

Нарративная 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
Нарративная 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 **биопсихосоциальный 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

Страх 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

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

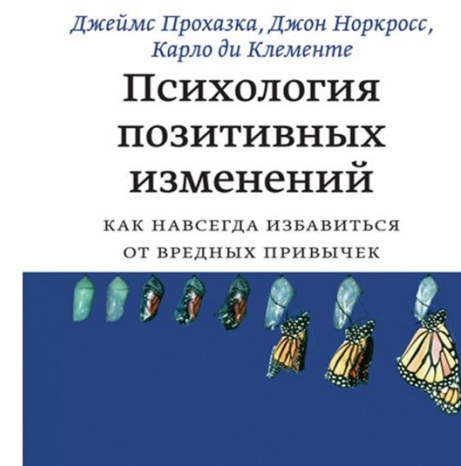
Чтобы помогать клиенту *важна система помощи* – семья, друзья, единомышленники - психолог может быть не одинок

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



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.

Нарративная практика: базовые идеи




Люди рассматриваются как эксперты собственных жизней. Нарративный 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

Нарративная 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 предпочитаемой идентичности собеседника. О смысле преодоления и о тех людях, кто вокруг человека, и верит в него.