

Дарья Шварц

НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

дневник самопомощи

Дарья Шварц

**Наркотическая зависимость:
дневник самопомощи**

«Автор»

2026

Шварц Д.

Наркотическая зависимость: дневник самопомощи / Д. Шварц —
«Автор», 2026

Этот дневник — практичный инструмент для тех, кто хочет лучше понять себя и справиться с жизненными трудностями без помощи специалиста. Внутри вас ждут структурированные техники, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии. Как пользоваться: Достаточно выделять 10–15 минут в день, чтобы честно отвечать на вопросы, отслеживать свое настроение и выполнять несложные письменные упражнения. Чем поможет: Дневник научит отслеживать негативные мысли, снижать уровень тревоги, находить опору в сложные моменты и постепенно формировать здоровую привычку заботиться о своем ментальном состоянии.

© Шварц Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер	5
Неделя 1: Понимание и осознание зависимости	6
Неделя 2: Работа с мыслями и убеждениями	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Дарья Шварц

Наркотическая зависимость: дневник самопомощи

Дисклеймер

Данный дневник самопомощи носит исключительно информационный и поддерживающий характер. Он не является медицинской, психотерапевтической или иной профессиональной помощью и не заменяет консультацию врача, психиатра, клинического психолога или другого квалифицированного специалиста.

Информация и упражнения, представленные в дневнике, предназначены для саморефлексии и дополнительной поддержки. При наличии выраженных симптомов, ухудшении состояния или сомнениях в своём психическом или физическом здоровье рекомендуется обратиться за профессиональной помощью.

Автор(ы) не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного использования материалов без консультации со специалистом.

Неделя 1: Понимание и осознание зависимости

День 1: что такое наркозависимость? Изучение механизмов расстройства и его проявлений на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Сегодня мы начинаем с самого главного – **понимания**, что такое зависимость. Мы разберём её не как моральный недостаток, а как сложное расстройство, которое влияет на мысли, чувства и поведение.

Анализ проявлений зависимости

Это упражнение предназначено для того, чтобы помочь Вам взглянуть на свою зависимость со стороны, как на набор симптомов. Вместо того чтобы винить себя, Вы сможете объективно проанализировать, как это расстройство проявляется в Вашей жизни на разных уровнях. Это поможет Вам отделить болезнь от Вашей личности и начать относиться к себе с состраданием.

Уровень

Мои проявления

Когнитивный (Мысли и убеждения)

Например: «Я не смогу расслабиться без этого». «Всё в порядке, это в последний раз». «Я неудачник, поэтому я и употребляю».

Эмоциональный (Чувства)

Например: Тревога, стыд, вина, опустошённость. Раздражение, когда нет возможности употребить.

Поведенческий (Действия и поступки)

Например: Поиск и употребление в одиночестве. Отмена планов из-за употребления. Обман близких людей.

Первый шаг на пути к исцелению – это перестать винить себя. Зависимость – это не Ваш выбор, это расстройство, которое искажает Ваше мышление и диктует Ваше поведение.

Пожалуйста, отнеситесь к этому упражнению как к работе учёного, который собирает данные. Ваша задача – просто зафиксировать факты. Этот процесс требует огромного мужества, и сам факт того, что Вы начали этот путь, уже является Вашим первым и самым важным достижением. Вы больше не прячетесь от проблемы – Вы смотрите ей в лицо, чтобы понять её. Это начало освобождения.

День 2: Цикл зависимости. Разбор того, как триггеры, тяга, употребление и чувство вины создают замкнутый круг.

Сегодня мы разберём **цикл зависимости** – замкнутый круг, в котором Вы можете находиться. Понимание того, как этот цикл работает, – это первый шаг к тому, чтобы разорвать его. Мы разберём четыре ключевых элемента: триггер, тяга, употребление и чувство вины, которые поддерживают это расстройство.

Анализ моего цикла зависимости

Это упражнение поможет Вам отследить, как каждый элемент цикла связан между собой в Вашей собственной жизни. Заполнение этой таблицы позволит Вам увидеть повторяющиеся паттерны и сделать их предсказуемыми. Вместо того чтобы реагировать автоматически, Вы сможете начать действовать осознанно.

Триггер (Ситуация/чувство)

Тяга (Мысль/ощущение)

Употребление (Действие)

Последствия (Чувство)

Например: «Устал после работы» «Скучно на выходных» «Поругался с близким человеком»

Например: «Мне нужно расслабиться» «Все так делают» «Всё равно ничего не получится»

Например: «Купил/употребил»

Например: Чувство вины Стыд Разочарование в себе Тревога о будущем

Самое опасное в цикле зависимости то, что он работает на автопилоте, заставляя Вас чувствовать себя бессильным. Он начинается с триггера – события, чувства или мысли, – которое запускает механизм тяги. Тяга – это сильное желание, которое настолько поглощает, что кажется единственным выходом. После употребления приходит облегчение, но оно всегда сменяется чувством вины и стыда, которое в свою очередь становится новым триггером для следующего витка.

Ваша задача сегодня – просто наблюдать. Вы не пытаетесь ничего изменить прямо сейчас. Вы просто смотрите, как этот механизм работает в Вашей жизни. Это знание – Ваша сила. Когда Вы видите, как один элемент приводит к другому, Вы перестаёте быть его заложником. Это даёт Вам возможность в будущем вставить «паузу» между триггером и употреблением. Вы начинаете понимать, что Вы – это не Ваш цикл. Вы – человек, который может осознать его и, со временем, разорвать.

День 3: Мои «спусковые крючки». Выявление личных триггеров, которые запускают тягу к употреблению.

Сегодня мы перейдём от общей теории к Вашему личному опыту. Мы сфокусируемся на **«спусковых крючках»**, или **триггерах**, которые запускают цикл зависимости. Выявление этих триггеров – это один из самых важных шагов, так как это даёт Вам силу предвидеть и подготовиться к сложным ситуациям.

Выявление моих личных триггеров

Это упражнение поможет Вам разобраться в том, какие именно ситуации, мысли, чувства или даже люди вызывают у Вас тягу к употреблению. Выявление этих триггеров не означает, что Вы должны избегать их всю жизнь. Это значит, что Вы можете заранее подготовиться к ним и разработать стратегию, чтобы справиться с ними по-новому.

Тип триггера

Ситуация или чувство (Примеры)

Что я чувствовал(а) до употребления

Что я могу сделать по-другому

Эмоциональные (Чувства: гнев, стыд, радость, одиночество)

Например: «Чувствовал(а) себя одиноко после работы» «Был(а) очень рад(а) успеху и хотел(а) отметить»

Социальные (Люди, места, события)

Например: «Встреча со старым другом» «Вечеринка, где все употребляли»

Физические (Ощущения в теле)

Например: «Головная боль» «Хроническая усталость» «Бессонница»

Триггеры – это не Ваши враги. Они – всего лишь сигналы, которые говорят Вам, что Ваша нервная система нуждается в помощи. Зачастую они связаны с нерешёнными эмоциональными проблемами, стрессом или усталостью. До того как Вы осознали этот механизм, каждый триггер автоматически приводил к употреблению. Теперь, когда Вы видите их, у Вас есть выбор.

Процесс выявления триггеров – это не обвинение, а **познание себя**. Вы не плохой человек, потому что у Вас есть эти триггеры. Вы – человек, который пытается понять, как его разум и тело реагируют на определённые стимулы. Это даёт Вам контроль. В будущем, когда Вы почувствуете знакомое чувство или окажетесь в привычной ситуации, Вы сможете сказать себе: «О, это мой триггер. Я знаю, что это значит. И у меня есть другой вариант, как с этим справиться». Это начало новой, более сознательной жизни.

День 4: Техники релаксации. Практикуем дыхательные упражнения для снижения эмоционального напряжения и стресса.

Сегодня мы займёмся тем, что поможет Вам справиться с эмоциональным напряжением, которое часто подпитывает зависимость. Мы освоим **техники релаксации**, в частности, дыха-

тельные упражнения, которые станут Вашим инструментом для снижения стресса и уменьшения тяги.

Дыхание как инструмент спокойствия

Простые дыхательные упражнения могут творить чудеса, помогая успокоить ум и тело. Они активируют парасимпатическую нервную систему, отвечающую за расслабление, и помогают Вам вернуться в момент «здесь и сейчас», прерывая цикл негативных мыслей или сильной тяги. Эта техника доступна Вам в любой момент и в любом месте.

Шаг

Инструкция

Ощущения/цель

Шаг 1: Подготовка

Найдите удобное положение: сидя или лёжа. Расслабьте плечи, освободите челюсть. Закройте глаза, если Вам так комфортнее.

Ощущение расслабления, настрой на практику.

Шаг 2: Фокус на дыхании

Обратите внимание на естественный ритм Вашего дыхания. Не пытайтесь его изменить. Просто наблюдайте за тем, как воздух входит и выходит.

Осознание текущего состояния, заземление.

Шаг 3: Глубокий вдох

Сделайте медленный, глубокий вдох через нос, стараясь наполнить живот воздухом (как будто надуваете шарик в животе). Ваша грудная клетка должна расширяться.

Чувство насыщения кислородом, начало расслабления.

Шаг 4: Небольшая пауза

Задержите дыхание на 1-2 секунды.

Момент покоя, стабилизация.

Шаг 5: Медленный выдох

Выдохните медленно и плавно через рот (можно через слегка приоткрытые губы, как будто дуете через трубочку), помогая животу сжаться. Старайтесь сделать выдох немного длиннее вдоха.

Ощущение освобождения от напряжения, снижение пульса.

Шаг 6: Повторение

Повторите цикл вдох-пауза-выдох 5-10 раз или в течение 3-5 минут. Сосредоточьтесь на ощущениях в теле.

Углубление расслабления, снижение уровня стресса.

Зависимость часто становится способом справиться с невыносимыми эмоциями или стрессом. Когда Вы находите в себе силы остановиться и использовать дыхание, Вы учитесь новому, более здоровому способу справляться с трудностями. Это как научить тело и ум новому языку – языку спокойствия, а не зависимости.

Дыхательные упражнения дают Вам возможность создать паузу между стимулом (стресс, тяга) и реакцией (употребление). Это пауза, в которой Вы можете сделать другой выбор. Чем

чаще Вы практикуете, тем легче Вам будет применить это упражнение, когда Вам действительно понадобится помощь. Вы развиваете внутренний ресурс, который всегда будет с Вами.

День 5: Мои «выгоды» от зависимости. Осознаём, чем приходится жертвовать ради других и как это влияет на вас.

Сегодня мы глубже погрузимся в понимание зависимости, исследуя то, как она может влиять на Ваши «выгоды» и чем приходится жертвовать ради неё. Это важный шаг к осознанию истинной цены, которую Вы платите за употребление.

Мои «выгоды» от зависимости и цена, которую я плачу

Это упражнение поможет Вам провести анализ того, что Вы, возможно, неосознанно получаете от зависимости (например, временное облегчение, способ справиться с эмоциями), и сравнить это с тем, что Вы теряете в долгосрочной перспективе. Понимание этой «цены» может стать мощной мотивацией для перемен.

Что я «получаю» от зависимости (Краткосрочные «выгоды» или облегчение)

Что я теряю из-за зависимости (Долгосрочные потери и цена)

Например: Временное успокоение от стресса. Ощущение «побега» от проблем. Социальная связь в определённых кругах.

Например: Здоровье (физическое и ментальное). Отношения с близкими. Финансовая стабильность. Самоуважение и карьерные возможности.

Часто зависимость кажется нам единственным способом справиться с болью, стрессом или пустотой. Мы можем даже не осознавать, что получаем от неё «выгоду» в виде временного облегчения. Однако эта «выгода» всегда оплачивается гораздо более высокой ценой – потерей здоровья, отношений, самоуважения и будущего.

Когда Вы видите, сколько Вы отдаёте взамен временного облегчения, Вы начинаете понимать, насколько сильно Вы заслуживаете лучшей жизни. Это упражнение помогает Вам увидеть, что зависимость – это не решение проблем, а их создание. Это понимание может стать мощным стимулом для поиска настоящих, здоровых способов справляться с трудностями и жить полной жизнью.

День 6: Дневник чувств и реакций. Начинаем вести записи, чтобы отслеживать и осознавать свои переживания.

Сегодня мы переходим к одной из самых важных и фундаментальных практик на пути к исцелению: **ведению Дневника чувств и реакций**. Этот простой, но мощный инструмент поможет Вам наладить связь со своими эмоциями и осознать, как они влияют на Ваше поведение.

Мой дневник чувств и реакций

Когда мы переживаем сильные эмоции, часто возникает желание заглушить их или убежать от них. Этот дневник поможет Вам создать безопасное пространство для своих переживаний. Он научит Вас наблюдать за своими чувствами и мыслями, и понимать, какие именно события и эмоции предшествуют тем или иным реакциям, включая тягу. Цель – не исправить, а просто **увидеть и осознать** происходящее.

Ситуация (Что произошло?)

Мысли (Что я подумал(а)?)

Чувства (Что я почувствовал(а)?)

Реакция (Что я сделал(а)?)

Например: «Получил(а) критический комментарий от начальника».

Например: «Я плохой специалист». «Я никогда не справлюсь».

Например: Стыд, злость, тревога.

Например: «Сразу же потянулся(ась) за телефоном» или «Задумался(ась) об употреблении».

Многие люди с зависимостью учатся избегать неприятных эмоций. Вместо того чтобы прожить гнев, грусть или стыд, они ищут способы отвлечься или заглушить эти чувства.

Однако, как бы сильно мы ни старались, эмоции не исчезают. Они накапливаются и в итоге могут проявляться в виде тревоги, депрессии или сильной тяги.

Вы сознательно выбираете посмотреть в лицо своим чувствам, а не бежать от них. Вы создаете привычку **осознанности**, которая является прямым противоядием от автоматических, неосознанных реакций. Помещая свои мысли и чувства на бумагу, Вы делаете их менее пугающими и более управляемыми. Вы учитесь видеть, что эмоции приходят и уходят, и Вам не обязательно поддаваться им. Этот дневник – Ваш первый шаг к эмоциональной свободе.

День 7: Подведение итогов. Анализируем записи за неделю, отмечаем первые наблюдения.

Сегодня, на седьмой день, мы сделаем паузу, чтобы **подвести итоги** и проанализировать все записи, которые Вы сделали. Это время, чтобы оценить свой прогресс и отметить первые важные наблюдения.

Анализ моего прогресса

Эта неделя была посвящена осознанию и познанию. Вы заложили фундамент для дальнейшей работы. Это упражнение поможет Вам соединить все отдельные шаги в единую картину и увидеть, как много Вы уже узнали о себе и своей зависимости.

Вопрос для размышления

Мои выводы

Какие триггеры я чаще всего замечал(а)?

Какие эмоции я чаще всего избегал(а) или пытался(ась) заглушить?

Что я заметил(а) в своём цикле зависимости?

Какое самое важное открытие я сделал(а) о себе на этой неделе?

Что из того, что я делал(а), приносило мне спокойствие, не связанное с зависимостью?

Самое большое достижение первой недели – это не избавление от зависимости, а **начало осознания**. До этого момента Ваша зависимость, вероятно, жила своей жизнью, скрытая в тени неосознанности. Теперь Вы вывели её на свет и начали её изучать.

Подобно тому, как Вы включаете свет в тёмной комнате, чтобы увидеть, что там находится, Вы начали проливать свет на свои мысли, чувства и поступки. Вы больше не действуете на автопилоте. Теперь у Вас есть знания, а знание – это сила. Вы не только начали видеть проблему, но и поняли, что у Вас есть выбор. Это фундаментальный сдвиг. На следующей неделе мы начнём активно работать с Вашими мыслями и убеждениями. Вы готовы к новым открытиям!

Неделя 2: Работа с мыслями и убеждениями

День 8: Когнитивные искажения. Разбираем типичные ошибки мышления, связанные с зависимостью (например, «всё или ничего», обесценивание).

Добро пожаловать на восьмой день и в начало второй недели. Сегодня мы переходим от осознания к **трансформации**. Мы сосредоточимся на том, как наши мысли поддерживают цикл зависимости. Сегодняшняя тема – **когнитивные искажения** – типичные ошибки мышления, которые искажают реальность.

Мои когнитивные искажения

Ваш разум – мощный инструмент, но в условиях зависимости он часто использует ложные логические цепочки, чтобы оправдать употребление или укрепить чувство безнадежности. Эти «ловушки мышления» кажутся правдивыми, но на самом деле являются искажениями. Выявление их – это первый шаг к тому, чтобы лишить их силы. Используйте записи из своего дневника чувств, чтобы найти примеры.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.