



ЗАНЯТИЕ 19. ЭТАП 5. ТЕРАПИЯ АЛКОГОЛЬНОГО СЦЕНАРИЯ.

ОГЛАВЛЕНИЕ

3 группы фактов.....	2
Что связывает эти факты?.....	2
Концепция выздоровления («восстановления») в психиатрии и наркологии.....	2
Соотношение патологического процесса и процесса выздоровления в наркологии.....	3
Личность в патологическом процессе и процессе выздоровления.....	3
Выздоровление и самоосуществление.....	3
Соотношение ремиссий, типов выздоровления и видов жизненного пути у зависимых лиц.....	4
Типы выздоровления.....	4
I тип.....	4
II тип.....	5
Два типа выздоровления (recovery). Определения.....	6
I тип.....	6
II тип.....	6
Два типа выздоровления (recovery). Сходства.....	6
Два типа выздоровления (recovery). Различия.....	7
Выздоровление в 12-шаговой программе АА.....	8
Первая стадия «Переход».....	8
Вторая стадия «Стабилизация».....	8
Третья стадия «Раннее выздоровление».....	9
Четвертая стадия «Среднее выздоровление».....	10
пятая стадия «позднее выздоровление».....	11
шестая стадия «поддержание».....	11
Список литературы:.....	12



3 ГРУППЫ ФАКТОВ

1. Исследования эффективности психотерапии Айзенка (*Eysenk, 1952*), а затем Бергина и Ламберта (*Bergin, Lambert, 1978*) установили, что от 67% до 40%, страдающих от эмоциональных нарушений самостоятельно избавляются от них в течение двух лет;
2. Эпидемиологические исследования алкоголизма и связанных с ним заболеваний (*NESARC, 2009*), проведенное под эгидой национального института алкоголизма США, утверждает, что 75% всех зависимых от алкоголя преодолели заболевание, а 75% от выздоровевших - сделали это без лечения и участия в программах сообществ (*Dawson et al., 2005*);
3. Обзор всех эпидемиологических исследований с более чем 20-летним сроком наблюдения показал, что большинство (>50%) больных шизофренией достигают клинического восстановления (выздоровления) (*Slade et al., 2008; Bellack, Drapalski, 2012*)

ЧТО СВЯЗЫВАЕТ ЭТИ ФАКТЫ?

Во-первых, в долговременной перспективе люди, страдающие от психических расстройств, могут восстанавливать доболезненный уровень функционирования, причем в большей половине случаев они делают это без помощи медицинской среды;

Во-вторых, движущей силой, противостоящей патологическому процессу, является процесс **ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ (RECOVERY)**, которое «не является одиночным событием или итогом» (*ACMD, 2012 Dec*)

КОНЦЕПЦИЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ («ВОССТАНОВЛЕНИЯ») В ПСИХИАТРИИ И НАРКОЛОГИИ

В настоящее время мы можем говорить о концепции **ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ (ВОССТАНОВЛЕНИЯ)**, которую в 2004 г. SAMHSA (*US Substance Abuse Mental Health Services Administration*) определила следующим образом: «Восстановление психического здоровья – это дорога исцеления и преобразования личности, в конце которой стоит возможность жить полноценной жизнью в том сообществе,



которое человек выбирает, а также возможность полной реализации своего личностного потенциала»

(цит. по Bellack, Drapalski // *World Psychiatry* 2012;11;156-160)

СООТНОШЕНИЕ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА И ПРОЦЕССА ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ В НАРКОЛОГИИ

Патологический процесс	Процесс выздоровления
Непрерывное, прогрессивное течение: словно бы не предусматривает процесс выздоровления?	Терапевтическое выздоровление (терапевтическая ремиссия, длительная ремиссия)
Периодическое течение: является ли ремиссия (не терапевтическая) проявлением естественного выздоровления?	Естественное выздоровление (наступает вне терапии и участия в сообществах)

ЛИЧНОСТЬ В ПАТОЛОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ И ПРОЦЕССЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Патологический процесс	Процесс выздоровления
<ul style="list-style-type: none"> • Формируется аддиктивное расщепление личности на Аддиктивную и Нормативную части • Аддиктивная часть доминирует в состоянии обострения (рецидива) • Нормативная часть доминирует в состоянии ремиссии <p>??? Как ведет себя Нормативная часть при прогрессивном течении или «что» она должна «добрать», будучи подавленной Аддиктивной частью, чтобы обеспечить выздоровление или длительную терапевтическую ремиссию?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Терапевтическое выздоровление осуществляется за счет внешней терапевтической поддержки и за счет процессов внутри Нормативной части • Естественное выздоровление осуществляется только за счет процессов Нормативной части <p>??? Значит ли это, что Естественное выздоровление является самостоятельным процессом, который течет (имеет истоки) в более «старшей» Нормативной части?</p>

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ И САМООСУЩЕСТВЛЕНИЕ

По нашему мнению процесс **выздоровления** наркологического пациента – это попытка Нормативной части личности достичь автономной жизненной траектории (в смысле самоосуществления (*Bühler Ch., 1967*), самоактуализации (*Maslow A., 1954*) или самодетерминации (*Deci E., Ryan R., 2002*)), преодолев

Программа «Транзактный анализ в клинической практике».

© Шустов Дмитрий Иванович, TSTA (P) д.м.н., профессор, заведующий кафедрой психиатрии РязГМУ

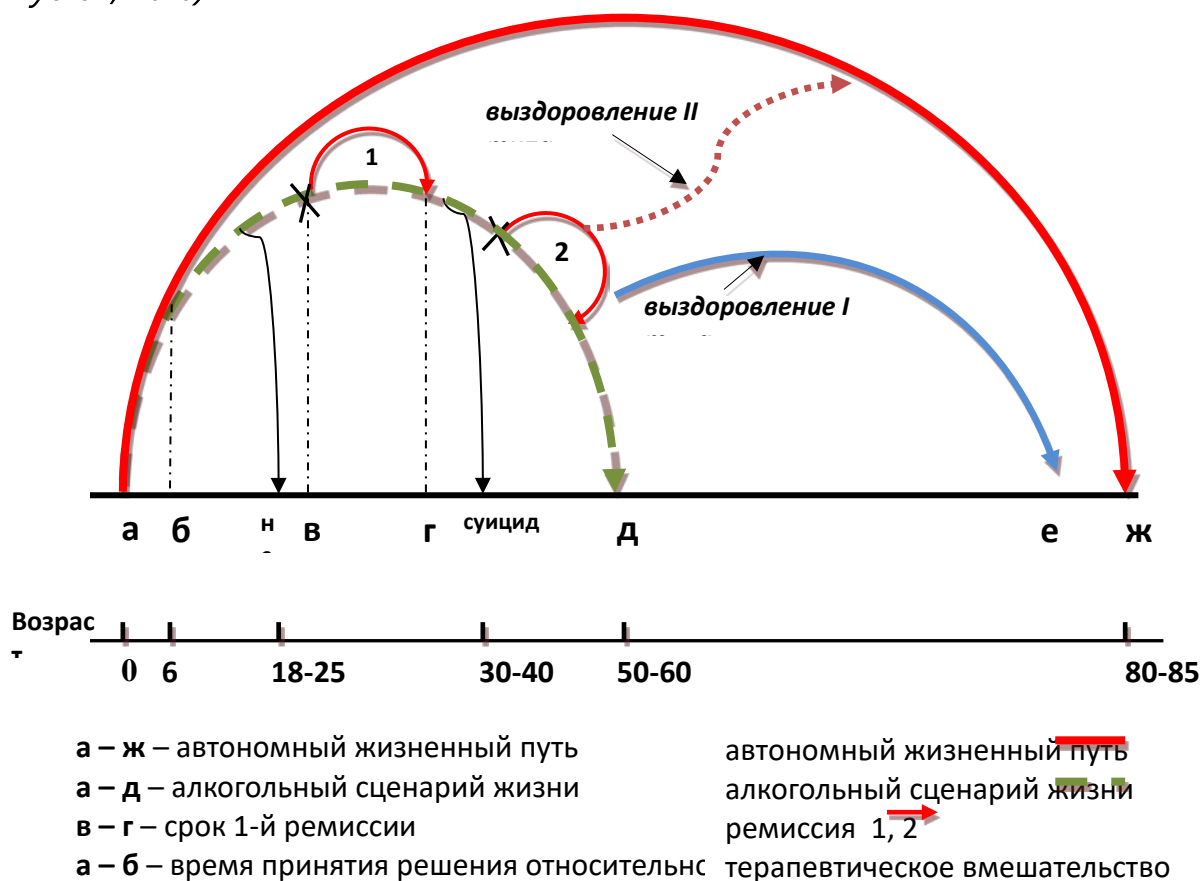
2020 год.



патологический, болезненный выбор («судьбу» (Szondi L., 1956) или «сценарий жизни» (Berne E., 1966))

СООТНОШЕНИЕ РЕМИССИЙ, ТИПОВ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ И ВИДОВ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ У ЗАВИСИМЫХ ЛИЦ

(Шустов, 2016)



ТИПЫ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

(Шустов, Тучина, 2016)

I ТИП

Первый тип выздоровления известен в сообществе АА как «бег вверх по эскалатору, идущему вниз» (Горски Т., 2013). То есть поддержание такого выздоровления требует постоянных усилий личности и поддерживающего окружения. Этот тип выздоровления достаточно описан как тип «минимизации вреда», «компромиссный», то есть требующий непрерывающихся лечебных мероприятий в стиле АА. В США согласительная комиссия Института Бетти Форд

Программа «Транзактный анализ в клинической практике».

© Шустов Дмитрий Иванович, TSTA (P) д.м.н., профессор, заведующий кафедрой психиатрии РязГМУ

2020 год.



определяет выздоровление как «добровольно поддерживаемый стиль жизни, характеризуемый трезвостью, личным здоровьем и гражданской позицией» (The Betty Ford Institute Consensus Panel, 2007, P. 222). Согласительная комиссия далее подробно раскрывает понятие трезвости, указывая, что: «Индивиды, в прошлом зависимые от опиоидов, которые принимают налтрексон, бупренорфин или метадон в соответствии с назначениями врача и воздерживаются от алкоголя и других наркотиков, не назначенных врачом, удовлетворяют определению трезвости. Аналогично, индивиды с алкогольной зависимостью, принимающие акампросат или налтрексон по назначению врача для снижения влечения к алкоголю, но воздерживающиеся от приема алкоголя и прочих не назначенных врачом медикаментов также удовлетворяют определению трезвости, данному согласительной комиссией» (там же, P. 224). Согласительная группа по выздоровлению Комиссии Соединенного Королевства по вопросам политики в области наркотиков (UK Drug Policy Commission Recovery Consensus Group) также понимает под выздоровлением «добровольный контроль над употреблением психоактивных веществ, который приводит к максимальному улучшению здоровья и благополучия, а также участию в осуществлении прав, выполнении ролей и обязанностей, предусмотренных обществом... Существуют различные пути к выздоровлению, включая медикаментозно-поддерживаемую трезвость» (UK Drug Policy Commission, 2008, P.6).

II ТИП

Второй тип выздоровления (второй тип), особенно характерный для молодых зависимых людей; для людей, никогда не обращавшихся за терапевтической помощью по вопросам зависимости; для людей, прошедших психотерапию, связанную с изменением личностной структуры; и для зависимых, прошедших краткосрочную психотерапию, но сумевших самостоятельно добиться успехов и излечиться. Выздоровление в этом смысле строится на трех главных принципах: благополучии, гражданской позиции и свободе от зависимости («Стратегия Соединенного Королевства в области наркотиков», HM Government, 2010). Выздоровление здесь – это «процесс, с помощью которого индивид может продвинуться от проблемного наркопотребления к свободному от наркотиков

Программа «Транзактный анализ в клинической практике».

© Шустов Дмитрий Иванович, TSTA (P) д.м.н., профессор, заведующий кафедрой психиатрии РязГМУ

2020 год.



стилю жизни как активный и плодотворный член общества» (The Scottish Government, 2008, P. 23).

То есть **основное различие** между первым типом выздоровления и вторым заключается в характере процесса: при первом типе выздоровления – это контролируемый болезненный процесс; при втором – процесс самоосуществления, который был заблокирован аддикцией. Вторым типом выздоровления Эрик Берн называл излечением (*cure*) или достижением автономности и освобождением от патологического сценария жизни. Сценарий жизни больше, чем аддиктивный процесс. Аддиктивный процесс начинается и вырастает на уже «унавоженной почве» сценария. Процесс самоосуществления больше, чем сценарий. Он присущ каждому человеку с рождения и древними греками был назван «Физисом».

ДВА ТИПА ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ (RECOVERY). ОПРЕДЕЛЕНИЯ

I ТИП

«Процесс позитивной адаптации к заболеванию и нетрудоспособности, тесно связанный с изменением самоидентичности и расширением своих прав и возможностей» (*Hogan, 2003*)

II ТИП

«Глубоко персональный и уникальный процесс изменения отношений, ценностей, чувств, целей, навыков и (или) ролей» (*Anthony, 1993*)

«Жизненный путь, полный удовлетворения, надежды и содействия, даже с учетом вызванных болезнью ограничений. ... включает в себя новый смысл и новые цели в жизни, например, продолжение личностного развития вопреки катастрофическим последствиям психического заболевания» (*Bellack, Drapalski, 2012*)

ДВА ТИПА ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ (RECOVERY). СХОДСТВА

- Оба типа могут быть как терапевтическими, так и естественными;
- Оба типа улучшают качество жизни за счет восстановления профессионального и семейного статусов;

Программа «Транзактный анализ в клинической практике».

© Шустов Дмитрий Иванович, TSTA (P) д.м.н., профессор, заведующий кафедрой психиатрии РязГМУ

2020 год.



- Трезвость ;
- Оба типа увеличивают продолжительность жизни за счет снижения проявлений суицидальной и несуйцидальной аутоагрессии (*Шустов, Федотов, Юрченко, 2014*), то есть, повышения безопасного функционирования (*Najavits, 2002*)

ДВА ТИПА ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ (RECOVERY). РАЗЛИЧИЯ

I тип	II тип
<ul style="list-style-type: none"> • Встречается значительно чаще 	<ul style="list-style-type: none"> • Встречается реже
<ul style="list-style-type: none"> • Трезвость (иногда на фоне приема антагонистов или агонистов, назначенных врачом – <i>The Betty Ford Institute Consensus Panel, 2007 –cit ACMD, 2012 Dec</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Трезвость (возможно эпизодическое употребление)
<ul style="list-style-type: none"> • Соответствует длительной терапевтической ремиссии с потенциальной возможностью срыва или рецидива 	<ul style="list-style-type: none"> • Возврат на доболезненный уровень функционирования с учетом издержек, полученных в ходе болезни (например, СПИД)
<ul style="list-style-type: none"> • Соответствует стадиям психотерапевтического процесса «поощрения инсайта» (<i>Dreicus, 1967</i>), «ремедиации и облегчения симптомов» (<i>Hovard et al., 1993</i>), «трансферентной стадии» (<i>Шустов, Тучина, 2016</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Соответствует стадиям психотерапевтического процесса «переобучения и переориентации» (<i>Dreicus, 1967</i>), «реабилитации и восстановлению функционирования» (<i>Hovard et al., 1993</i>), «перерешения и переобучения» (<i>Шустов, Тучина, 2016</i>)

Программа «Транзактный анализ в клинической практике».

© *Шустов Дмитрий Иванович, TSTA (P)* д.м.н., профессор, заведующий кафедрой психиатрии РязГМУ

2020 год.



<ul style="list-style-type: none">• Обнажает «почву», например ОКР или депрессию. Поведение строится совладающим образом, имеются компенсационные стратегии, например, «игры абстинентов» (<i>Шустов, Тучина, 2016</i>), «проблемы позднего выздоровления» (<i>Горски, 2013</i>)	<ul style="list-style-type: none">• «Почва», способствующая формированию зависимости, изменена
--	--

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ В 12-ШАГОВОЙ ПРОГРАММЕ АА

Весь процесс выздоровления проходит шесть стадий, на которых решаются специфические задачи, и которые соответствуют последовательной работе в 12-шаговой программе АА.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ «ПЕРЕХОД»

На первой стадии («Переход») необходимо признать факт наличия зависимости как заболевания, которое невозможно контролировать (контролируемо употреблять алкоголь), и разрушительное влияние которого невозможно игнорировать, используя психологический механизм отрицания (различные виды и способы отрицания распознаются и конфронтируются). Первая стадия отражает 3 первых шага АА (см. Большую Книгу АА). «Переход» достигнут, когда произойдет признание собственного бессилия перед заболеванием, необходимости помощи, а также когда алкоголик позволит оказать ему помощь

ВТОРАЯ СТАДИЯ «СТАБИЛИЗАЦИЯ»

На второй стадии («Стабилизация») происходит выздоровление от подострого абстинентного синдрома («сухого пьянства» или «трезвости с побелевшими кончиками пальцев») с помощью поддержки во время посещения собраний АА (90 собраний за 90 дней!), индивидуальной интенсивной поддержки в форме «спонсорства» (при помощи более продвинутого на пути выздоровления

Программа «Транзактный анализ в клинической практике».

© Шустов Дмитрий Иванович, TSTA (P) д.м.н., профессор, заведующий кафедрой психиатрии РязГМУ

2020 год.



члена терапевтического сообщества) и лозунгов, разработанных, чтобы прервать зависимое мышление (Горски Т., 2013). Так, членам сообщества сообщается, что они не должны быть слишком голодными, разгневанными, одинокими и усталыми, могли выразить свои эмоции на собрании и могли жить одним днем, «мести свою сторону улицы» и т.д. На этой стадии происходит «преодоление озабоченности вещами» (или преодоление актуализации патологического влечения к алкоголю – ПВА) путем работы над эйфорической памятью, позитивными ожиданиями от будущей выпивки, одержимостью (неспособность прекратить думать о хороших эффектах алкоголя), компульсивностью; выработки умений управлять триггерными событиями. Фактически, используются подходы психического вентилирования (рассказ о своей истории в поддерживающем окружении группы, сессии со спонсором) и когнитивно-бихевиорального тренинга (написание дневника, написание своей истории и обсуждение написанного в группе, изучение нехимических способов переживания стресса, тренинг решения проблем). Стадия длится в среднем от 6 до 18 месяцев. Показатель завершения стадии «пасмурных дней выздоровления» – это преодоление физической зависимости и достижение кратковременной социальной стабилизации – «создание маленького островка здравомыслия» в жизни алкоголика.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ «РАННЕЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ»

На третьей стадии («Раннее выздоровление») в полной мере актуализируется мышление на фоне явного снижения ПВА, происходит «демистификация» процесса выздоровления, то есть понимание его в контексте синдрома зависимости. На фоне социальной стабилизации, явного улучшения физического и психического состояния на первый план выходят проблемы алкогольного расщепления: «Аддикт» или «Зависимое Я» начинает конкурировать с «Трезвым Я», поэтому терапевтические процедуры концентрируются вокруг диалога двух Я с сознательным переводом диалога из внутреннего плана во внешний план. Ретроспективный взгляд на свой жизненный путь в контексте алкогольного расщепления способствует здоровому перераспределению энергии в пользу «Трезвого Я». Специально структурированные групповые тренинговые занятия

Программа «Транзактный анализ в клинической практике».

© Шустов Дмитрий Иванович, TSTA (P) д.м.н., профессор, заведующий кафедрой психиатрии РязГМУ

2020 год.



способствует высвобождению и связанной энергии, концентрирующейся вокруг диссоциированного травматического опыта – следствие недавнего поведения в состоянии интоксикации. Фактически проводится работа с посттравматическим стрессом, а именно, алкоголик в поддерживающем, безопасном окружении приглашается к повторному переживанию многочисленных травмирующих ситуаций с выражением чувств боли, стыда, вины с целью эмоционального принятия своей зависимости, «не сожалея о прошлом и не пытаясь закрыть за ним дверь». В период раннего выздоровления зависимые работают по Шагам АА с 4-го по 7-ой, которые связаны с процессами внутренних изменений и конфронтацией грандиозности.

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ «СРЕДНЕЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ»

На четвертой стадии («Среднее выздоровление») «островок здравомыслия» должен быть расширен на все другие области жизни. Основная трудность на этом этапе – преодоление разочарования и депрессии с чувствами слабости и безнадежности. В сообществе обозначают это «кризисом деморализации»: «Трезвость для чего? Почему я до сих пор остаюсь трезвым, если у меня столько проблем». Многие посещают собрания АА, чтобы «проветривать свои несчастья», спрятаться «за программу», будучи неудовлетворенными своими взаимоотношениями в семье и на работе. Любой период выздоровления – ответственный, но именно этот – переломный. Сможет ли зависимый человек сбалансировать свою жизнь, сделать ее предсказуемой, справляться с повседневными трудностями и кризисами? Продолжается работа по восьмому и девятому Шагам АА. Зависимых приглашают «загладить вину» перед людьми, которым был нанесен вред, произвести «оплату по счетам». Продолжается тренинг эффективного решения проблем и создания уравновешенного стиля жизни: ограничение приема бытовых химических стимуляторов, то есть кофе, сигарет, крепкого чая; повышение роли физической активности и участия в социальной жизни. Если это достигается и поддерживается длительное время, то можно говорить о качественной ремиссии без ощущения счастья.

Программа «Транзактный анализ в клинической практике».

© Шустов Дмитрий Иванович, TSTA (P) д.м.н., профессор, заведующий кафедрой психиатрии РязГМУ

2020 год.



ПЯТАЯ СТАДИЯ «ПОЗДНЕЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ»

На пятой стадии («Позднее выздоровление») зависимые встречаются с неразрешенными проблемами детства, которые ограничивают их дальнейшее движение. Одной из главных задач этого периода является осознание вклада родительской семьи в формирование зависимости. Мы сказали бы – осознание наличия некоего жестко определенного плана жизни, с которым проще откатится назад, чем двигаться вперед, - сценария жизни. Интересно, что в сообществе АА как бы игнорируется преморбидная личностная структура, поскольку до этого этапа она была не важна, - решались проблемы алкогольной личности, и только теперь личностная ограниченность выздоравливающего выходит на первый план. Однако и здесь происходит игнорирование собственной ответственности за то, какой личностью ты стал. Ответственность смещается на дисфункциональную родительскую семью. Проблемы «детей» из дисфункциональных семей решаются на уровне профессиональной психотерапевтической помощи. «Дети» из здоровых семей проходят эту стадию быстрее. Стадия заканчивается, когда выздоравливающий, происходящий из дисфункциональной семьи, понимает истоки своих настоящих взрослых проблем; знает, куда с ними обращаться (имеет опыт психотерапевтической работы); умеет разрешить текущие социально-бытовые проблемы, «несмотря на препятствия, вызванные тем, как нас воспитали» (Горски Т., 2013, С. 4). Выздоровление в этом смысле – это процесс смены одного набора проблем на другой, лучший (Горски Т., 2013).

ШЕСТАЯ СТАДИЯ «ПОДДЕРЖАНИЕ»

Заключительным этапом выздоровления является «Поддержание» осознания своей зависимости для проведения ежедневной «инвентаризации» поведения и эффективного решения проблем. Утверждается, что зависимые не могут стать «бывшими алкоголиками», поскольку болезнь находится в состоянии ремиссии, и никогда не может быть излечена. В период дистресса симптомы подострого абстинентного синдрома и зависимое мышление могут вернуться даже со стадии поддержания.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Шустов Д.И., Меринов А.В., Шустов А.Д., Клименко Т.В. Алгоритм провитального терапевтического интервью при сборе суицидального анамнеза в наркологической практике // Суицидология. 2020; 11 (1):53-66. doi.org/10.32878/suiciderus.20-11-01(38)-53-66
2. Психотерапия алкогольной зависимости / Д. И. Шустов, О. Д. Тучина. — СпецЛит, 2016. — 415 с. — ISBN 978-5-299-00787-9.
3. Наркология: национальное руководство / под ред. Н.Н. Иванца, И.П. Анохиной, М.А. Винниковой. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016.
4. Прохазка Дж., Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек. /Дж. Прохазка, Дж. Норкросс, К. ди Клементе. – МИФ, 2013. – с. 320.
5. Флоренс Филипп Дж. Групповая психотерапия зависимостей / пер. Тверицкая В., Мелик-Ахназарова К.Т., Бурова А. – Институт общегуманитарных исследований, 2016 г – с. 736
6. Уильям Р. Миллер, Стивен Роллник Мотивационное консультирование. Как помочь людям измениться // Сусоева Ю. М., Вершинина Д. М.. – «Издательство «Э», 2017
7. The Working Alliance: Theory, Research and Practice. Edited By Adam O. Horvath and Leslie S. Greenberg. New York: John Wiley. 1994. 303 pp.
8. Кернберг Отто Фридманн Тяжелые личностные расстройства: стратегии психотерапии – Класс, 2005. – с. 123
9. Шустов Д.И. Аутоагрессия, суицид и алкоголизм. М.: Когито-центр, 2005. Стр. 153-154
10. Шустов Д.И. Аутоагрессия и самоубийство при алкогольной зависимости: клиника и психотерапия. – СПб: СпецЛит, 2016
11. Шустов Д.И., Федотов И.А., Юрченко Л.Н. Клинико-психологическая статика и динамика терапевтических ремиссий при алкогольной зависимости // Наркология. 2014. № 9. С. 57—61.