 23–37.
9. Lazar S.W. Meditation experience is associated with increased cortical thickness / S.W. Lazar, C. Kerr, R.H. Wasserman, et al // *NeuroReport.* 2005. № 16. pp. 7–18.
10. Marcus M.T. Mindfulness-Based Therapies for Substance Use Disorders: Part 1 (Editorial) / M.T. Marcus // *SubstAbus.* 2009. № 4. pp. 30.
11. Mason A.E. Acute responses to opioidergic blockade as a biomarker of hedonic eating among obese women enrolled in a mindfulness-based weight loss intervention trial / A.E. Mason, R.H. Lustig, R.R. Brown et al // *Appetite.* 2015. № 91. pp. 11–20.
12. Nallet, A. Mindfulness in addiction therapy/ A. Nallet, J.F. Brieger, I. Perret // *Rev Med Suisse.* 2015. № 11. pp. 9–14.
13. Reid R.C. Mindfulness, emotional dysregulation, impulsivity, and stress proneness among hypersexual patients / R.C. Reid, J.E. Bramen, A. Anderson, M.S. Cohen // *J Clin Psychol.* 2014. № 4. pp. 13–21.
14. Schellhas L. How to think about your drink: Action-identification and the relation between mindfulness and dyscontrolled drinking /L. Schellhas,B.D. Ostafin, T.P. Palfai, P.J. de Jong // *Addict Behav.* 2016.№ 5. pp. 1–16.
15. Schuman-Olivier Z. Finding the right match: mindfulness training may potentiate the therapeutic effect of nonjudgment of inner experience on smoking cessation / Z. Schuman-Olivier, B.B. Hoepfner, A.E. Evins, J.A. Brewer // *Subst Use Misuse.* 2014. № 5. pp. 86–94.
16. Shonin E. Buddhist philosophy for the treatment of problem gambling / E. Shonin, W. Van Gordon, M.D. Griffiths // *J Behav Addict.* 2013. № 2. pp. 63–71.
17. Shonin E. The treatment of workaholism with meditation awareness training: a case study / E. Shonin, W.V. Gordon, M.D. Griffiths // *Explore (NY).* 2014. № 3. pp. 19–35.
18. Skanavi S. Mindfulness based interventions for addictive disorders: a review / S. Skanavi, X. Laqueille, H.J. Aubin // *Encephale.* 2011. № 5. pp. 79–87.

19. Sriwilai K. Face it, don't Facebook it: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion / K. Sriwilai, P. Charoensukmongkol // Stress Health. 2015. № 30. pp. 12–36.
20. Tang Y.Y. Brief meditation training induces smoking reduction / Y.Y. Tang, R. Tang, M.I. Posner // Proc Natl AcadSci USA. 2013. № 34. pp. 39–71.
21. Tang Y. Circuitry of self-control and its role in reducing addiction / Y. Tang, M.I. Posner, M.K. Rothbart, N.D. Volkow // Trends Cogn Sci. 2015. № 13. pp. 26–35.
22. Witkiewitz K. Retraining the addicted brain: a review of hypothesized neurobiological mechanisms of mindfulness-based relapse prevention / K. Witkiewitz, M.K. Lustyk, S. Bowen // Psychol Addict Behav. 2013. № 2. pp. 51–65.