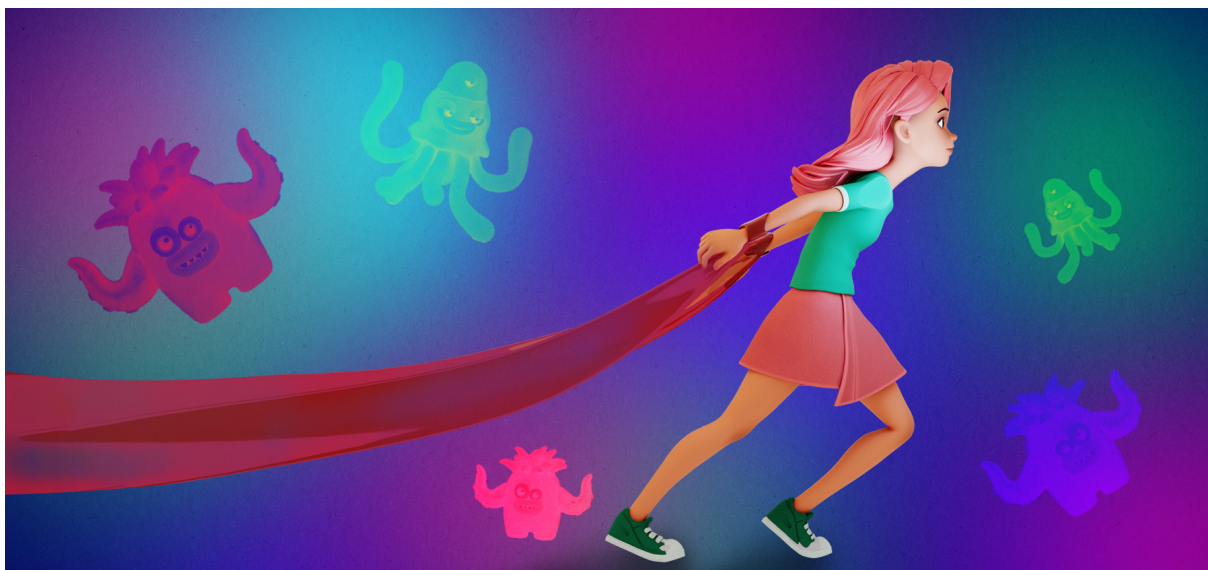


Тяготы выздоровления



Тяга — очень часто мы слышим это слово на наших собраниях.

Данного термина нет в 6-м издании Базового текста, ЭРКИПе, Жить чистыми и другой русскоязычной литературе Анонимных Наркоманов. Вместо него используются похожие по смыслу выражения: неконтролируемое желание употреблять, одержимость веществами, компульсивное употребление и другие. Тем не менее некоторым из нас проще использовать короткое и ёмкое слово «тяга».

От тяги к веществам не застрахован ни один выздоравливающий зависимый. Она может одолевать нас в начале выздоровления, а может неожиданно вернуться даже после долгих лет чистоты. Кто-то мечтает, чтобы это состояние исчезло раз и навсегда. Но именно оно может подтолкнуть нас к новым действиям в нашем выздоровлении.

Что такое тяга? Может ли она исчезнуть навсегда? Как её распознать?

И настолько ли она страшна, как кажется? Мы поговорили

с выздоравливающими зависимыми с разным сроком чистого времени, чтобы разобраться в этой теме, и узнали топ-3 их способа работы с состоянием, которое они называют тягой.

Что такое тяга? И с чего она начинается?

Илья

Долгое время я был уверен, что у меня вообще нет тяги к веществам, что это всё не про меня. Я ошибался. Это очень даже про меня.

Как правило, она начинается в момент, когда мне не нравится, что происходит в моей жизни. Что бывает крайне часто, потому что я наркоман. Я очень долго употреблял, и многие сферы моей жизни разрушены до сих пор. Плюс я ещё по-старому, по-наркомански идеалист.

Меня накрывает ощущение, что мне не нравится очередная сфера моей жизни, я себя сравниваю с кем-то, и мне кажется, что я наркоман пропащий. А вот они молодцы и таких как я ошибок не совершали, поэтому у них всё в порядке. И все эти мысли раскручиваются до тех пор, пока я не иду себя чем-то глушить. Раньше это были наркотики, а теперь я сижу в каком-нибудь лофте, обкурившись кальяна, напившись чая, на самой поздней группе сливаюсь, меня трясет, я рассказываю, как мне плохо, а на самом деле тону в жалости к себе. Вот это и есть состояние тяги для меня.

Ляйсан Луна

Тяга на сегодня для меня не про употребление наркотиков. Когда у меня возникают мысли об употреблении, это уже последний вагон, уже запущенный цикл и не за один день.

Сначала проявляется моя созависимость, я какое-то время нахожусь на угодничестве, в неприятии себя, на масках с людьми, мой эгоизм до такой степени воспаляется, что я вижу мир только через его призму. И в итоге это приводит к плохому самочувствию, вот уже всё вокруг не так, как я хочу. Это уже тяговое состояние.

Я употребляю свои дефекты, негатив и уже как самый край начинаю смаковать мысли об употреблении, вспоминаю соупотребов. Загоняю себя в такое состояние, что как будто бы сняться можно уже только употребив.

Алим

На сегодня для меня тяга больше проявляется, когда я именно проваливаюсь в какие-то состояния. Например, в жалость к себе, когда мне кажется, что я одинок, никчѐмен, а мир несправедлив, или, наоборот, ухожу в фантазии, что всё прекрасно, и я сам со всем справляюсь. Это какие-то крайние состояния и в плюс, и в минус.

Я начинаю быть жѐстким или жестоким, у меня появляется сарказм. Или я начинаю мечтать о том, чего у меня ещё нет, и не факт, что будет. А я уже в фантазиях, что оно у меня есть, я как будто уже это получил, и просыпается внутри чувство воодушевления тем, чего в моей жизни нет.

И вот когда этого всего становится чуть больше нормы, это уже начало тяговой истории.

Меняется ли ощущение тяги со временем?

Ляйсан Луна

За мой путь в программе моѐ понимание тяги очень изменилось и трансформировалось. Это прям небо и земля.

В начале, когда я только попала в сообщество, я работала с мыслями об употреблении наркотиков. Тяга, как я тогда понимала, это желание употреблять наркотики. И когда у меня появлялись мысли о наркотиках, я думала, что всё это тяга. И мне было страшно, что я пойду употреблять. Я делала всё, что мне говорили, чтобы избавиться от этого состояния: самоанализ прописывала, отжималась, приседала, даже полы мыла, звонила всем, проговаривала на собраниях. Такие инструменты у меня были.

Потом я вернулась в АН. После срыва у меня были отношения, и я поняла, что я постоянно думаю об этом человеке, поняла, что это что-то нездоровое, какая-то одержимость. И тогда я узнала, что тяга — это не только о наркотиках. Теперь наркотиком стал человек. Мой фокус полностью был на нём, и это мне мешало жить так же, как и наркотики. Я не находилась здесь и сейчас. Я была в своих фантазиях, страхах, когда больше ничего, кроме этого нет. Одержимость человеком оказалась для меня намного хуже, чем тяга к наркотикам.

После ещё одного срыва в мой нынешний третий заход в программу тут вообще понимание тяги стало намного шире. Как в Базовом тексте написано, что мы сегодня употребляем места, вещи и людей.

Илья

Понимание тяги однозначно изменилось. В начале выздоровления я бы сказал, что у меня её не было. Я прекрасно понимал, что употребление мне не нужно. Казалось, я такой счастливчик, могу наконец-то не думать о наркотиках, а сосредоточиться на выздоровлении и восстанавливать свою жизнь.

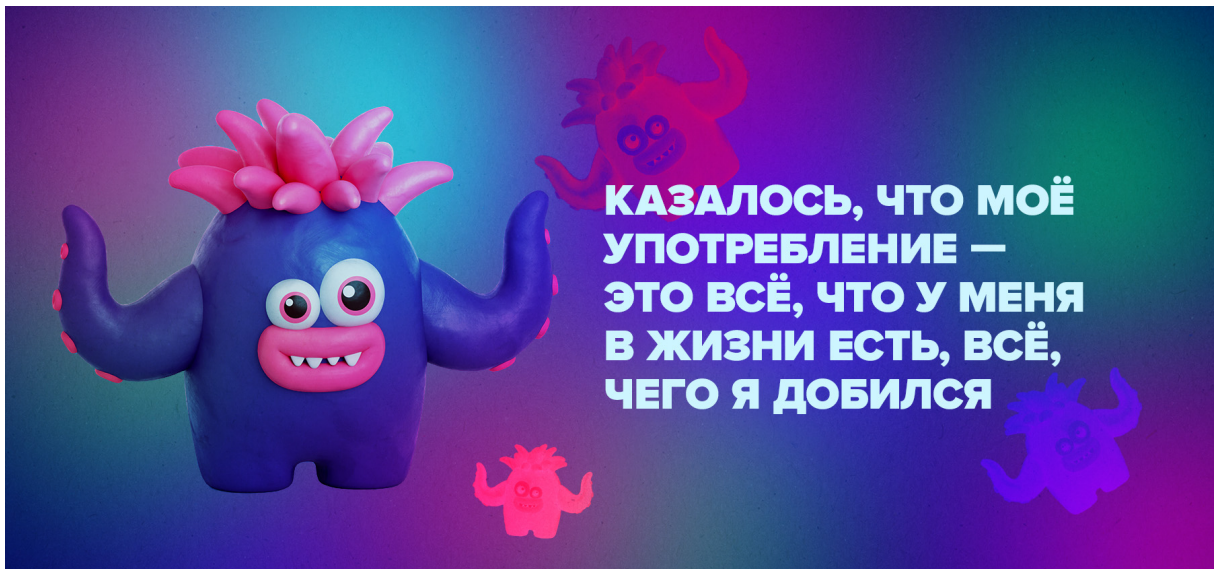
Сейчас тяга трансформировалась в компульсив. Например, у меня есть деньги, и мне завтра предстоят необходимые крупные траты, а я заказываю себе жратвы на несколько тысяч с доставкой или иду шиковать куда-нибудь в кальянную с друзьями, потому что очень хочется срочно расслабиться и себя побаловать. Всё это компульсив, как раньше было с наркотиками в употреблении.

Алим

Конечно, она трансформировалась. В начале я вообще не понимал, что такое тяга. Она была связана исключительно с употреблением. И мне настолько было страшно возвращаться в это, что я даже не понимал, наверное, что у меня тяга к веществам. Я не допускал ни одной мысли о наркотиках, даже слово «употребление» боялся использовать. Настолько это было страшно.

Через какое-то время я перестал так напрягаться. Жизнь налаживалась, я чувствовал себя лучше. Тяга начала проявляться в смаковании употребления, какой-то бравате, да даже в воспоминаниях о том, как было плохо тогда. Хотелось очень много говорить об употреблении. И я даже удивлялся, когда на спикерских говорили: «Об употреблении я не буду рассказывать». Как же так? Это же самое интересное.

Казалось, что моё употребление — это всё, что у меня в жизни есть, всё, чего я добился.



Как не поддаваться тяге?

Илья

Если уже есть опыт выздоровления хотя бы больше года, и несколько шагов написано, не бояться брать подспонсорных. Хотя у меня их нет, я до сих пор боюсь. Мне кажется, что эта ответственность, которая приводила бы меня в здравомыслие. Возможно, когда у меня появятся подспонсорные, это будет таким серьёзным сдерживающим фактором.

Работать по программе: писать шаги, ходить на группы, служить. Слушать спикерские, чтобы не забывать суть своей болезни, слушать высказывания других людей, звонить. И тогда вероятность, что я поддамся тяге, намного меньше.

Но опять же, наша болезнь очень коварна. В своём выздоровлении я заметил, что когда я начинаю работать по программе, меня очень быстро болезнь начинает обходить со стороны, проявляться в таких местах, о которых я раньше даже не думал. Особенно часто это случается в моменты, когда я начинаю думать: «Ну всё, я уже выздоровел».

Алим

Не поддаваться невозможно. Я не могу предотвратить эти состояния, но я могу их отслеживать, и это уже хорошо. Главная задача — не доводить

до пиков. Сейчас уже в большинстве случаев удаётся это состояние отследить. Но опять же, тут важен настрой и готовность с этим работать.

Ляйсан Луна

В любой ситуации, при любой тяге, не важно по наркотикам, человеку, еде, сексу, по чему угодно, помогает переключиться на то, чтобы быть полезным окружению: близким, родным, даже прохожим на улице. Если людей рядом нет, то выслушать кого-то по телефону в такие моменты очень помогает.

Может ли тяга к веществам пройти совсем?

Алим

Сложный вопрос. С одной стороны, мне кажется, да. С другой — если не заниматься выздоровлением, скорей всего, она не пройдёт.

Сегодня как таковой тяги к веществам у меня нет. Но я уверен, если я буду отходить от программы, перестану что-то делать, она тут же появится. Так и было. Когда я отходил от программы, появлялись мысли об употреблении, воспоминания, я начинал общаться с теми, кто не выздоравливает. Мне становилось интереснее с ними, чем в сообществе.

Ляйсан Луна

В моё первое выздоровление целый год меня прям крыло, мне очень часто хотелось употреблять. Второй год реже. В третий год тяга вообще пропала. Честное слово, не было вообще мыслей ни об употреблении, ни о наркотиках, ни об алкоголе, вообще ни о чём. И тогда на самоуверенности я отошла от программы и в итоге сорвалась.

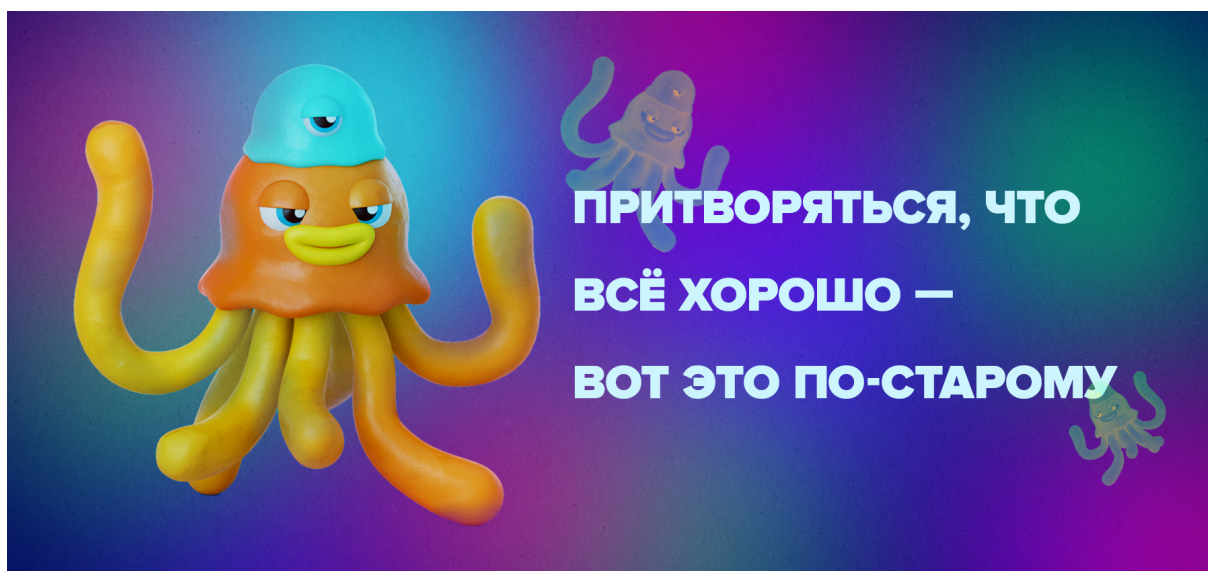
Во второй заход я была одержима человеком, и тяга именно к наркотикам проявлялась реже. Но всё равно то мысли прилетали, то снились сны об употреблении.

Сейчас моя третья попытка выздоровления. У меня уже семнадцать месяцев чистоты, но и по сей день возникают мысли об употреблении.

Илья

Очень сложный вопрос. В начале чистоты мне казалось, что я никогда в жизни больше не буду думать о наркотиках. Сейчас я понимаю, как же сильно ошибался.

На сегодня у меня тяга по веществам стреляет намного чаще, чем стреляла в начале моего выздоровления. Когда я начинаю отходить от программы, меньше хожу на группы, подзабываю где-то и особо не пишу шаг, я начинаю ловить себя на том, что уже продумываю срыв: что я употреблю, куда поеду. Поэтому может ли тяга совсем пройти? Я не знаю. Может быть, но это не точно. Посмотрим лет через пять, что я скажу.



Топ-3 твоих средств работы с тягой

Ляйсан Луна

Моё личное и самое первое — это обращение к моему Богу, к Высшей Силе. Я начинаю молиться, говорить с Ним и просить о том, чтобы Он меня избавил от тяги и показал, что мне делать, кому быть полезной, чтобы это состояние ушло от меня. Бывали такие случаи, когда меня прям крыло, и я вымаливала просто прожить это состояние, чтобы до действия не довести.

Второе вообще круто очень помогает — честно об этом сказать на большую аудиторию на живом собрании, например, когда человек двадцать сидит.

Кажется, что потеряешь лицо, все же знают, что ты такая выздоровленка, а тут тяга, но это всё тоже болезнь говорит. Это большое мужество и очень правильное, честное действие признаться в своём состоянии, проговорить. Притворяться, что всё хорошо — вот это по-старому.

А третье средство — быть полезным, вот просто быть полезным. «Горячие» звонки принимать, пообщаться с кем-то, помочь.

Илья

Поход на группу, проговор на группе — это однозначно первое. Когда меня начинает тяга бомбить, я сразу иду на группу, не откладывая в долгий ящик. И сразу другая атмосфера. Переключаюсь со своих мыслей на высказывания других людей и сразу чувствую, что я в поле группового сознания, в котором Высшая Сила проявляет себя и возвращает мне здравомыслие.

Звонки спонсору, впереди идущим или просто товарищам по сообществу, переключение фокуса с себя.

Алим

У меня всё по классике: это группы и медитация. Медитация, когда я просто сажусь и слушаю себя. И через какое-то время всё затихает, нет уже ни мыслей, ничего. Третьего я не знаю, но если узнаю, обязательно поделюсь.

Спасибо, что читаете онлайн-газету! Хотите первыми узнавать о новых статьях? Добро пожаловать в наш телеграм-канал для читателей:

<https://t.me/NAgazeta>.

Над статьёй работали:

**Ирэн (волонтёр), Коля (вице-председатель), Вероника (дизайнер),
Михаил Ка (корректор), Давид (техник).**