

Д. Г. Дьяков, Т. А. Нифонтова

**Терапевтические механизмы практик осознанности
при психокоррекции аддикций**

Статья посвящена анализу зарубежных исследований в области практик осознанности (Mindfulness) при психокоррекционной работе с лицами, страдающими химическими зависимостями. Результаты исследований свидетельствуют, что практики осознанности, в частности, программа Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement (MORE) может быть эффективна при коррекции аддиктивного поведения.

Ключевые слова: практики осознанности, аддикции, зависимое поведение.

D. G. D'yakov, T. A. Nifontova

**Therapeutic mechanisms of mindfulness practices in psychocorrection
of addictions**

The article is devoted to the analysis of foreign research in the field of Mindfulness practices in psychocorrective work with people suffering from chemical addictions. Research results show that mindfulness practices, in particular the Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement (MORE) program, can be effective in correcting addictive behavior.

Keywords: mindfulness practices, addictions, dependent behavior.

В последнее десятилетие отмечается заметный рост интереса научного сообщества к потенциалу основанных на осознанности (Mindfulness) подходов к оказанию психологической помощи. Актуальность в контексте стремительного развития популярности практик осознанности приобретает направление изучения их воздействия на лиц, страдающих расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ (далее ПАВ). Исследования воздействия практик осознанности на функционирование различных сфер психики в последнее время пополняются данными о возможностях применения Mindfulness в профилактике и терапии различных аддикций.

Активно разрабатываются операционализирующие практику осознанности программы для работы с людьми, страдающими от аддиктивного поведения. Одной из наиболее известных программ, для работы с аддикциями является программа Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement (MORE), объединяющая медитативные техники, когнитивно-поведенческую терапию и идеи позитивной психологии.

Основной терапевтической мишенью, при работе с аддикциями с помощью практик осознанности, является тяга к психоактивным веществам. Предполагается, что вмешательства, основанные на осознанности, могут способствовать снижению физиологических показателей реактивности на стимулы, связанные с употреблением психоактивных веществ. В этом аспекте существуют эмпирические данные об эффективности

программы Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement (MORE). В частности, в группе пациентов с никотиновой зависимостью, которые были участниками данной программы наблюдалось снижение реакции стрипарной области головного мозга на связанные с сигаретами стимулы [Bowen, 2009; Garland, Froeliger, 2015]. Данные рандомизированного контролируемого исследования, свидетельствуют о том, что участие в программе Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement (MORE) значительно снижает переключение внимания на связанные с опиоидами стимулы и уменьшает субъективную реакцию тяги на связанные с опиоидами раздражители [Garland, 2014]. Также установлено, что применение методики MORE значительно ослабляет связь между тягой к рецептурным опиоидным препаратам и злоупотреблением опиоидами. В рандомизированном контролируемом исследовании группа испытуемых с опиоидной зависимостью и хронической болью, находящаяся на метадоновой терапии, проходившая программу MORE показала значительное снижение тяги по сравнению с группой, проходившей стандартные протоколы лечения [Garland, 2014].

Еще одной терапевтической мишенью практик осознанности при работе с аддиктивным поведением является работа с феноменом подавления мыслей, связанных с употреблением психоактивных веществ. Отмечается, что подавление аддиктивных побуждений истощает вегетативные ресурсы самоконтроля, в результате чего парадоксальным образом усиливается тяга. Вмешательства на основе осознанности могут уменьшить проявления аддиктивного поведения, помогая пациентам справляться с подавлением мыслей о психоактивных веществах. Это предположение подтверждается рандомизированным контролируемым исследованием с участием пациентов стационарного отделения, страдающих алкогольной зависимостью. Установлено, что участие в программе MORE значительно снижает стремление к подавлению мыслей об алкоголе у пациентов [Garland, 2010].

Учитывая известную связь между стрессом и зависимостью, вмешательства на основе осознанности могут снизить проявления аддиктивного поведения за счет ослабления ответной реакции на стресс и ускорение процессов восстановления после стресса. В рандомизированном контролируемом исследовании было показано, что у участников программы MORE наблюдалось более быстрое восстановление после предъявления связанных с алкоголем стрессовых стимулов. Также у участников группы MORE, по сравнению с контрольной группой, наблюдалось уменьшение выраженности стрессовой реакции в течение всего периода реабилитации [Garland, 2010].

Таким образом, данные исследований свидетельствуют, что программа Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement может являться эффективной при работе с аддикциями, за счёт уменьшения тяги к психоактивным веществам, снижения степени подавления мыслей о психоактивных веществах. Участие в программе Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement способствует редукции стрессового переживания как при реакции на стимулы, связанные с употреблением ПАВ, так и в период реабилитации после употребления.

Библиографический список

1. Bowen S., Marlatt A. Surfing the urge: brief mindfulness-based intervention for college student smokers // *Psychology of addictive behaviors: journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*. P. 2009. №8 23(4). P. 666–671.
2. Garland E. L. Effects of mindfulness-oriented recovery enhancement on reward responsiveness and opioid cue-reactivity / E. L. Garland, B. Froeliger, M. O. Howard // *Psychopharmacology*. 2014; №231(16). P. 3229–3238.
3. Garland E. L. Mindfulness training modifies cognitive, affective, and physiological mechanisms implicated in alcohol dependence: results of a randomized controlled pilot trial / E. L. Garland, S. A. Gaylord, C. A. Boettiger, M. O. Howard // *Journal of Psychoactive Drugs*. 2010. №42(2). P. 177–192.
4. Garland E. L. Neurophysiological evidence for remediation of reward processing deficits in chronic pain and opioid misuse following treatment with Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement: exploratory ERP findings from a pilot RCT / E. L. Garland, B. Froeliger, M. O. Howard // *Journal of Behavioral Medicine*, 2015. vol. 38, № 2. P. 327–336