

КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКОМУ ОСОЗНАТЬ СВОЙ АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм — страшное заболевание.

Именно заболевание, поскольку оно отравляет всю жизнь человека и губит его внутренние органы. Этот яд, задурманив сознание единожды, въедается в организм и способен подавить волю любого. Все алкоголесодержащие напитки подчиняют себе разум человека, и зависимость возникает не только на физическом уровне, но и психологическом. Именно поэтому до сих пор очень трудно вылечить человека от этой, одной из самых страшных болезней современности, которую можно поставить на один ряд с ВИЧ или раком.

Первые, кто всегда вам пытаются помочь — это ваши близкие. Не важно, муж или жена, отец, мать, сын или дочь, кровный брат или брат по духу. **К сожалению, реально помочь сможет только очень любящий и терпеливый человек.** Но зачастую мало только одного желания как-то исправить ситуацию, необходимо также и знания того, как поступать, если ваш близкий человек начал пить. Важно это еще и потому, что человек, пытающийся помочь, может своими ошибочными действиями не только усугубить ситуацию, но и стать созависимым. Это не значит, что вы тоже начнете пить, дело в том, что обычно близкие начинают выполнять своеобразную роль «няни» (обычно это жена), пытаюсь хоть в каком-то виде сохранить семью, и чтобы при этом никто не узнал об их проблеме. Во время запоя «няньки» начинают опекать зависимого, при этом очень часто терпя различную агрессию или даже побои со стороны алкоголика. И таким образом моменты трезвости сменяются запоем и так по кругу. В результате, «няни» уже не могут жить по-другому и сами становятся созависимыми.

Начать необходимо с того, что дать самому человеку понять свою зависимость. Попробуйте понять причину, почему человек пьет. Постарайтесь избавиться от этой причины. Если по каким-либо причинам это сделать невозможно, важно понимать тот момент, что алкоголь у него четко ассоциируется с давними ощущениями «кайфа». Для него поговорка: «пить — горе, а не пить — вдвойне» имеет далеко не шуточный смысл. Зависимому от алкоголя в запое проще жить, нежели в серой пустой и трезвой действительности. **Он боится действительности, пускай эта боязнь и основана на неверном суждении.**

Попробуйте посмотреть на мир его глазами. Нет, мы не говорим, что надо вместе с ним начать употреблять алкоголь, но примите тот факт, что придуманная им действительность сильно разнится с тем, что есть на самом деле. **Ваша основная задача — показать на действительных примерах, насколько же на самом деле прекрасна жизнь, и как сильно убивает его алкоголь.**

Не надо угрожать ему — если не помогло в первый раз, то значит и не поможет сейчас, а, возможно, только усугубит ситуацию. Как близкому человеку, вам удобнее искать тот рычаг, который его самого заставит задуматься о необходимости избавления от собственной зависимости. Присмотритесь к его окружению, возможно, у вас получится уговорить кого-то бросить вместе с ним. Вдвоем решиться на такой шаг будет ему куда проще.

Алкоголизм, страшная вещь, поэтому не сдавайтесь и самое главное — не давайте себя сломить. Старайтесь не только сохранить старое, но и наполнить жизнь зависимого каким-то новым смыслом. **Чем насыщеннее будут ваши дни, тем меньше останется времени на алкоголь.**

Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Телефон горячей линии Благотворительного фонда реабилитации больных наркоманией «Нарком», оказывающего услуги по профилактике курения, алкоголизма, наркомании, включая просвещение граждан о факторах риска для их здоровья и мотивацию к ведению здорового образа жизни (8-499-250-05-00) с бесплатными консультациями адвоката, психолога, социального работника на сайте Вашего учреждения в разделе «информация для пациента».