Автор: М.Боброва, психолог ПНД



Представьте себе обычную ситуацию: застолье, праздник, компания собралась за столом. Подобное мероприятие редко обходится без употребления алкоголя. Но пьют только взрослые. Если ребенок потянется к стакану со спиртным, то этот жест вряд ли получит одобрение. Скорее всего, он услышит стандартные фразы: «ты еще маленький», «алкоголь можно пить только взрослым» и тому подобное. Так давайте разберёмся, что же это за волшебное вещество - алкоголь? Оно является ядом, пока тебе нет 18-ти лет, а после быть им перестает? Рассмотрим этот вопрос с точки зрения психологии.

Большинство людей, больных алкоголизмом, **не рождаются пьяницами и алкоголиками** . Максимум, что у них может быть, это некая врожденная наследственная склонность к заболеванию алкоголизмом. Почему взрослые разумные люди продолжают пить, не смотря на ущерб для своего здоровья, личной и социальной жизни?
**Психологи выделяют несколько причин**
.

**1. Социальная среда и традиции.** Несложным навыкам и привычкам человек легче всего и быстрее всего учится методом подражания. Никакая антиалкогольная пропаганда и никакие антиалкогольные законы не будут эффективны, если окружающие люди массово пьют. «Все пьют, и я пью!».

**2. Психологическое напряжение**, накопленные аффекты, слабость эмоциональной или нервной системы, тревожность. Негативные последствия? Они будут потом, а «психологическая помощь» от алкоголя приходит сразу: здесь и сейчас. И вообще, негативных последствий может и не быть. Или они случатся не со мной. Я же не алкоголик! Это типичные рассуждения… Но пьянство – это процесс. Любой здравомыслящий человек знает: постепенно становятся нужны все большие разовые дозы и все большая частота употребления. Почему люди продолжают пить? Потому что не знают других способов снятия напряжения и повышения уверенности в себе.

**3. Отсутствие широкого кругозора, цели в жизни и интереса к жизни.** Скука и депрессия. Люди пьют, в том числе, от скуки. Люди пьют от того, что им кажется, что им нечем заняться, а перспектив в жизни нет. «Я пью потому, что мне больше нечего делать!».

Алкоголик пьет в силу разных причин, сделавших его зависимым. Но, даже узнав эти причины и предъявив их ему, невозможно мгновенно переориентировать его на здоровый образ жизни. **К необходимости бросить пить алкоголик должен прийти самостоятельно.** Можно, например, навести справки о центрах, где работают с проблемами алкоголизма, и о действующих поблизости группах анонимных алкоголиков, ненавязчиво предлагая эти сведения близкому человеку. Это не означает, что надо записать его на прием к специалисту или договориться с участниками группы о первой встрече, – эти действия алкоголик должен совершить сам! Но родные могут помочь, находясь рядом, поддерживая на всех этапах лечения и без паники встречая рецидивы болезни.

Сопровождая близкого человека на пути к выздоровлению, нельзя забывать о себе: для того чтобы быть рядом с алкоголиком, нужно много сил. Постоянно боясь, что он снова начнет пить, можно разрушить собственное здоровье, как душевное, так и физическое. «Лучше признать, что на какие-то вещи в отношениях с другим человеком мы просто не способны, – уверена французский психоаналитик Мари-Клер Лежон, – это позволяет облегчить переживания и взглянуть на ситуацию со стороны».

«Нужно установить автономность там, где алкоголизм создает созависимость, – объясняет психолог Гюзяль Логинова. – Когда партнер вернется к жизни, у супруга появится желание присоединиться к нему». «Вы отбираете у алкоголика весь мир. Что вы дадите ему взамен?» – писал русский психиатр Петр Ганнушкин. Стоит предложить иные варианты: ходить в кино, встречаться с друзьями, путешествовать. И говорить с любимым – не о спиртном, а о том, что происходит внутри, о своих чувствах, пусть даже они – лишь бессилие и негодование. «В этом случае ему не придется защищаться, – продолжает Гюзяль Логинова, – и партнер скорее будет услышан».

Воздержание от спиртного, увы, еще не конец трудностей. Даже если партнер долго ждал этого момента, он может оказаться не готов встретиться с той личностью, которая пряталась за бутылками. Плохое настроение – не единственная неприятная перемена в поведении «завязавшего» алкоголика, и к этому надо быть готовым. Лишившись постоянного внимания, переставший пить человек может начать привлекать интерес окружающих другими методами. Например, скандалами в семье и на работе, жалобами.

Лучший способ помочь близкому человеку адаптироваться к новой жизни – это принять его непьющим и дать ему возможность заново найти себя в обществе и семье. И если раньше ему была отведена лишь роль алкоголика, то с началом воздержания такой человек должен быть восстановлен в ролях супруга, коллеги или родителя, чтобы заново обрести равновесие уже в нормальной, здоровой жизни.

Не нужно быть ученым, чтобы понимать весь вред воздействия алкоголя, достаточно прислушаться к организму утром после «возлияний». Наши тела - потрясающие машины, которые имеют невероятные способности к восстановлению. Вдумайтесь, вы бы позволили своему новенькому автомобилю ржаветь, заправляли бы его суррогатом вместо бензина? Впрочем, автомобиль можно заменить, купить новый. А наше тело это машина, на которой нам ехать всю жизнь, и качество нашей жизни очень сильно зависит от состояния здоровья нашего тела.

Человек не склонен к химической зависимости, если он находится в согласии с самим собой и способен адекватно выражать собственные чувства, если он поддерживает зрелые отношения с другими людьми и способен заботиться о себе.