

# Нarrативная практика в работе с зависимым поведением

Любой человек может вести себя  
аддиктивно, и любой человек может  
изменить своё поведение



Олеся Колесова  
психолог, нарративный практик,  
специализируюсь на работе с  
зависимостями

Провожу мероприятия для коллег по работе  
с зависимостями, группы поддержки SMART  
RECOVERY для людей с аддикциями

## Главное о встрече

Что такое зависимое поведение, критерии оценки  
Виды помощи и кто может работать с зависимостями  
Страхи и беспокойство при работе с ЗП  
Инструменты работы из разных подходов  
**Нarrативная практика при работе с запросами ЗП**  
**Контакты**

# Зависимое поведение и критерии оценки

## Уже зависимость или стиль жизни?

**Диагнозы, диагностику зависимости по МКБ 10 и DSM-5 – можно получить при обращении к психиатрам, наркологам, специалистам реабилитации**

**Психологическую помощь и поддержку – у психологов, помогающих практиков, ведущих и участников групп поддержки (12 шагов, Smart Recovery), семьи и единомышленников**

Для оценки зависимости используются критерии оценки:

- **потеря контроля** над употреблением или поведением (гейминг и гэмблинг)
- **социальные нарушения** (негативное влияние на семью, друзей, работу, разрушение социальных ролей)
- **рискованное употребление или поведение** (для здоровья психики, нарушение закона)
- **симптомы отмены и толерантность** (увеличение дозировки или времени и ресурсов, затраченных на употребление, ухудшение состояния без употребления, и продолжение употребления, несмотря на негативные последствия).

# Зависимое поведение

## Какие зависимости бывают по МКБ 10 и DSM-5

**Зависимости  
(химические)**

**от**

**ПАВ**

**Поведенческие зависимости  
(гейминг, гэмблинг)**

Причина зависимостей?

В разных подходах (медицине и психологии) мы можем встретить разные объяснения причин зависимостей и концептуализацию того, как именно стоит работать с клиентом.

Наиболее современное и востребованное специалистами объяснение причин зависимости – даёт **биopsихосоциальный подход**.

# Виды помощи при зависимости

## Кто может работать с зависимостями?

**Диагнозы, диагностика по МКБ 10 и DSM-5 и однозначные ответы** – психиатры, наркологи, специалисты реабилитации

**Психологическая помощь и поддержка** – психологи, помогающие практики, ведущие и участники групп поддержки (12 шагов, Smart Recovery), семья и единомышленники

### Когда обращаться?

Употребление «тяжелых» веществ, состояния запоя, продолжение игры при наличии нескольких кредитов, появившихся в результате игры, асоциальное поведение, угроза жизни, предположение о депрессии или других сопутствующих диагнозах, отсутствие в семье ресурсов для помощи

### Когда обращаться?

**Во всех случаях**

# Страхи и беспокойство при работе с зависимым поведением

## Мифы в работе

Если мы не уверены, что достаточно компетентны, мы можем обходить тему зависимостей в работе с клиентом

Мы можем думать, что должны детально разбираться в объектах зависимости (какое-то вещество, игры или ставки)

Мы можем беспокоиться о срывах, о том, что не поможем или что-то пропустим; о том что клиенты «сложные»

Мы можем разговаривать обо всем, что важно клиенту, тем самым уменьшая стигму вокруг зависимостей

Мы можем расспрашивать клиента об особенностях употребления, скорее всего у клиента есть экспертиза в этом вопросе

*Срываы* - это часть пути. И клиент и психолог узнают что-то новое после каждого срыва, и могут эффективнее двигаться дальше.

Чтобы помогать клиенту важна система помощи – семья, друзья, единомышленники - психолог может быть не одинок

# Инструменты работы из разных подходов

## Работа с мотивацией.

*Мотивационное интервью*  
Миллер Уильям Р., Роллник  
Стивен,

*Психология позитивных  
изменений* Джеймс Прохазка,  
Джон Норкросс, Карло ди  
Клементе



Джеймс Прохазка, Джон Норкросс,  
Карло ди Клементе

**Психология  
позитивных  
изменений**

КАК НАВСЕГДА ИЗБАВИТЬСЯ  
ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



# Инструменты работы из разных подходов

**Работа с мыслями, чувствами, эмоциям.** Когнитивно-поведенческая терапия (анализ мыслей и эмоций ABC, оспаривание иррациональных убеждений, ведение дневника)

**Работа с тягой.** DBT (навыки распознавания триггеров и состояний уязвимости, маскирующихся по тягу - голод, злость, одиночество, усталость).

**Работа с альтернативным употреблению поведением.** Техники расслабления, инструменты для баланса жизни.

# Возможности нарративной практики в работе с зависимостями



В возможностях нарративной практики конструирование собеседниками такого отношения к себе, где они могут почувствовать себя более свободными от влияния зависимости: людьми которые могут контролировать свое зависимое поведение и выбирать альтернативное поведение.

# Нarrативная практика: базовые идеи

Люди рассматриваются как эксперты собственных жизней. Нarrативный практик выражает уважение к тому, как собеседник интерпретирует свой жизненный опыт

Позиция консультанта – это не экспертное отношение к любому опыту человеку

Предполагается, что проблемы отделены от людей, а сами люди достаточно компетентны, чтобы изменить свои отношения с проблемой

Направление терапевтической беседы создаётся вместе с собеседником - рассказчик активно влияет на направление беседы

# Нarrативная практика при работе с зависимостями

**Работа с мотивацией.** Позиция консультанта, как равного клиенту, без экспертности. Поддержание авторства собеседника. Это разговор о ценностях – почему важно меняться / или не меняться.

**Работа с мыслями, чувствами, эмоциям.** Экстернализация, деконструкция, работа по снижению стигмы.

**Работа с тягой.** Поиск уникальных эпизодов, когда получалось не употреблять или контролировать употребление.

**Работа с альтернативным употреблению поведением.** Разговор о предпочтаемой идентичности собеседника. О смысле преодоления и о тех людях, кто вокруг человека, и верит в него.