

# Практика

## Применение ОСАДДА

### О – отказ/отсрочка

Сколько времени будет длиться тяга, если не сдаваться? Насколько сильной станет, перед тем, как исчезнуть? Что вы можете быстро сделать, что поможет вам отказаться в момент тяги?

### С – сбегание от триггера

Каких провокаций вы можете избежать? Что вы можете сделать для этого?

### А - атакуйте, уклоняйтесь

Какие инструменты или слова вы можете использовать, чтобы атаковать тягу?

Что вы можете сделать, чтобы уклониться от влечения?



### Д – допускайте

Какие приемы или стратегии помогли вам "быть" с желанием, пока оно не пройдет, не поддаваясь ему? Как они заставляют вас чувствовать и думать, что отличается от того, как вы думаете и чувствуете, когда у вас нет желания?



### Д – диспутируйте

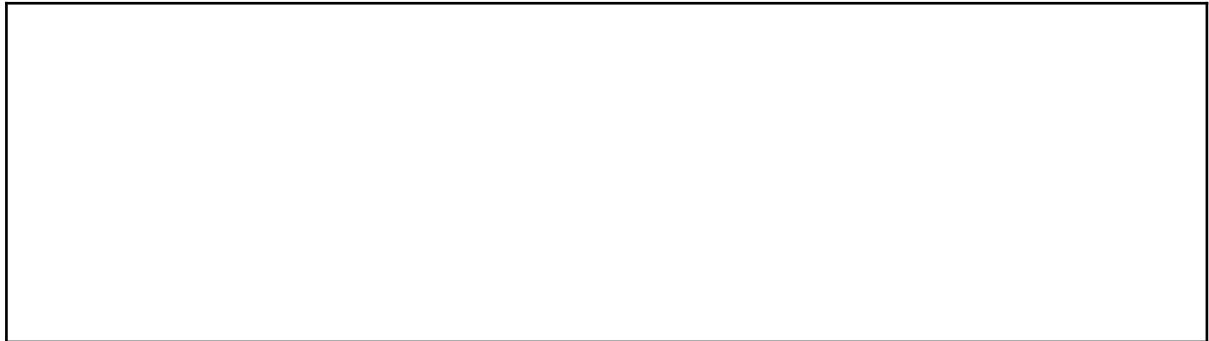
Вступите в диалог с той частью себя, которая пытается убедить вас вернуться к зависимому поведению. Используйте рациональное мышление, чтобы оспорить иррациональные мысли. Например: "Да, сейчас тяжело, но это пройдет, и я знаю, что способен справиться".



## А – альтернатива

Замените вредное поведение здоровым занятием. Займитесь спортом, сходите в магазин, приготовьте еду, выпейте чашку кофе или бодрящего напитка. Вы можете заменить иррациональное убеждение ("это желание убьет меня") на рациональное ("это желание плохое, но оно не убьет меня и пройдет").

Вместо пива можно выпить содовую с лаймом, корневое пиво, имбирное пиво или имбирный эль. Вместо того чтобы выпить бутылку вина, вы можете погулять с собакой. Вместо того чтобы выкурить косяк или нюхнуть дозу кокаина, вы можете пойти поплавать.



## Теория

### Победа над зависимым поведением: Сила инструмента ОСАДДА в SMART Recovery

На пути к выздоровлению от зависимого поведения люди часто сталкиваются с моментами сильного влечения или тяги, которые могут поставить под угрозу их прогресс. Программа SMART Recovery, которая помогает людям преодолеть зависимое поведение путем расширения возможностей и самостоятельности, предлагает мощный инструмент, известный как "ОСАДДА", для эффективного управления этими желаниями.

### Что такое ОСАДДА?

ОСАДДА - это акроним для тактик Отрицания, Сбегания, Атаки, Допуска, Деятельности и Альтернативы. Этот инструмент предназначен для того,

чтобы вооружить людей стратегиями борьбы с сиюминутными потребностями, вызываемыми пагубными влечениями, и предложить практические шаги по уменьшению их силы и влияния.

**О = Отрицание/отсрочка (или не поддавайтесь влечению!).**

Повторите себе, если необходимо, несколько раз: влечение пройдет.

Откажитесь ему поддаваться, что бы ни происходило!

**С = Сбегание от триггера, избегание триггера.**

Если вы знаете, что нечто может вызвать влечение – немедленно уходите.

Вы можете вести записи о том, когда у вас возникают влечения, в своем дневнике. Влечения могут возникать постоянно по ходу вашего обычного распорядка дня. Если вы знаете, что вам предстоит находиться в ситуации, которая вызывает влечение, составьте план, который позволит ее избежать. Чем раньше в процессе восстановления вы сможете установить раздражители, представляющие большой риск и вызывающие влечение, тем раньше вы сможете начать избегать подобных ситуаций или уходить из них, если вдруг неожиданно с ними столкнетесь.

**А = Атакуйте влечение.**

Оспорьте свои иррациональные убеждения или навязчивые мысли, или проделайте АВС. Практикуйте релаксацию или медитацию.

**Д = Допускайте влечение, принимайте его.**

Скажите себе, что влечение скоро пройдет, и, если вам удастся ему не поддаться, следующий приступ будет менее интенсивным и влечения будут появляться реже. Возможно, вы захотите уединиться и присесть, чтобы перебороть влечение. Ощутите, как оно нарастает, а затем утихает, осознавая свои мысли и чувства по поводу влечения, своего настоящего и будущего. Помните: не стоит превращать влечение в еще большую проблему, притворяясь, что его не существует.

**Д = Деятельность, которая отвлекает.**

Сделайте что-нибудь: сходите на прогулку, прочтите книгу или посмотрите ТВ. Если вы отвлекете свой ум на что-то другое, то ему не удастся сфокусироваться на влечении. Простые виды деятельности, к примеру, счет предметов или обратное проговаривание алфавита также помогут занять

ваше внимание. Сделайте что-то, даже если вам не хочется этого делать (помойте холодильник, выгуляйте собаку). Мотивация появится в процессе деятельности.

**А = Альтернатива аддиктивному мышлению.**

Полезные мысли позволят вытеснить вредные:

Замените иррациональное убеждение («Эта тяга меня убьет») рациональным («Мне плохо, но влечение меня не убьет, оно скоро пройдет»).

Замените чувство одиночества или печали на что-то более полезное: сходите в спортзал, поговорите с другими людьми в реальности или в интернете.

## Роль ОСАДДА в выздоровлении

Инструмент ОСАДДА помогает людям справиться с часто непредсказуемой природой влечений, возникающих во время выздоровления. Предлагая структурированный подход к пониманию и реагированию на эти сильные чувства, ОСАДДА дает людям возможность взять под контроль свои реакции и решения. Речь идет не о полном искоренении влечений, а о выработке здорового, устойчивого способа управления ими.

## Заключение

Выздоровление от зависимого поведения - это путь, полный трудностей, но с помощью таких инструментов, как ОСАДДА, люди лучше подготовлены к преодолению этих трудностей. ОСАДДА не просто предлагает временную отсрочку от порывов; он формирует устойчивый набор навыков, на которые человек может опираться на протяжении всего своего пути выздоровления. Отказываясь от власти побуждений, избегая провоцирующих ситуаций, принимая побуждения без осуждения и оспаривая иррациональные убеждения, люди могут вернуть себе контроль над своей жизнью и продолжать упорно идти по пути выздоровления. Сила SMART Recovery заключается в этих практических, научно обоснованных инструментах, разработанных для укрепления самоконтроля и независимости в борьбе с зависимостью.