

## **Как отучить алкоголика пить? или**

### **Почему послушные дети – потенциальные жертвы зависимостей?**

Социальное послание, которое общество транслирует алкоголику, звучит приблизительно так: «Не будь тряпкой! Возьми себя в руки! Напряги волю и перестань употреблять!» Но, между прочим, нет более упорных, целеустремленных, терпеливых людей, чем зависимые.

Что такое алкоголизм по сути? Это пограничное расстройство личности, расщепление сознания на две части: здравомыслящую и зависимую. А воля - осознанное управление поступками и поведением, - собственно говоря, является функцией сознания. Сознание включает волевые качества: упорство, целеустремленность, терпение, смелость. Представьте на минуту, что сознание – это военачальник. Если войском командует здравомыслящий генерал, солдаты будут маршировать по плацу в нужном направлении, стройными рядами и в ногу. А если генерал «не в себе», то и армия вместо марша будет танцевать польку под музыку вальса, сдаваться в плен, а не идти в атаку... Так вот волей зависимого человека управляет «сумасшедший генерал» - больная часть сознания, вся энергия алкоголика направлена на то, чтобы найти спиртное и выпить. Понятно, что бросить пить с помощью силы воли больной алкоголизмом человек по определению не может.

Что делать? Прежде всего нужно искать причину, которая привела человека к болезни. Зависимость от алкоголя – это физиопсихосоциодуховный феномен. А значит, причины могут быть самые разные: физиологические, социальные. Мы рассмотрим предпосылки к развитию зависимости с точки зрения психологии.

#### **1. Послушные дети**

Мечта большинства родителей – послушный ребенок, который беспрекословно подчиняется и выполняет команды. Чем он послушнее, тем больше поводов у родителей им гордиться. Но смотрите, что происходит с позиции ребенка: он с раннего детства привыкает к тому, что любое его действие предвосхищает команда, просьба, указание. Если однажды команды перестанут поступать, он просто не будет знать, что делать. К 6 годам полного послушания ребенок становится зависимым от окружающего мира. Внутренняя свобода в его системе ценностей уже не присутствует. Когда вырастет, он легко попадет под любое влияние, тем более алкоголя.

Еще пример. Ребенок плохо учится в школе. Родители, разумеется, недовольны. Усиливают контроль, заставляют, выдвигают ультиматумы и условия, которые трактуются ребенком не иначе как: мы тебя будем любить, только если ты будешь учиться хорошо. Соответственно, вольно или невольно ребенок сфокусирован не на том, чего он хочет, а на том, как родители реагируют на его поведение. Мама довольна – ребенок счастлив. Не довольна мама – у ребенка горе. Фокус внимания с себя смещается на социум. Все. Опять потерял свободу. И повзрослев, он будет стараться все время соответствовать ожиданиям других людей. Вместо того, чтобы слушать в первую очередь себя и свои потребности.

#### **2. Инфантильность**

Любая зависимость базируется в том числе на инфантильности – отсутствии взрослого человека в структуре личности. Этого «взрослого» может не быть в силу разных причин: гиперопеки со стороны родителей либо, наоборот, их не оказалось рядом и человек не получил опыта ответственной взрослой жизни, а рос как сорная трава, и т.д. Причин много, но суть от этого не меняется: человек не умеет нести

ответственность за себя, свои поступки, свой выбор и всячески старается избавиться от нее.

Алкоголь в данном случае – способ избавиться от ответственности. Он создает иллюзию решенности проблем. Отнимите у алкоголика бутылку – и он станет рыбой, выброшенной на берег, у которой только одно желание: вернуться в привычную среду обитания. Так и завязавший алкоголик попадает в полную дезадаптацию, потому что у него больше нет «лекарства», при помощи которого он справлялся с проблемами. У него отсутствует опыт взрослой, самостоятельной, ответственной и, главное, трезвой жизни. Рыбе, чтобы выжить, надо как минимум превратиться в земноводное. Метаморфоза должна произойти. Развитие. В случае с алкоголиком вопрос стоит о взрослении человека. О появлении в структуре его личности того «взрослого», который будет нести ответственность. Дело это не сиюминутное. Процесс может длиться всю жизнь.

### **3. Отсутствие осознания своих потребностей и способов их удовлетворения**

Алкоголь так или иначе употребляют практически все взрослые, но не все становятся от него зависимыми. Люди, у которых в системе жизненных ценностей первые места занимают отношения, увлечения, собственные потребности и т.д., никогда не попадут в зависимость от алкоголя. Он займет пьедестал, только если там пусто.

Именно неудовлетворенность базовых потребностей и вызывает желание выпить снова и снова. Алкоголь создает иллюзию безопасности, эмоциональной близости, собственной ценности и значимости. Тех потребностей, которые изначально транслируются в семье.

Если ребенок вырос в условиях, где доверять никому нельзя, он, будучи взрослым, не сможет и себя окружить близкими людьми, в кругу которых защита и безопасность будут обеспечены. Единственный способ в случае чего – выключить страх. Выпить!

Если ребенок в детстве получал от родителей условную любовь (буду любить, если будешь соответствовать), то и во взрослой жизни он не избавится от страха быть отвергнутым из-за какого-то несоответствия. Алкоголь снимает это чувство, дает возможность физической близости, но не эмоциональной. Реальная потребность в любви и близости так и остается неудовлетворенной. Как у Высоцкого: «Мы встретились, как три рубля на водку, и разошлись, как водка на троих...» Поэтому алкоголики – глубоко одинокие люди с заниженной самооценкой. Алкоголь иллюзорно дает возможность нивелировать чувство одиночества, поднять собственную значимость и ценность. Именно под воздействием спиртного человек склонен преувеличивать, хвастаться, гипертрофировать свое «я». И все равно при этом ищет подтверждения этому: «Ты меня уважаешь?»

Людям с зависимостью от алкоголя свойственен такой феномен, как **алекситимия** (лат. *лексос*– слово, *тимос* – душа). *Иначе говоря, это неспособность словами озвучить душу, осознать и выразить собственные чувства и переживания.* Алкоголики живут только мозгами, чтобы они не чувствовали, алкоголь заглушит эмоции и все переживания уйдут в фон. Чтобы понять, чего он хочет, человеку сначала нужно понять, что он чувствует: ему страшно (потребность в безопасности), или одиноко (потребность в любви и близости), или он чувствует себя униженным (потребность в значимости) ... Зависимый человек лишен способности понять свои чувства. Потому что до того, как заболеть он был... послушным ребенком... Как в анекдоте: «- Вася, домой! – Мама, я замерз? – Нет, ты проголодался!»

Все выше перечисленное не означает, что человек с психологическими проблемами однозначно станет алкоголиком. Но чем больше отягощен психологический «анамнез», тем больше у него оснований запить по-черному. И никакая таблетка, кодировка или подшивка сами по себе не смогут вернуть его к нормальной, трезвой жизни. Если алкоголь стал единственным другом, «лекарством» от всех проблем и смыслом жизни, то путь к выздоровлению лежит только через изменение иерархии жизненных ценностей. Через создание новой философии жизни. Справиться с этой задачей в одиночку совершенно невозможно. Потому что больной человек не барон Мюнхгаузен, который в состоянии за волосы вытащить из болота и себя, и своего коня. В реальности необходимо, чтобы кто-то подал руку и помог выбраться. Лучше других это получится у людей, которые сами прошли подобный путь. Поэтому так важны групповая терапия, сообщества АА, реабилитационные центры. Но на все нужно время. Не день и не два. Могут уйти годы. Но это однозначно будут годы новой и лучшей жизни.

*В материале использована статья портала «Здоровые люди МЗ РБ»  
2018г. февраль*

# У вас есть право знать всю правду об алкоголе

Если вы хотите знать точную формулировку понятия «алкоголизм», энциклопедии и медицинские справочники в помощь. Если вы ищете пугающие подробности того, к каким последствиям может привести злоупотребление алкоголем, ежедневные сводки происшествий дадут исчерпывающую информацию. Там в лицах и цифрах, как в зеркале, отражено возрастное, половое, социальное воплощение алкогольной зависимости. У нас другие цели и задачи.

Мы реалисты. И вполне отдаем себе отчет, что не сможем научить всех и каждого жить правильно. Наша цель - помочь вам реализовать свое право на истинное знание об алкогольной зависимости. Достоверное. Компетентное. Полное. Лишенное домыслов и недосказанности. Как распорядиться этим знанием, решать только вам.

## Чем опасен?

Алкоголь – одно из самых опасных изобретений человечества, причина болезни, от которой ежегодно погибает больше людей, чем от СПИДа и туберкулеза вместе взятых, - к сожалению, прочно вошел в нашу жизнь.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в мире от алкоголизма страдают порядка 140 миллионов человек. В масштабах 7-миллиардной Земли цифра не кажется такой уж пугающей. С другой стороны, 140 миллионов – это население 14 стран, сопоставимых с Беларусью: 14 Греций, 14 Бельгий, 14 Португалий... Это население одной России, но целиком – от Калининграда до Чукотки, - включая новорожденных детей и немощных старцев.

Ежегодно алкоголь отнимает жизни более чем у 3 миллионов человек. В совокупности это равноценно тому, что с географической карты мира каждый год исчезают такие города как Берлин и Мадрид. Или каждые два года минус Санкт-Петербург... Да что там! Эта цифра почти вдвое превышает население Минска...

Следствием алкогольных возлияний становится каждое второе преступление на планете. Алкоголь – наиболее частая причина разводов, социального сиротства и беспризорности. Средняя продолжительность жизни людей, страдающих алкогольной зависимостью, не превышает 50 лет. Это на 15-20 лет меньше, чем в среднем живут люди, у которых нет проблем с алкоголем. Материальный ущерб последствий алкоголизации мирового сообщества исчисляется сотнями миллиардов долларов ежегодно...

## Что предпринимается?

Нет такой страны, которая бы не столкнулась с проблемой алкоголизма, как нет такой страны, которая не стремилась бы ее решить. Беларусь не исключение. Всего каких-то 25 лет назад количество алкоголя, потребляемого на душу населения в нашей стране, достигало критических цифр – до 30 литров в год. И это при том, что, по оценкам экспертов ВОЗ, 8 литров – допустимый предел, превышение которого может нанести непоправимый ущерб здоровью нации.

Одним из важнейших факторов, способствующих снижению количества алкоголя, потребляемого на душу населения в нашей стране, является грамотная политика государства и реализация множества социальных программ по профилактике и предупреждению алкоголизма. Благодаря этому в течение последних 5 лет в Беларуси наметилась устойчивая тенденция к сокращению потребления алкоголя.

Так, в 2008 году количество выпиваемого алкоголя исчислялось 17 литрами на душу населения. К 2011 эта цифра снизилась до 13,4 литра. Положительная тенденция

сохраняется до сих пор. В 2015 году, по официальным данным, на каждого нашего соотечественника приходилось по 9,05 литра алкоголя. Больше всего алкоголя в мире потребляют венгры (19,22 литра на душу населения). Среди лидеров также Эстония, Словения, Соединенное Королевство Великобритании и Северной Ирландии... Такие данные привела ВОЗ по итогам исследования, проведенного в 2014 году. ([http://www.who.int/substance\\_abuse/publications/global\\_alcohol\\_report/en/](http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/))

Также в течение последних 5 лет в Беларуси наблюдается устойчивая тенденция к снижению количества людей, страдающих алкоголизмом и состоящих на официальном наркологическом учете. В 2010 году, например, под наблюдением наркологов находились почти 196 тысяч человек, в 2013-м – 190 тысяч. В настоящее время на официальном учете по алкогольной зависимости - чуть более 184 тысяч человек.

Но расслабляться рано. Проблема алкоголизма до сих пор остается острой и не теряет актуальности.

### **Алкоголизм - это болезнь**

*В 1952 году ВОЗ официально признала зависимость от алкоголя серьезным заболеванием и включила в международную классификацию болезней.*

Грань перехода от первой рюмки к алкоголизму настолько прозрачна, размыта и индивидуальна, что зачастую порождает обманчивое восприятие своего состояния и позднее осознание формирования тяжелой зависимости.

Алкоголизм не передается по наследству. Ни один алкоголик никогда не мечтал стать таковым. Зависимость формируется с подачи самого человека, при его непосредственном участии и усердии.

Ни одна доза алкоголя, какой бы мизерной она ни была, не проходит для организма бесследно. Алкоголизм не появляется из ниоткуда, имеет несколько стадий развития, чреват осложнениями, а при злокачественной форме течения болезни однозначно грозит летальным исходом.

Женский, подростковый, пивной алкоголизм – одна и та же болезнь. Только у женщин и подростков она развивается в разы быстрее, чем у мужчин, имеет более злокачественные формы течения и гораздо сложнее поддается лечению.

Алкоголизм – проблема в большей степени не медицинская, но социальная. Алкогольная зависимость, - пожалуй, единственное заболевание, при котором клиническая картина наблюдается у одного человека, а в адекватном лечении, как правило, нуждается все ближайшее окружение больного.

У вас есть право знать, что алкоголизм – это всегда хроническая форма болезни, трудно поддающаяся лечению, но шанс вернуться к трезвой жизни есть у каждого!

Мы поможем вам реализовать свое право на знание. И только вам решать, как им распорядиться.