

• Беседу вела
Светлана ДРУЖИНИНА

ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ

- Антон Борисович, как создавалась ваша программа по преодолению наркозависимости?

- Подход, который мы используем, совершенно простой. Психолог должен увидеть личное отношение пациента к проблеме. Тогда он сможет решить ее с помощью слова, не прибегая к каким-либо медикаментозным средствам. Ведь употребление наркотиков - приобретенное поведение.

- Что такое приобретенное поведение?

- Вы умеете писать? Да. А в первом классе потратили целый год, чтобы научиться правильно писать буквы, слова. Хотели научиться, потратили усилия на освоение этого навыка и обучились.

Любая последовательность действий, заканчивающаяся положительным эмоциональным подкреплением, запоминается, откладывается в виде нейронной энграммы - следа памяти, сформированного в результате обучения. Это материализация запечатленного опыта. Дальше, когда мы повторяем опыт, сигнал каждый раз проходит по нейронам из точки А в точку В по все более краткому пути. Так происходит запоминание сначала сознательно, а потом самопроизвольно, и уже не надо думать, как написать те или иные буквы, слова. Это и есть автоматические навыки, из них состоит ненасильственный метод.

Что такое употребление наркотиков? Это доведенные до автоматизма какие-то навыки. Добыть, приготовить, употребить... Самое главное понять - зачем? Какова цель? Какого мы хотим достигнуть полезного результата, принимая такие действия?

На сегодня многие юноши, окончившие среднюю школу, баловались наркотиками. Но что это значит? Попробовал и стал наркозависимым? Необязательно. Если кто-то хотел из любопытства по-

Наркоманию сегодня пытаются лечить и кодированием, и принудительным гипнозом, и иглорефлексотерапией, и различными сильнодействующими опийными препаратами и антидепрессантами, и электроимпульсным воздействием (ИКТ), и шокowymi психотерапевтическими средствами, и по американским методам...

Институт поведения в этой системе оказания помощи наркозависимым стоит особняком. Предлагаем читателям беседу с его директором Антоном НИКОЛАЕВЫМ.

пробовать, он это сделал, и больше желания не возникает. А если было плохо и состояние изменилось в лучшую сторону, это отложилось как некий способ изменения состояния, сложился определенный «полезный» образ.

Какую задачу решают с помощью наркотиков? Расслабиться. Но насколько такое расслабление эффективно? Можно расслабиться через перенапряжение без синтетических наркотиков - например, прыгнуть с парашютом, пойти в баню или на массаж. Но, бывает, после бани или массажа вдруг раздаётся звонок с работы, и снова возникает напряженное состояние. Тогда человек ищет какое-нибудь новое средство расслабления.

С помощью мышления мы можем напрягаться и опять же расслабляться. Надо учиться это делать, т.е. довести управление процессом до автоматизма. Можно предположить, что есть и обратный процесс. Физиология высшей нервной деятельности позволяет реорганизовать сложившийся динамический стереотип при одном условии - желании человека избавиться от какой-то проблемы или решить ее.

- Проблема с наркоядами за последние десятилетия стала массовой. Есть информация, что в России до пяти миллионов человек наркозависимы...

- И только несколько сотен тысяч стоят на учете. Наркозависимые не обращаются в наркодиспансер. Туда попадают не по своей воле. Многие делают попытки излечиться другими путями.

- На основе чего была создана ваша методика по выведению из наркозависимости?

- Теоретическая основа программы - труды И.М. Сеченова, И.П. Павлова, А.А. Ухтомского, В.М. Бехтерева, П.К. Анохина, Ю.М. Орлова. Практический подход осуществлен через заимст-

зование у Юрия Михайловича Орлова такого понятия, как философия саногенного мышления. Саногенное - значит очищающее, оздоравливающее. Он дал замечательное определение, что болезнь - это ошибка управления. Если изменить управление проблемой, болезнь уйдет.

Еще в середине прошлого века усилия физиологов были направлены на исследование того, как человеческий организм умеет приспосабливаться в разных условиях. Ученым было интересно, какие процессы шли на нейронном уровне, какие задачи решал головной мозг.

Академик П.К. Анохин после себя оставил школу физиологов, был создан институт нормальной физиологии. Его темой была «Теория функциональных систем». Это явление - гордость отечественной физиологии. Известна прекрасная формулировка Петра Кузьмича о том, что полезный результат - системообразующий фактор. Для того чтобы образовалась какая-либо система, сначала должен быть полезный результат.

Профессор Ю.М. Орлов в 1980-90-х годах переработал теоретическую базу знаний о поведенческих механизмах, рефлексах и методах управления ими и подготовил ее практическое применение. Он стал основоположником учения о саногенном мышлении, позволяющем самостоятельно противостоять факторам стресса и регулировать поведенческие процессы.

Группа его последователей под руководством И.А. Кузичева в Институте поведения завершила создание практической методики устранения стрессов, избавления от вредных привычек и на ее основе разработала ряд обучающих программ, адаптированных к современным социальным условиям.

Институт поведения стал Экспертным центром Комитета по безопасности Госдумы РФ. Приоритетное направление



После 10-14 занятий наркоман становится свободным человеком, избавляется от тяги к зелью

его деятельности - содействие российским регионам в организации центров помощи наркозависимым, поддержка социальных программ, проводимых государством.

Наша группа психологов начала формироваться с осени 2000 года. Весной 2003-го был создан Институт поведения, который решал одну из основных проблем - проблему наркозависимости. Была разработана программа обучения специалистов. В ноябре 2004 года был создан Центр социальной адаптации.

За несколько лет практики сформировался системный конвейерный подход. После ю-14 занятий наркоман становится свободным человеком, избавляется от тяги к зелью.

Сейчас институт работает над созданием корпоративных и консультационных программ, позволяющих решать конкретные локальные проблемы и поддерживать социальное здоровье в коллективе, семье.

- А если наркозависимый не осознает, что он в беде? Насколько можно ему помочь?

- Мы можем попробовать объяснить ему ситуацию. Есть принципиальная вещь, к которой человек не может быть равнодушен, - страх смерти от передозировки. Хочет наркоман жить или нет? В каком обществе предпочитает жить - здоровом или наркозависимом? Спасение зависит только от желания избавиться от пристрастия к наркотикам.

Мы выстроили четкую цепочку последовательных занятий. Их немного, поскольку на избавление от желания употреблять наркотики длительное время тратить не рекомендуется, процесс должен быть быстрым и потому эффективным.

- И как работает ваша система?

- Что касается процесса обучения на занятиях со специалистом, речь идет о

так называемом согласовании, когда запланированный результат совпадает с реально достигнутым. Согласование сопровождается положительной биологической эмоцией, которая запечатлевается в памяти.

Но может быть другая ситуация. Существуют такие назойливые мысли, от которых деться некуда. И человек по-разному выходит из напряженного состояния. Если кто-то выбирает наркотики, специалист работает над его стилем мышления. Психолог сравнивает алгоритм ожидания пациента с его поведением. Как в анекдоте: «Как вы расслабляетесь?» «А я и не напрягаюсь!»

В процессе обучения решаются две задачи - отказаться от автоматизма употребления наркотиков и научиться расслабляться. Человек учится состоянию покоя, перестает переживать обиду, бичевать самого себя, начинает думать рационально.

- И оно приходит, состояние покоя?

- Да! Причем полученное собственными усилиями и в течение первого часа занятий. Опытный психолог обучает пациента самостоятельно за одну - три минуты мастерски входить в состояние физического и душевного равновесия. Потом человек может достигать этого состояния без таблеток, даже в движении или в переполненном людьми месте. У него не возникнет длительного напряжения и не появится желания снять его ядовитыми препаратами.

- Разговор по душам во время занятия не нужен?

- Что вы?! Ведь он приведет к болезненному повторению опыта напряжения. Чтобы освободиться от наркотиков, надо забыть этот процесс вообще, вспоминать только хорошее. Подарил маме цветы, определился с темой диплома, нашел общий язык с профессором...

- Методика работает во всех случаях?

- Еще раз повторю: специалист работает с пациентом, готовым отказаться от наркотиков, с тем, кого не удовлетворяет жизнь наркомана. Это единственное условие. Желание жизни заставляет пациента предпринимать какие-то шаги.

Психолог не трогает душу пациента, не терзает его вопросами, просто работает с ним на дальнейшее выздоровление. Никого не интересует, почему он стал таким-сяким.

Как правило, к нам обращаются с патологической наркозависимостью, поэтому нужно пройти весь цикл занятий, научиться состоянию покоя. Пока остается тяга к наркотикам, трудно организовать себя на какие-то шаги. Все равно что человеку, жаждущему воды, предлагать еду. Пока не утолит жажды, он не посмотрит на пищу. Мы учим человека избавлять свой большой организм от желания принимать яды, нейтрализовать переживания обиды, вины, страха...

- На государственном уровне эта эффективная технология кого-нибудь заинтересовала?

- Мы работаем только на договорной основе. Число пациентов небольшое. Свою методику передали в безвозмездное пользование государству, чтобы снизить уровень наркоугрозы россиян. Она ждет своего часа. Надеемся, наша деятельность будет замечена наркологической службой.

- Отслеживаете пациентов через несколько лет после выздоровления?

- Как показывает практика, выздоровевшие пациенты через два-три года приводят знакомых из числа наркозависимых. Поскольку сами они уже полностью реабилитировались, им верить. Начиная с 1997 года на основе данной методики в нашем центре избавились от наркозависимости более 700 человек.