



Институт
психологии



Белорусский государственный педагогический университет
имени М. Танка, г. Минск, Республика Беларусь



Общество когнитивно-поведенческой терапии,
г. Минск, Республика Беларусь

 Super Ego | нии

Дьяков Дмитрий Григорьевич

Аккредитованный когнитивно-поведенческий терапевт (ЕАВСТ).

Директор Института психологии БГПУ; кандидат психологических наук, доцент

Возможности использования практик осознанности в профилактике и терапии зависимого поведения

Процесс формирования зависимости

Эволюционно неизменный процесс, основанный на вознаграждении: положительное и отрицательное подкрепление.

- Нормативный цикл реагирования

СТИМУЛ → **ПОВЕДЕНИЕ** → **ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ**

* Мы видим еду

* 1) Мозг подает сигнал «Калории! Выживание!»;
2) Мы едим

* 1) Мы ощущаем вкус, испытываем наслаждение;
2) Тело посылает мозгу сигнал «Запомни, что ты ешь и где ты это нашел» – образование контекстно-зависимого воспоминания

Вознаграждение сопровождается выбросом дофамина.



Процесс формирования зависимости

Иногда механизм начинает работать искаженно, в таком виде автоматизируется. Это способствует образованию привычки, а далее и зависимости.

- Искаженный цикл реагирования

СТИМУЛ → **ПОВЕДЕНИЕ** → **ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ**

* Нам плохо, мы испытываем состояние стресса (эмоциональный стимул, например, грусть)

* Съесть что-нибудь вкусное /
выкурить сигарету /
выпить алкоголь

* Мы наслаждаемся.
Нам становится лучше

Вознаграждение сопровождается выбросом дофамина.



Классическая когнитивно-поведенческая терапия в работе с зависимостями

(Я. Прашко, П. Можны, М. Шлепецки)

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- создание доверительных терапевтических отношений, основанных на сотрудничестве; стимулирование мотивации к изменению поведения;
- функциональный анализ текущих проблем пациента; постановка и оценка целей;
- реконструирование мыслей, вызывающих тягу к ПАВ; работа по совладанию с тягой; распознавание «незначимых решений», которые, в конечном итоге, приводят к употреблению наркотических препаратов;
- создание плана на случай попадания в ситуации риска и рецидива; тренировка навыка отказа от наркотиков; определение рискованных ситуаций для пациента и обучения навыкам совладания с ними; обучение техникам осознанности (Mindfulness) и когнитивному реструктурированию;
- оценка эффективности терапии и ее завершение.



Программы, основанные на Mindfulness, для работы с людьми, страдающими от аддиктивного поведения

Программа снижения стресса на основе осознанности

Mindfulness-Based Stress Reduction (Kabat-Zinn, 1990)

Когнитивная терапия, основанная на осознанности

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Segal et al., 2002)

Терапия принятия и ответственности

Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Strosahl, Wilson, 1999)

Ориентированная на осознанность оптимизация выздоровления Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement (MORE)

Включает элементы обучения осознанности путем освоения медитативных техник, когнитивно-поведенческой терапии и позитивной психологии

Предупреждение рецидивов на основе осознанности

Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)
Сочетает медитативные техники со стандартными навыками профилактики рецидивов



Использование программ, основанных на Mindfulness, в терапии зависимостей

- **Задача** Mindfulness в работе с зависимостью: вывести патологическое поведение из привычного автоматического режима.
- **Этапы:**
 1. Обратить внимание на все составляющие цикла зависимости: стимул, действие и награду.
 2. Заинтересоваться зависимостью: тем, что происходит в сиюминутных переживаниях. Разобрать ее на части и прочувствовать каждый момент (почему хочется это сделать, какие ощущения испытываются в процессе действий и что нравится в результате).
 3. Четко осознать, что происходит, когда зависимость затягивает, чтобы в конечном итоге потерять влечение к ней.
- **Итог:** пациент переходит от понимания того, что зависимость вредна, к буквально физическому ощущению этого (пример: осознанное курение).



Алгоритм работы Mindfulness в терапии зависимостей

1. Заметить позыв. Заинтересоваться процессом



2. Различить в желании (влечении) отдельные физические ощущения



3. Наблюдать за тем, как отдельные ощущения приходят и уходят



4. Дистанцироваться от зависимости



ОСНОВНОЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ MINDFULNESS:

Увеличение плотности серого вещества в области префронтальной коры (между нейронами в данной зоне образуется большее количество связей, чем обычно)

Префронтальная кора

Планирование действий. Оценка ситуации (5–7 секунд). «Когнитивный контроль» поведения.

(Lazar S., Hölzner B. et al, 2005, 2011;
Tang Y. et al, 2007; Fox K.C.,
Nijeboer S. et al, 2014)



Общие эффекты практик осознанности в работе с химическими зависимостями

В качестве терапевтического средства:

- 1.** Позволяют **обучить пациентов не реагировать на раздражители автоматически**, действовать более осознанно, **распознавать** эмоциональные, когнитивные и ситуационные сигналы, связанные с употреблением ПАВ, развивать навыки психологической адаптации и повышать эффективность (Bowen et al, 2009; Nallet A. et al, 2015).
- 2.** Развивают **саморегулирование, волевые процессы, целенаправленность, навыки принятия**, терпимости к тяге и рецидиву, учат воспринимать мысли как продукты своего сознания (Bowen et al, 2011; Hölzel B.K. et al, 2011; Tang Y. et al, 2015).
- 3.** **Концентрируются на поддержании любопытствующей, не избегающей позиции** по отношению к своему организму, помогают **находиться в настоящем моменте**, что способствует распознаванию приближающихся признаков рецидива (Wetherill R., 2013).
- 4.** **Способствуют снижению тревожности**, коррекции самооценки и самосознания, более целостному видению и пониманию себя, избавлению от тенденции поддаваться импульсам, что в итоге ведет к более результативному воздержанию от употребления ПАВ (Carpentier D., 2015; Crescentini C. et al, 2015).

В качестве профилактического средства:

снижают тенденции реагирования на стресс неадаптивным поведением в виде употребления наркотических веществ (Marcus M.T., 2009).



Эффективность технологии Mindfulness в терапии различных аддикций

При алкогольной зависимости:

- улучшение самоконтроля и регуляции потребления спиртного;
- снижение привыкающего поведения, уменьшение сензитивности к стрессовым факторам, обуславливающим аддикции. Повышение конструктивности в восприятии эмоционального дистресса и импульсов к употреблению ПАВ;
- уменьшение склонности к избеганию мыслей, частично обусловленных сокращением потребления алкоголя, а также снижение субъективной важности эмоций, связанных с употреблением ПАВ;
- значительное снижение психических симптомов аддикции и уровня восприятия стресса.

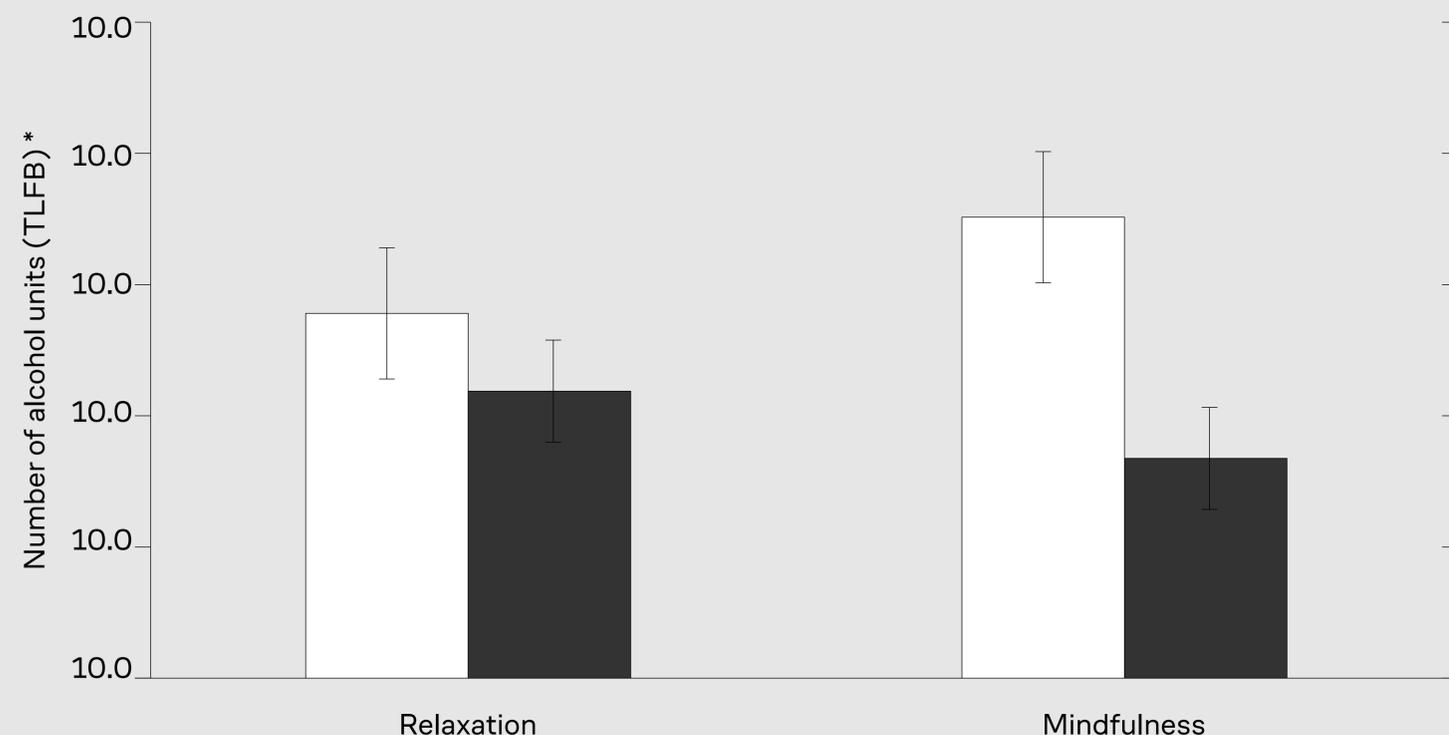
Основные исследования:

- Skanavi S. et al, 2011 (обзор эффективности программ Mindfulness);
- Garland E.L. et al, 2012 (программа MORE); • Carpentier D. et al, 2015 (программа MBRP);
- Schellhas L. et al, 2016 (обзор эффективности программ Mindfulness).



График уровня потребления алкоголя в единицах до и после проведения эксперимента.

При алкогольной зависимости:



Слева направо: группа, практикующая релаксацию, и группа, практикующая осознанность. Белым обозначены показатели до эксперимента, серым – после

* Потребление алкоголя в единицах (1 единица=8 граммов спирта)

Источник: Ultra-Brief Mindfulness Training Reduces Alcohol Consumption in At-Risk Drinkers: A Randomized Double-Blind Active-Controlled Experiment. Kamboj et al. / International Journal of Neuropsychopharmacology 2017



Эффективность технологии Mindfulness в терапии различных аддикций

При наркотической зависимости:

- повышение жизнестойкости, эмоционального тонуса, улучшение психического здоровья, социального функционирования и уменьшение физических болей;
- сокращение эмоциональных и когнитивных проблем, сопутствующих наркотической зависимости, уменьшение привыкания, влечения и рецидивов употребления;
- повышение контроля над потреблением наркотиков и тягой, снижение эмоциональной реактивности, ослабление физиологического стресса, ослабление зависимости, восстановление естественной «системы вознаграждения» организма.

Основные исследования:

- Witkiewitz K. et al, 2013 (программа MBRP); • Hosseinzadeh Asl N.R. et al, 2014 (программа MBSR);
- Black D.S., 2014 (Mindfulness-based interventions);
- Ardame A. et al, 2014 (Mindfulness-based interventions); • Garland E.L. et al, 2014 (программа MORE).



Эффективность технологии Mindfulness в терапии различных аддикций

При курении:

- увеличение продолжительности воздержания при отказе от курения;
- изменение реакции на позывы к курению;
- жажда к курению постепенно перестает приводить к последующему «срыву».

Основные исследования:

- Bowen S.et al, 2009 (программа MBRP);
- Tang Y.Y. et al, 2013 (Mindfulness-based interventions);
- Elwafi H.M.et al, 2013 (Mindfulness-based interventions);
- Schuman-Olivier Z. et al, 2014 (Mindfulness-based interventions);
- Heppner W.L.. et al, 2016 (Mindfulness-based interventions).



Эффективность технологии Mindfulness в терапии различных аддикций

При игровой зависимости:

- уменьшение симптоматики зависимости от азартных игр;
- обучение преодолению неконструктивных стратегий избегания при решении проблем;
- ослабление эмоциональной импульсивности, формирование позитивного мышления и сокращение внутриличностных конфликтов;
- уменьшение симптомов абстиненции, снижение общего количества рецидивов.

Основные исследования:

- Shonin E. et al, 2013 (Mindfulness-based interventions).



Эффективность технологии Mindfulness в терапии различных аддикций

При пищевой зависимости

- уменьшение количества эпизодов переедания, корректировка неупорядоченности пищевого поведения, снижение степени тяжести коморбидных зависимостей от ПАВ и депрессии.

Основные исследования:

- Courbasson C.M. et al, 2011 (Mindfulness-based interventions);
- Mason A.E. et al, 2015 (Mindfulness-based interventions).

При сексуальной зависимости

- уменьшение гиперсексуальности, снятие стресса, положительное влияние на саморегулирующие процессы: пациент учится отказываться от немедленных действий в ответ на возникающие сексуальные побуждения и импульсы.

Основные исследования:

- Reid R.C. et al, 2014 (Mindfulness-based interventions).



Эффективность технологии Mindfulness в терапии различных аддикций

При трудоголизме

- значительное и устойчивое снижение симптоматики трудоголизма, повышение удовлетворенности работой, трудоустройством, уменьшение психологического дистресса, значительное сокращение продолжительности рабочего времени, но без снижения производительности труда.

Основные исследования:

- Shonin E. et al, 2014 (Mindfulness-based interventions);
- Van Gordon W. et al, 2017 (Mindfulness-based interventions).



Физиологические механизмы Mindfulness

- Обучение осознанности затрагивает по меньшей мере **пять областей головного мозга**, среди которых передняя часть поясной извилины, префронтальная кора, гиппокамп, миндалевидное тело, островковая доля (Fox, Nijeboer, 2014). Авторы полагают, что, положительно воздействуя на эти области и оказывая влияние на многочисленные системы мозга, Mindfulness содействует уменьшению степени зависимости от ПАВ и значительному уменьшению количества рецидивов, корректирует и компенсирует некоторые изменения на уровне нейронов, произошедшие по причине приема наркотических веществ (Witkiewitz K. et al, 2013).
- Самоконтроль и регулирование автоматических эмоциональных реакций улучшаются в процессе регулярных практик осознанности благодаря **увеличению плотности серого вещества в префронтальной коре и передней части поясной извилины** (между нейронами в данных зонах образуется большее количество связей, чем обычно) при одновременном **подавлении реакций миндалевидного тела**, связанных с негативными эмоциями и системой вознаграждения организма (Wetherill R. et al, 2013; Tang Y.Y. et al, 2013). Практикование Mindfulness запускает нейробиологические **механизмы, вовлеченные в когнитивный контроль** эмоциональных реакций, что в конечном итоге снижает эмоциональное возбуждение, уменьшает персеверацию мышления, регулирует гедонистические тенденции (Garland E.L. et al, 2014, 2016).



ВЫВОДЫ:

1. Осознанность выступает значимым компонентом успешной терапии пациентов с различными видами зависимостей, помогая им 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.

2. Центральной задачей практик Mindfulness в работе с пациентами этой категории становится достижение осознанности патологического влечения к объекту зависимости.

Аддикт получает шанс повысить свою осведомленность о триггерах и привычных реакциях, которые приводят к «срыву». Обучение навыкам Mindfulness делает возможным осознание тяги к употреблению ПАВ. Зависимый человек в процессе применения различных медитативных техник открывает для себя диапазон сознательного выбора в формате «здесь и сейчас», обучается распознавать неприятные эмоциональные и физические ощущения, реагировать на них более гибко, изменяет отношение к дискомфорту.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Ardame, A. Examine the Relationship between Mindfulness and Drug Craving in Addicts Undergoing Methadone Maintenance Treatment / A. Ardame, S. Bassaknejad, Y. Zargard, P. Rokni, M. Sayyah // Iran J Public Health. – 2014. – Vol. 43(3). – pp. 49-54.
2. 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.
3. Bowen, S. Surfing the urge: brief mindfulness-based intervention for college student smokers / S. Bowen, A. Marlatt // Psychol Addict Behav. – 2009. – Vol. 23(4). – pp. 66-71.
4. Brewer, J.A. Mindfulness training and stress reactivity in substance abuse: results from a randomized, controlled stage I pilot study / J.A. Brewer, R. Sinha, J.A. Chen, R.N. Michalsen, T.A. Babuscio, C. Nich, A. Grier, K.L. Bergquist, D.L. Reis, M.N. Potenza, K.M. Carroll, B.J. Rounsaville // Subst Abus. – 2009. – Vol. 30(4). – pp. 6-17.
5. 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.
6. 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.
7. Elwafi, H.M. Mindfulness training for smoking cessation: moderation of the relationship between craving and cigarette use / H.M. Elwafi, K. Witkiewitz, S. Mallik, T.A. Thornhill 4th, J.A. Brewer // Drug Alcohol Depend. – 2013. – № 1. – pp. 20-29.
8. 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 (Berl). – 2014. – Vol. 231(16). – pp. 29-38.
9. Garland, E.L. Mindfulness training targets neurocognitive mechanisms of addiction at the attention-appraisal-emotion interface / E.L. Garland, B. Froeliger, M.O. Howard // Front Psychiatry. – 2014. – № 10. – pp. 41-73.
10. Garland, E.L. Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement versus CBT for co-occurring substance dependence, traumatic stress, and psychiatric disorders: Proximal outcomes from a pragmatic randomized trial / E.L. Garland, A. Roberts-Lewis, C.D. Tronnier, R. Graves, K. Kelley // Behav Res Ther. – 2016. – № 77. – pp. 7-16.
11. Garland, E.L. Restructuring reward processing with Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement: novel therapeutic mechanisms to remediate hedonic dysregulation in addiction, stress, and pain / E.L. Garland N. Ann // Y Acad Sci. – 2016. – № 1. – pp. 1-11.
12. Heppner, W.L. Dispositional Mindfulness Predicts Enhanced Smoking Cessation and Smoking Lapse Recovery / W.L. Heppner, C.A. Spears, V. Correa-Fernández, Y. Castro, Y. Li, B. Guo, L.R. Reitzel, J.I. Vidrine, C.A. Mazas, L. Cofta-Woerpel, P.M. Cinciripini, J.S. Ahluwalia, D.W. Wetter // Ann Behav Med. – 2016. – № 7. – pp. 25-45.
13. 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.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

14. Hosseinzadeh Asl, N.R. Effectiveness of mindfulness-based stress reduction intervention for health-related quality of life in drug-dependent males / N.R. Hosseinzadeh Asl, F. Hosseinalipour // Iran Red Crescent Med J. – 2014. – № 5. – pp. 6-19.
15. Marcus, M.T. Mindfulness-Based Therapies for Substance Use Disorders: Part 1 (Editorial) / M.T. Marcus // Subst Abus. – 2009. – № 4. – pp. 30.
16. 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.
17. Nallet, A. Mindfulness in addiction therapy / A. Nallet, J.F. Brieger, I. Perret // Rev Med Suisse. – 2015. – № 11. – pp. 9-14.
18. 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.
19. 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. – Vol. 56. – pp. 1-6.
20. 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.
21. 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.
22. 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.
23. Skanavi, S. Mindfulness based interventions for addictive disorders: a review / S. Skanavi, X. Laqueille, H.J. Aubin // Encephale. – 2011. – № 5. – pp. 79-87.
24. Tang, Y.Y. Brief meditation training induces smoking reduction / Y.Y. Tang, R. Tang, M.I. Posner // Proc Natl Acad Sci USA. – 2013. – № 34. – pp. 39-71.
25. 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.
26. 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.

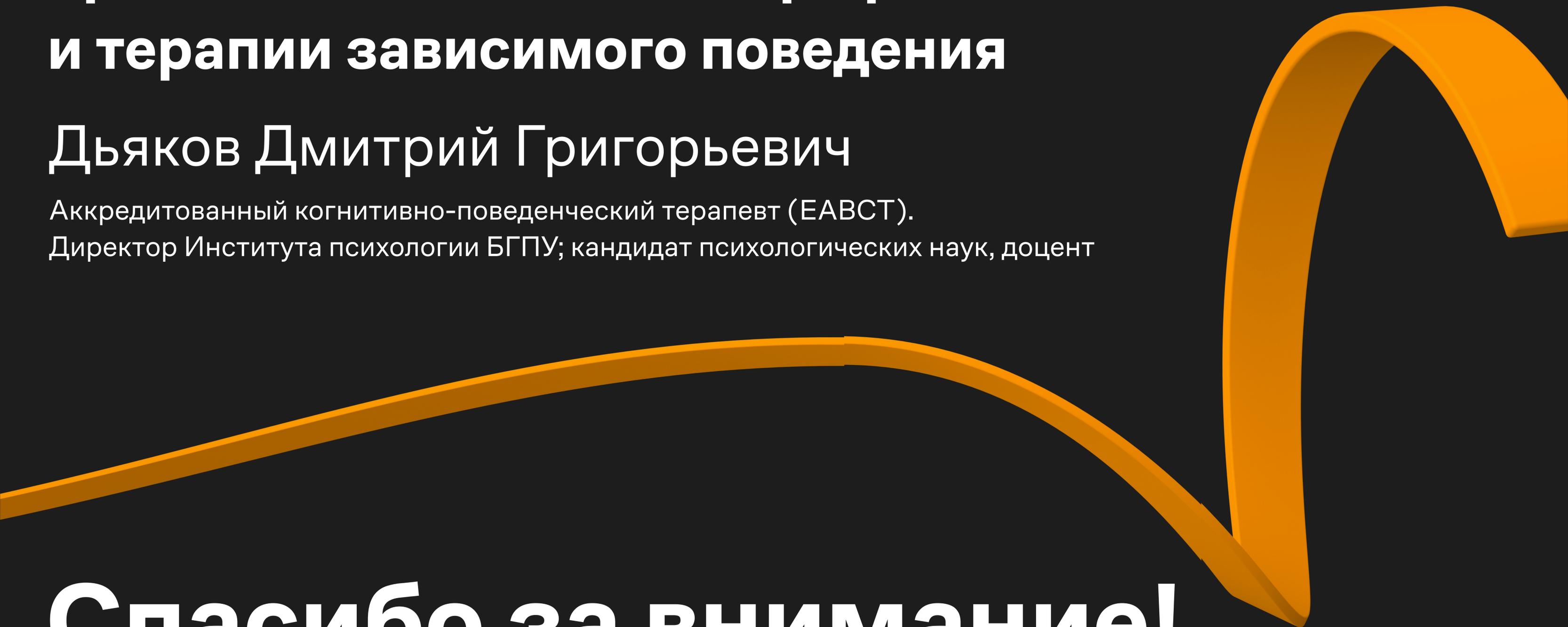


Возможности использования практикосознанны в профилактике и терапии зависимого поведения

Дьяков Дмитрий Григорьевич

Аккредитованный когнитивно-поведенческий терапевт (ЕАВСТ).

Директор Института психологии БГПУ; кандидат психологических наук, доцент



Спасибо за внимание!