МАТЕРИАЛ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ СВОЕГО СОСТОЯНИЯ И ПОИСКУ ВНУТРЕННИХ ОПОР

Зависимость: боль и разделение душевного с физическим

Как устроена зависимость, почему воля здесь бессильна и с чего начинается путь к опоре на себя

Этот материал — приглашение к честному разговору без морализаторства, обвинений и банальных советов из серии «просто возьми себя в руки». Если бы зависимости лечились одной лишь силой воли, этой проблемы не существовало бы. Зависимое поведение — не маркер плохого характера или слабости духа. Это сложнейший биопсихосоциальный процесс, внутри которого человек пытается выжить, справиться с невыносимой душевной болью или заглушить внутренний крик, который слишком велик для слов.

Даниловская Светлана Валентиновна

Психолог · семейный психолог · супервизор · гештальт-терапевт (МИГТК, EAGT) · терапевт экспрессивными искусствами (EXAT)

Приём: очно в Нижнем Новгороде, ул. Белинского, д. 15 («Место Встречи», вход во дворе дома) и онлайн по всему миру

ИНН 526210005524 · самозанятая, налог на профессиональный доход (НПД) · svetlana-psychologist.spru.site

01 Биопсихосоциальная модель: почему воля здесь бессильна

Чтобы перестать бить себя чувством вины и стыда — которые только подкрепляют тягу и провоцируют новый срыв, — важно понять, как устроена архитектура зависимости. Она всегда держится на трёх уровнях.

Биология (физическое тело)

Вещество грубо встраивается в биохимию головного мозга, перестраивая дофаминовую петлю «стимул — вознаграждение». Мозг физически разучивается вырабатывать гормоны радости и покоя самостоятельно. На этом уровне зависимость — хроническое заболевание тела. Требовать от себя «просто перестать» в этой точке — то же самое, что требовать от диабетика волевым усилием снизить уровень сахара в крови.

Психология (душевная боль)

Вещество никогда не приходит в пустую комнату. Оно всегда закрывает или «замораживает» острую психическую потребность: попытку справиться с тревогой, заглушить детскую травму, пережить одиночество, расслабиться в жёстких рамках среды или получить иллюзию тепла и принятия. В гештальт-подходе мы смотрим на зависимость как на творческое приспособление: в какой-то момент жизни для вашей психики это был единственный доступный способ спастись и не сойти с ума от боли. Со временем этот способ стал разрушать вас.

Социальная среда (контекст)

Окружение, семейные сценарии, культурные коды и уровень стресса в социуме формируют поле, в котором зависимость либо расцветает, либо лишается подпитки. Особенности деструктивной алкогольной культуры совладания, семейная созависимость или изоляция за рубежом часто становятся внешними триггерами сбоя.

02 Разделение душевной боли и физической болезни

Самый важный шаг на пути к выздоровлению, который мы делаем в терапии, — проведение встречи и выстраивание чёткой границы между вашей личностью и вашей болезнью. Пока вы думаете «Я зависимый, я плохой», у вас нет ресурса на изменения. Концепция разделения звучит иначе:

> «Есть биологическая болезнь моего тела, которая диктует мне тягу. И есть Моя Личность — моя живая душа и моя душевная боль. Моя болезнь — это не я».

Когда вы отделяете себя от симптома, вы получаете опору и энергию. Вы больше не боретесь сами с собой — вы начинаете исследовать: какая именно часть вашей души сейчас так сильно болит, что тело требует «выключить» реальность? Мы учимся разделять физическую тягу тела и ваши истинные психологические дефициты, бережно возвращая вам право на авторство собственной жизни.

03 Дневник наблюдения: первые шаги

Пока идёт работа с врачом и со специалистом, наблюдение — самый доступный способ изменить рисунок. Не нужно искать «правильный» ответ. Нужно замечать: что произошло до, что произошло в теле, что я сделал, что помогло, а что усилило тягу.

Задание 1. Карта сигналов тела

В течение трёх дней отмечайте по три эпизода в день: время, что чувствовали в теле, чем закончилось. Не оценивайте себя — просто фиксируйте.

Задание 2. Два голоса

Разделите страницу на две колонки. Слева — что говорит зависимость («сделай это, будет хорошо, потом разберёмся»). Справа — что говорит ваша Личность («я устал, я боюсь, я хочу спасть»). Выпишите по пять фраз в каждую колонку за неделю.

Задание 3. Что пришло на место вещества

Выпишите, что именно вы получали: покой, тепло, право на злость, ощущение, что вы справились, забытие одиночества. Это не оправдание — это карта дефицита, с которым работает терапия.

Задание 4. План безопасности на ближайшие сутки

Что я сделаю, если тяга станет невыносимой сегодня вечером? Соберите конкретный список: кому позвонить, куда пойти, что сделать в первые десять минут, где лежат деньги и телефон.

- [ ] Я напишу в Telegram: t.me/DASvetalana
- [ ] Я позвоню в «Без паники»: 8-800-511-74-14 (ежедневно 9:00–21:00)
- [ ] Я найду ближайшее собрание группы — aarussia.ru
- [ ] Мой следующий шаг: _____

Если нужна помощь срочно

Психологическая работа не заменяет экстренную медицинскую помощь. Если вам или вашему близкому непосредственно угрожает опасность,

звоните **112** — скорая помощь, полиция и МЧС. Ниже — бесплатные линии, на которые можно позвонить анонимно.

- **112** — экстренные службы, если есть непосредственная угроза жизни и здоровью.
- **8-800-2000-122** — общероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей: бесплатно, анонимно, круглосуточно. На линии есть и взрослые операторы.
- **8 (495) 989-50-50** — психологическая линия МЧС России: консультация психолога, при необходимости — маршрутизация в медучреждение.
- **8-800-511-74-14** — «Без паники» (МИПИП): бесплатно, анонимно, ежедневно с 9:00 до 21:00, для взрослых от 18 лет.
- **+7 (831) 419-50-00** — приёмное отделение Клинической психиатрической больницы № 1 (Нижний Новгород, ул. Ульянова, 41): очная помощь в кризисе, при необходимости — госпитализация.

Экстренные номера приведены здесь, чтобы они были под рукой в момент, когда искать информацию некогда. Если вы читаете этот материал в острой тревоге — начните с одного звонка, остальное можно отложить.

04 Сообщества взаимопомощи

Процесс выздоровления требует колоссального ресурса, который сложно удерживать в одиночку. Помимо медицинской поддержки и индивидуальной психотерапии, важнейшим элементом долгосрочной трезвости является безопасное поддерживающее окружение.

Мировым стандартом такой поддержки являются некоммерческие, бесплатные и полностью анонимные содружества, работающие по программе 12 шагов. Собрания проходят ежедневно — очно и онлайн. Единственное условие для участия — ваше собственное желание бросить пить или употреблять.

СООБЩЕСТВО	КУДА ОБРАТИТЬСЯ
Анонимные Алкоголики России	aarussia.ru — официальный сайт содружества: расписание очных групп в регионах и ежедневные онлайн-собрания. Телефон: 8-800-234-99-20
Анонимные Наркоманы России	na-russia.org — официальный ресурс сообщества для выздоравливающих зависимых. Телефон: 8 (800) 101-42-12 — бесплатно и круглосуточно по России

05 Мультидисциплинарный подход: безопасность и маршрутизация

Поскольку зависимость одновременно разрушает и тело, и психику, эффективное восстановление возможно только в надёжной командной связке специалистов.

Медицинская помощь (врач-нарколог / психиатр-нарколог)

На начальном этапе, при выходе из употребления или сильном синдроме отмены (абстиненции), необходима стабилизация биохимии мозга и детоксикация тела. Психолог не имеет права назначать лекарства. Врач помогает выровнять сон, снизить физическую тягу и стабилизировать эмоциональный фон с помощью доказательной фармакотерапии.

Психологическая помощь (психотерапевт / психолог)

Когда биологический фундамент укреплён врачом, начинается глубокая психологическая работа. В процессе терапии мы ищем скрытые утечки ресурса, учимся замечать и легализовать ваши настоящие потребности без помощи вещества, бережно работаем с травмами и обидами, выстраиваем новые личные границы и возвращаем чувствительность к живой, трезвой реальности.

Моя работа носит психологический характер, она не является медицинской деятельностью и не заменяет помощь врача. Но вам не обязательно справляться с этим в одиночку. С вашего согласия я работаю в плотной и бережной мультидисциплинарной связке с проверенными доказательными врачами-психиатрами и наркологами: помогу сориентироваться, к какому специалисту обратиться за медицинской поддержкой, и буду сопровождать вас на психологическом этапе пути.

06 Поиск внутреннего ресурса: как это работает в терапии

Наша задача — помочь сделать так, чтобы трезвая жизнь стала для вас комфортной, безопасной и наполненной смыслами. Когда вещество уходит, на его месте временно образуется глухая, звенящая пустота. В индивидуальной терапии мы шаг за шагом заполняем эту пустоту вашей собственной жизненной силой.

Когда переживание или боль слишком велики для слов, мы используем экспрессивные практики искусства (образы, метафоры, движение), позволяя бережно выразить то, о чём сложно говорить напрямую. Мы разжимаем внутренние тиски вины и стыда, помогая обрести устойчивость, делать осознанные выборы и вернуть гармонию с самим собой и миром.

Подробнее о незавершённых задачах развития личности — в моих публикациях: «Взгляд на мир зависимой личности через призму незавершённых задач развития». Часть 1 и Часть 2.

07 Что посмотреть: транспортация для саморефлексии

Если вы готовы посмотреть на проблему зависимости и выздоровления без иллюзий, но с надеждой — вот три фильма, которые часто обсуждают в терапевтической работе.

- **«Экипаж»** (2012) — честная история о высокофункциональном алкоголизме, иллюзии контроля у сильных людей и о том, как трудно, но необходимо признать реальность.
- **«Красивый мальчик»** (2018) — фильм о том, как вещество меняет биологию мозга и почему так важно разделять личность человека и его болезнь.
- **«Чистый и трезвый»** (1988) — история о преодолении цинизма, встрече с собой и о том, как содружество и контакт с другими помогают заполнить внутреннюю пустоту.

08 Запись на консультацию

Если этот материал отозвался в вас, вы можете обсудить свою ситуацию лично на встрече. Приём проходит очно в центре Нижнего Новгорода (ул. Белинского, 15) и онлайн по всему миру.

Как выбрать формат и что будет на встрече

Этот материал — не программа самопомощи и не замена личной встречи. Он помогает подготовиться: увидеть свою ситуацию со стороны, назвать то, что происходит, и прийти на встречу с опорой. На первой полноценной встрече мы обсуждаем запрос, стоимость и

длительность работы — бесплатных и ознакомительных сессий я не провожу.

На первой встрече мы обсуждаем ваш запрос, формат работы, стоимость и длительность. Никаких бесплатных и ознакомительных сессий я не провожу — работа строится на договорённостях, которые мы фиксируем в клиент-терапевтическом соглашении.

ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ | TELEGRAM | WHATSAPP | САЙТ

Телефон и SMS	+7 903-057-65-95
Telegram	t.me/DASvetalana
WhatsApp	wa.me/79030576595
Сайт	svetlana-psychologist.spru.site
E-mail	chaichina@mail.ru
Приём	ул. Белинского, д. 15, Нижний Новгород («Место Встречи», вход во дворе дома) и онлайн по всему миру

Материал подготовлен в личностно-ориентированном подходе и предназначен для самостоятельного чтения и самопомощи. Он не является медицинским документом, не содержит медицинской диагностики и не заменяет консультацию врача-психиатра, психотерапевта или психолога.

Услуги Светланы Даниловской носят психологический характер: я не ставлю медицинских диагнозов, не назначаю лекарственные препараты и не заменяю врачебную помощь. Любые решения о лечении, обследовании и приёме препаратов принимает профильный медицинский специалист.

Описанные в материале упражнения — приглашение к исследованию, а не медицинская рекомендация. Если во время практики состояние ухудшается, прекратите работу и обратитесь за профессиональной помощью.

Даниловская Светлана Валентиновна · ИНН 526210005524 · самозанятая, налог на профессиональный доход (НПД) · © 2026 · svetlana-psychologist.spru.site