

КАК СОХРАНИТЬ ТРЕЗВОСТЬ?

Нет такого падения, после которого нельзя подняться.

Ф. М. Достоевский

Алкоголизм — хроническое психическое заболевание. Алкоголики — это мужчины и женщины, утратившие способность контролировать потребление алкоголя. Необходимо понять, что зависимый от алкоголя никогда не сможет восстановить эту способность.

Алкоголь, помимо того, что он вызывает привыкание, оказывает также психологическое воздействие, которое изменяет мышление и способность рассуждать. Одна рюмка может изменить мышление алкоголика так, что он почувствует, что может себе позволить еще одну, а потом еще и еще...

Алкоголик может научиться контролировать свою болезнь, но не сможет избавиться от своего пристрастия до такой степени, чтобы вернуться к употреблению спиртного без каких-либо неприятных последствий.

Лечение алкогольной зависимости — длительный процесс. Медикаментозная терапия — первый этап, сохранение и закрепление успеха зависит от многих компонентов. Основное — Ваше твердое решение вести трезвую жизнь.

Первое время после выписки из стационара или амбулаторного лечения необходимо посещать своего лечащего врача-нарколога, который сможет вовремя оценить, выявить и предотвратить срыв (возобновление тяги к употреблению алкоголя).

Теперь, когда Вы прекратили употреблять алкоголь, ваша главная задача — сохранить трезвость. Вот несколько практических советов, основанных на опыте и практике, которые помогут Вам в этом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ, КОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫ В ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ ТРЕЗВОСТИ:

1. Помните, что Вы не участник кампании борьбы за трезвость, Вы храните трезвость исключительно для себя.

2. Ведите календарь Вашей трезвости. Яркими цветами отмечайте даты (вехи) каждый трезво прожитый день.

3. Выберите питательную диету и питайтесь регулярно. Ешьте сладкое, если Вы любите, но включайте в рацион крупы, овощи и фрукты. В сочетании с регулярными физическими упражнениями, соответствующими состоянию Вашего здоровья (даже просто прогулки несколько раз в неделю), хорошее питание будет укреплять Ваше здоровье.

4. Если по веским причинам нужно идти на вечеринку, помните, что там всегда есть выбор безалкогольных напитков, соков. Предупредите все вопросы, сразу взяв в руки бокал с безалкогольным напитком. Если все же кто-то настаивает на выпивке, попробуйте варианты типа: «Мне уже хватит», «Попозже», «Не сегодня». Помните, что Вы можете НЕ пить и ответить: НЕТ, СПАСИБО по любой причине. И Вы совсем не обязаны объяснять эту причину.

5. Не лезьте на минное поле. Если не хотите подорваться. Избегайте мест, которые связаны у Вас в прошлом с выпивкой. Если Вы выпивали дома, избавьтесь от запасов. Если, по каким-то причинам, Вы не можете избавиться от запасов алкоголя дома,

уйдите из дома, если возникает соблазн. Сходите в кино, в гости, займитесь спортом, поработайте в саду — все, что угодно, но уйдите от соблазна.

6. Ведите дневник, записывайте все происходящее с Вами на бумаге, в общей толстой тетради. Процесс изложения на бумаге помогает привести в порядок мысли и чувства, заполняя одновременно ваше время. Если хранить записи в одном месте, легче отметить прогресс.

7. Превратите обувную коробку в «сундучок», в который Вы складываете все Ваши беспокойства. Когда Вы мучаетесь от чего-то такого, что Вы не в силах решить, напишите это на листочке бумаги, опустите этот листочек в коробку и забудьте о беспокойстве. Пообещайте и себе, что Вы позже достанете этот листок и уберете эту коробку с глаз долой. Когда же Вы, в самом деле, позже откроете коробку и возьмете в руки тот лист бумаги, Вы будете удивлены, как мало осталось в памяти тех проблем, которые Вы там описали.

8. Если у Вас существуют трудности с тем, чтобы доводить дела до конца, со-

ставьте список дел, которые Вам необходимо закончить. А затем, просто как робот, начинайте методично выполнять пункт за пунктом, не позволяя себе никаких отступлений. Ваш ум постепенно перестроится и избавится от сковывающих страхов.

9. Если проблемы и обязательства кажутся Вам слишком напрягающими, составьте их список таким же образом (см 8.), затем выберите из списка то, что Вы не в силах изменить, примите тот факт, что изменить вы не в силах и забудьте о них (или используйте Вашу коробку для хранения проблем). Что касается остального, решите, что Вы можете изменить и когда — сегодня? Завтра? На следующей неделе? Пометьте их все, выберите то, что Вы можете сделать сегодня, а затем составьте новый список сегодняшних проблем. Затем приступайте к их решению.

10. Когда тяга еще четко проявляется, составьте список типа «От чего я устал»: раскалывающаяся голова и трясущиеся руки с похмелья, гадкий вкус во рту, насмешливые

взгляды сослуживцев, несчастные глаза ребенка, неловкие ситуации, в которые Вы попадали и т. д. Прикрепите этот список на видное место и поглядывайте на него в минуты тяги.

11. Измените образ мышления. Используйте любые предлоги, которые у Вас возникают в голове, чтобы сохранить трезвость в данный конкретный момент: «Я же подведу близких», «Ну не из-за этого же уroda!», «Нет, только не до обеда!».

12. Заучивайте наизусть молитвы или стихи. Вы не сможете думать о выпивке, если Ваш мозг занят другим.

13. Разбейте Ваш день на маленькие отрезки, если день для Вас целиком не по силам. У Вас все в порядке на данный конкретный момент, не правда ли? И Вы в состоянии продержаться еще 5 минут, правда, ведь?

14. Практикуйте мысленное проигрывание ситуаций. Продумайте, что Вы скажете сослуживцу. Представьте себя на вечеринке стоящим с бокалом безалкогольного напитка, получающим удовольствие от общения.

15. Будьте добрым к самому себе — сходите в кино, пообедайте с друзьями, но не загоняйте себя в угол. Своеобразным тестом может служить вопрос самому себе: «Как я буду чувствовать себя завтра, если не сделаю этого сегодня?»

16. Добивайтесь результатов, избегая стремления к совершенству. Наиболее совершенное из всего того, что мы делаем — это пробуждение и начало нового дня с ясной головой.

17. Что бы ни парализовало Вас, оно пройдет. Если все, что Вы можете сейчас делать — это ждать, тогда ждите.

18. Помните, прежде всего, что главное — трезвость. Без нее у Вас не будет ничего в течение долгого времени. Одна лишь эта мысль иногда совершенно четко показывает нам, что делать дальше.

Из статьи Роиз Сэлберг Кэм
«Справляясь с трудностями день за днем»

Переход в трезвую жизнь может сопровождаться ощущением собственной неловкости вследствие утраты социальных навыков. Трезвый человек иногда

с удивлением начинает осознавать, что он разучился общаться с людьми, не умеет знакомиться и поддерживать разговор, не знает, как выходить из конфликтных ситуаций, как решать повседневные житейские проблемы. Не следует пугаться подобных явлений. Описываемые затруднения носят временный характер. Вспомним, что на протяжении многих лет Вы существовали в состоянии алкогольного наркоза, поэтому отстали от жизни. Теперь приходится наверстывать упущенное и учиться жить заново.

Затрудняют адаптацию в переходном периоде неоправданно завышенные ожидания комфортности трезвой жизни. Бесспорно, что алкогольный кошмар прошлого — это действительно ад, но трезвая жизнь — не обязательно рай. Это — достойная, нормальная, хорошая жизнь. И в Ваших силах сделать ее полноценной, насыщенной, ответственной и осмысленной.

Если Вы довольны нынешним здоровым образом жизни, то давайте подумаем о будущем. Предположим, через

несколько месяцев у вас заканчивается срок действия противоалкогольного лечения. Как быть дальше? Одни пациенты считают, что предпринимать ничего больше не нужно, трезвость будет продолжаться дальше по инерции, поскольку никакого влечения к алкоголю сейчас нет, значит, и в дальнейшем не появится. Другие пациенты надеются, что после продолжительного периода трезвости организм у них окреп и отдохнул, и они смогут выпивать аккуратно. Им очень хочется проверить себя. После такой проверки на них жалко смотреть. Что нужно делать, чтобы наверняка сохранить трезвость? Нужно подстраховаться — заблаговременно продлить срок действия лечения, сделать это еще за 1-2 месяца до окончания срока предыдущего лечения.

Вы сделали правильный, но пока только первый шаг в трезвенническую жизнь. Нельзя останавливаться на полпути. О будущем следует думать уже сейчас. Нельзя допустить возврата к прошлому. Нужно сделать трезвость необратимой. Ставь-

те перед собой максимальные задачи. Не ограничивайтесь полумерами, не повторяйте бесчисленные чужие ошибки. Постарайтесь как можно быстрее перековать себя в убежденного трезвенника, только тогда вы в полной мере оцените новые возможности и преимущества жизни без алкоголя.

КАК ИЗБЕЖАТЬ СРЫВА

Первые 2-3 года трезвой жизни, пожалуй, являются самыми трудными. Некоторые **советы о том, как жить трезвыми**, Вы найдете в конце данной книжки (опыт Анонимных Алкоголиков, накопленный годами). Важными принципами сохранения трезвости являются умение распознать предвестники срыва и своевременное обращение за профессиональной помощью (противоречивое лечение).

Чтобы предотвратить срыв нужно научиться своевременно распознавать предвестники влечения. Влечение крайне редко возникает внезапно, обычно этому предшествует этап неустойчивого самочувствия.

Рассмотрим наиболее распространенные предвестники.

1. Проявление чувства гнева, обвинение окружающих в своих проблемах и неудачах.

2. Повышенная раздражительность, отсутствовавшая прежде, или явное усиление имевшейся ранее.

3. Снижение устойчивости к стрессам, когда вполне заурядные незначительные неприятности выбивают из колеи.

4. Колебания настроения с периодами пассивности, апатии, жалости к себе, тревоги или подавленности. Любые непонятные перепады настроения заслуживают того, чтобы на них обратить внимание.

5. Восприятие себя «белой вороной». Это уже очень серьезный симптом. Если трезвость перестала радовать, и вы ощущаете себя не в своей тарелке, это ненормально и опасно. Обсудите эту проблему с родственниками, с близкими непьющими друзьями, сходите на прием к наркологу. Вам обязательно помогут. «Белой вороной» себя ощущают в тех случаях, когда трезвенническая жизнь не нравится. Нужно разобраться в причинах такого положения и устранить

их. Помните, что если не преодолеть ощущение «белой вороны», то риск рецидива алкоголизма будет угрожающе высоким.

6. Чувство одиночества.

7. Нарушения сна (трудное засыпание, частые пробуждения, отсутствие чувства отдыха по утрам, бессонница).

8. Сновидения на тему выпивки. Это довольно распространенное явление, оно встречается в двух вариантах.

Если изредка в первые годы трезвости вам снится, что вы выпиваете, и даже во сне вас это пугает («Что же я делаю, мне пить нельзя!»), вы просыпаетесь с чувством облегчения («Слава Богу, это только сон!»), то в этом ничего страшного нет. Вы можете не беспокоиться, это нормально. Такие сны просто отражают ваш прежний жизненный опыт и со временем повторяются реже и реже. К тому же человеку может присниться все, что угодно.

Но если сон с выпивкой закончился пробуждением утром в гнетущем состоянии, как с похмелья (это состояние в наркологии именуется сухим похмельем), то это уже очень серьезно. Само-

му с этим не справиться. Выход один — отложить все дела, какими бы важными они не казались, и бегом к врачу. Бегом! Промедление здесь, как сказал бы товарищ Ленин, смерти подобно. Сухое похмелье — это, конечно, уже не предвестник влечения, а яркий пример самого настоящего острого влечения к алкоголю.

9. Появление мыслей о компанейской, случайной, «контролируемой» выпивке; возобновление старых «рюмочных» знакомств и посещение мест, где присутствует алкоголь (кафе, бары и т. п.).

10. Сомнение в своем алкоголизме, внушение самому себе, что уже вылечился.

Все перечисленные выше симптомы заслуживают внимания, от них нужно как можно быстрее избавиться. Их появление свидетельствует об активизации вашего «алкогольного Я», которое, отсидевшись в засаде, всячески пытается нейтрализовать «здравомыслящее Я» и вернуть вас в прошлое. Не держите в себе напряжение, не стесняйтесь делиться проблемами с близкими. Помните, что ваши родствен-

ники ничуть не меньше вас заинтересованы в вашей трезвости, поэтому вы всегда можете рассчитывать на поддержку и посильную помощь с их стороны.

Необходимо своевременно проконсультироваться со специалистом: наркологом, психологом, психотерапевтом.

Если вы оставите симптомы-предвестники влечения без внимания, будете игнорировать советы родственников, не пойдете к врачу, то это может закончиться срывом.

Профилактика срыва заключается в своевременном распознавании и устранении симптомов-предвестников.

Выучите их наизусть, как таблицу умножения, и будьте внимательны к своему самочувствию.

Нередко сами алкоголики и даже их родственники отмечают, что срывы происходят внезапно. На самом деле срыв начинается задолго до первой рюмки. Откупоривание бутылки — это уже финальная сцена драмы под названием «рецидив».

Срыв начинается с брожения мыслей. Как справедливо заметил Джордж ДуВорс, все многообразие срывов можно свести

к двум основным типам: **«мечтательному»** и **«неврастеническому»**.

При мечтательном срыве человек говорит себе: «Одна рюмка не повредит» (варианты: «Никто не узнает», «Ты это заслужил», «Только чуть-чуть» и т. п.). Это самый распространенный тип срыва, практически каждый алкоголик с этим сталкивался и неоднократно. Когда человек уговаривает сам себя, что «одна рюмка не повредит», это свидетельствует о том, что он потерял здравомыслие и им руководит алкогольное сознание. Справиться с такими саморазрушительными мыслями может помочь специальный психотерапевтический прием, называемый техникой распознавания голоса зависимости. Автором техники является бывший алкоголик Джек Тримпи. Когда внутренний голос начинает вам нашептывать, что «одна рюмка не повредит» или что-то в этом роде, следует понимать, что это говорите не вы, а голос зависимости, это — ваш смертельный враг, это — бесовская сила. Вы то стремитесь к трезвой жизни, а голос зависимости

пытается тянуть вас назад. Как только вы распознали вражеский голос (любая мысль об употреблении алкоголя), тут же направьте свои эмоции, свой праведный гнев на его уничтожение. Сотрите голос зависимости в порошок, превратите в пыль. Он должен перед вами трепетать, тогда он будет бояться даже пикнуть, не то, что нашептывать. С позиции православия это и будет изгнанием беса.

При неврастеническом срыве человек демонстрирует, что его терпение лопнуло, он импульсивно начинает пить, не думая ни о каких последствиях. В этот момент алкоголик говорит себе: «Пошли все на ...» («Гори все синим пламенем», «Мне плевать» и т.п.). Неврастенический срыв типичен для неуравновешенных людей. Оба варианта срыва могут наблюдаться у одного и того же человека.

Если срыв произошел, сразу обратитесь за помощью, за поддерживающим лечением к Вашему врачу-наркологу.

Само собой разумеется, чем длительнее период трезвости у бывшего алкоголика, тем устойчивее его положение в жизни.

Те, кто не пьет десять лет и более, имеют и крепкую семью, и подходящую работу, и финансовую независимость, и хорошее здоровье. Десяти лет трезвости вполне достаточно для восстановления здоровья даже после многолетнего беспробудного пьянства с употреблением суррогатов. Естественно, у давно бросивших пить никакого влечения к алкоголю и в помине нет, чаще это не просто безразличие к спиртному, а отвращение с искренним удивлением: «Как это они пьют такую гадость!» Все многочисленные алкогольные проблемы остались в далеком прошлом.

На этом благополучном фоне основной опасностью является **самоуспокоенность** с утратой бдительности, переходящая порой в беспечность. Годы трезвости притупляют восприятие старых проблем с алкоголем, в новой успешной жизни о них и не хочется вспоминать. Формируется убежденность, что опасности срыва больше нет. Отсюда уже один шаг до точки зрения, что одна рюмка не повредит. Когда человек перешел на эту позицию, он еще ничего не ощущает, а вокруг него появляется запах жареного.

Нельзя шутить ни с огнем, ни с огненной водой. Необходимо помнить, что «Одной рюмки много, а двадцати мало».

Никогда не забывайте о своем алкогольном прошлом. Эмоционально насыщенная память о том старом кошмаре будет хорошей защитой от срыва. Постоянно нужно помнить, что единственная рюмка — это конец. Чтобы не заблуждаться, важно помнить последнюю пьянку, именно последнюю, а не «старые добрые времена», которые ушли безвозвратно. Никогда не будьте беспечны по отношению к алкоголю, это может слишком дорого стоить.

На пути в новую жизнь нужно решить две разные задачи: во-первых, бросить пить и, во-вторых, сохранить трезвость. Первая задача не требует на выполнение много времени и лучше всего решается активными действиями с первой попытки. Вторую задачу одним махом решить нельзя. Сохранение трезвости можно сравнить с безаварийным вождением автомобиля. Представьте, что вы постоянно за рулем на протяжении всей жизни. Сначала вы ездите с инструктором, который обучал

вас вождению и страховал от опасных ситуаций. Потом вы получили права и стали ездить самостоятельно. Первое время вы ездили свехосторожно, так как было ощущение, что все машины едут на вас. Потом вы убедились, что каждый едет в своем направлении, и немного успокоились. Далее, по мере накопления опыта у каждого водителя формируется свой собственный стиль вождения, он либо становится хорошим водителем, либо нет. Одни ездят надежно с высокой степенью безопасности, другие неоправданно рискуют. С первыми в качестве пассажира отдыхаешь, со вторыми не можешь отвлечься от дороги ни на секунду, нервничаешь вместе с водителем и мечтаешь только о том, чтобы эта поездка скорее закончилась.

Хороший водитель всегда внимателен, собран, легко читает постоянно изменяющуюся дорожную ситуацию, быстро выходит из стесненного положения. Он постоянно помнит о всевозможных опасностях, о нерадивых водителях, о любителях ездить по встречной полосе, разделенной двойной сплошной линией, о «чайниках», по-

ведение которых на дороге непредсказуемо, о невнимательных и пьяных пешеходах и т.д. Хороший водитель спокоен и уверен в себе. Хороший водитель не попадает в аварии не потому, что у него прекрасная реакция, а потому, что он сам не создает опасных ситуаций и держится подальше от тех, кто любит рисковать. Он никогда не будет лихачить, а выберет оптимальную скорость для данных дорожных условий.

Бросив пить, вы только успешно сдали экзамен на вождение и получили права (а врач был вашим инструктором). Теперь вы отправляетесь в самостоятельное длительное путешествие по жизни. Вам непременно нужно стать хорошим водителем, чтобы ездить без единой аварии и сохранить себя и свой автомобиль в полном порядке. Помните, что вы всегда за рулем.

Трезвость для бывшего алкоголика является единственным и универсальным средством решения всех его проблем. Тем не менее, в жизни каждого человека случаются трудные моменты. Важно, несмотря на приливы и отливы, сохранять ощущение полноты жизни.

Отрицательные стрессы лучше всего снимаются удовольствием и активной увлеченной работой. Любому человеку важно уметь получать удовольствие от жизни, от тех или иных ее проявлений. Не важно от чего конкретно, важен сам факт. В этом отношении жизнь неисчерпаема. В конце концов, в стрессовой ситуации лучше делать что угодно, чем сидеть, сложа руки.

Изредка в переходном периоде наблюдается временное снижение потенции. Прежде всего, не нужно дергаться и суетиться, ведите здоровый образ жизни, и все нормализуется. Не торопите время, вспомните, сколько травмили себя. Некоторые сами себе создают сложности, пытаясь проверить себя на стороне, и, естественно, терпят фиаско. После этого впадают в тяжелую депрессию. Секс существует для удовольствия, а не для испытаний. Двое любящих при взаимном стремлении получают все, что нужно.

И последний совет. Не переставайте наслаждаться трезвой жизнью. Не пропускайте маленькие радости. Каждое утро, когда вы просыпаетесь отдохнувшим, полным

энергии и со свежей головой, не забывайте почувствовать прелесть этого состояния. Разве это не счастье? Трезвость — самое большое счастье для бывшего алкоголика.

Англичанин Ален Карр абсолютно счастлив. Много лет он страдал табачной и алкогольной зависимостью, был на грани отчаяния. В какой-то момент он осознал, что только сам может справиться с этими проблемами. В результате ему удалось легко отказаться и от табака, и от алкоголя. Двадцать лет ведет здоровый образ жизни, чувствует себя лучше, чем в молодые годы. Написал очень полезные пособия по избавлению от табачной и алкогольной зависимости. Его совет тем, кто хочет жить трезво: «Если вы все еще воспринимаете «только одну рюмку» как удовольствие или поддержку для себя, у вас есть два варианта: страдать всю жизнь от употребления алкоголя, или страдать всю жизнь от неупотребления и чувства обделенности. Не очень большой выбор, не так ли? К счастью, есть и другой выбор: видеть употребление алкоголя в истинном свете и всю

жизнь наслаждаться тем, что вам удалось выбраться из ужасного тюремного заключения».

СОВЕТЫ РОДСТВЕННИКАМ

Ваш родственник бросил пить. Понятное дело, что вы счастливы или все еще никак не можете поверить в свалившееся счастье. В подобной ситуации многих родственников охватывает эйфория: им кажется, что все проблемы позади, что близкий человек покончил с пьянством навсегда, что возврат к прошлому невозможен, во всяком случае, они не могут себе это даже представить. Суровая действительность, однако, слишком часто заставляет спуститься с заоблачных райских высот на грешную землю и окунуться в ситуацию ада жизни с пьющим алкоголиком. Поэтому не надо строить иллюзий, что проблема решена окончательно и бесповоротно. Несколько лет трезвости еще ни о чем не говорят. В этом и состоит главная задача, чтобы трезвость близкого человека сделать необратимой. Поскольку ваше личное счастье напрямую зависит от того, пьет ли че-

ловека, с которым вы живете, или нет, то, помогая ему вести трезвенническую жизнь, вы помогаете в первую очередь себе. Постарайтесь сделать все возможное, чтобы новая жизнь бывшему алкоголику нравилась больше старой. И эта разница должна быть ощутимой.

Ищите компромиссы, ради сохранения трезвости близкого человека. Проявите житейскую мудрость. Иногда нам кажется, что у бросивших пить портится характер, они становятся, например, прижимистыми. На самом деле это не совсем так. Дело в том, что пьющий супруг как бы утрачивает право голоса в семье, а у бросившего пить это право восстанавливается, и у него могут быть собственные представления о том, как правильно расходовать средства. Вам кажется, что супруг стал скупым, а он всю жизнь тайно мечтал скопить на автомобиль и сейчас начал реализовывать мечту жизни. В подобной ситуации элементарная человеческая смекалка подсказывает, что нужно присоединиться к планам супруга.

Но при этом не давайте мужу повода начать манипулировать вашим поведением

с помощью трезвости. Важно помочь ему осознать, что он бросил пить, прежде всего, ради самого себя. Тенденция, когда бросающий пить человек все больше входит в роль жертвы, опасна.

Будьте особенно бдительны в опасных для бывшего алкоголика ситуациях, выучите наизусть симптомы — предвестники влечения к алкоголю, о которых рассказано ранее. Нужно уметь разбираться в эмоциональном состоянии близкого человека. Вы должны точно знать, почему у него плохое настроение; одно дело, если настроение испорчено досадным проигрышем любимой футбольной команды, и совсем другое дело, если плохое настроение связано с тем, что трезвенническая жизнь перестала нравиться. В последнем случае нужно немедленно и предельно мобилизоваться, чтобы исправить крайне опасную ситуацию. Хорошо, когда в семье принято откровенно обсуждать любые проблемы, что является одним из лучших инструментов их решения.

Поддерживайте связь с врачом-наркологом, психологом, психотерапевтом.

И последнее. Не скупитесь на похвалы. Разве человек, бросивший пить, не заслуживает похвалы? Не забывайте показывать, что вы им гордитесь, что вы и вся семья счастливы. Только не подыгрывайте, а действительно гордитесь, для этого у вас есть все основания. Поощрение является мощнейшим фактором подкрепления желаемого поведения.

Вы спросите, с чего начать действовать. Начните с себя. Принципиально откажитесь от прикосновения к алкоголю, и об этом должны знать окружающие. Это не дело, если муж «завязал», а вы иногда «пригубляете». Вы подаете ему дурной пример. Он как раз об этом и мечтает, чтобы употреблять иногда и не терять контроль.

Стремиться нужно к тому, чтобы сформировать островок трезвости в своей семье, это очень важно не только для излечения от алкоголизма, но и для правильного воспитания детей. Работать следует на опережение. Когда к вам пришли гости с бутылкой, перевоспитывать их уже поздно. Но в ваших

силах сделать так, чтобы к вам приходили с цветами, фруктами, конфетами, тортами и с улыбкой, а уходили в приподнятом настроении, но со свежей головой и твердой походкой.

Если ваш родственник не собирается прекращать пить, все равно начните с себя. Подайте ему пример правильного отношения к алкоголю.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«У меня хватило ума задуматься о своей судьбе, хватило смелости и характера расстаться с алкоголем. Я стал свободным здоровым уважаемым человеком. Теперь трезвость работает на меня, мое благополучие вызывает восторг близких и зависть окружающих. У меня на все хватает времени, я успеваю зарабатывать деньги и брать от жизни все, что только можно. Я успеваю не только брать, но и отдавать. Я возвращаю то, что задолжал своей семье: внимание, заботу, любовь. И еще остается время побыть наедине с собой, поразмышлять о смысле жизни. Крупнейшие философы ломают голо-

вы над этой проблемой, гениальные умы прошлого не смогли ее решить.

Мне, обыкновенному человеку, в этом отношении повезло больше, для себя я эту проблему решил, я знаю, для чего живу. Прежде мне казалось, что правда в спиртном, теперь я абсолютно убежден, что если у алкоголика жизнь имеет смысл, то он заключается только в одном, в том, чтобы бросить пить. Это главное достижение моей жизни. Меня радует каждое мгновение трезвеннической жизни, мне есть, с чем сравнить, поэтому сейчас я понимаю, что раньше не жил, а только имитировал якобы бурную жизнь. Меня до сих пор бросает в дрожь, когда вспоминаю, как раньше куролесил, да еще хорохорился, что живу на полную катушку. Как я жестоко заблуждался!»

ЖИТЬ ТРЕЗВЫМИ

«... лечение предполагает в первую очередь отказ от спиртного...»

На стенах тысяч помещений для собраний групп само и взаимопомощи А. А. (анонимные алкоголики) на всевозможных

языках можно прочитать следующее духовное обращение:

Господи, даруй нам ясность и умиротворение, чтобы принять то, что мы не можем изменить; мужество, чтобы изменить то, что в наших силах, и мудрость, чтобы уметь отличить одно от другого.

Некоторые советы о том, как жить трезвыми, используемые членами А. А. (Анонимные Алкоголики), в программе преодоления алкоголизма «12 шагов».

1. Удержаться от первой рюмки
2. Использовать суточный план («Я НЕ буду пить только сегодня».)*
3. Помнить о том, что алкоголизм — это неизлечимая, прогрессирующая и смертельная болезнь
4. «Живи и давай жить другим»
5. Стать деятельными
6. Изменить прежний распорядок
7. Есть или пить что-либо, преимущественно сладкое
8. Иметь достаточно времени для отдыха
9. «Первым делом — главное» (Отказ от спиртного является основным правилом нашей жизни всегда, везде и при любых обстоятельствах)

10. Избавиться от одиночества.
11. Остерегаться раздражения и обид
12. Быть доброжелательными по отношению к себе
13. Быть осторожными в моменты эмоционального подъема
14. «Тише едешь — дальше будешь»
15. Быть благодарными
16. Помнить свою последнюю пьянку.
17. Избегать опасных наркотиков и лекарств
18. Вытравить из сознания жалость к себе.
19. Обратиться за профессиональной помощью
20. Избегать эмоциональных сложностей
21. Избегать подвохов, начинающихся со слова «если»
22. Быть осторожными в ситуациях, связанных с выпивкой. **
23. Отказаться от прежних представлений
24. Найти свой собственный путь

***Использовать суточный план.** Хотя мы и уяснили себе, что алкоголизм является

хроническим и необратимым состоянием, наш опыт научил нас не давать долгосрочных обязательств в отношении нашей трезвости. Мы убедились, что более реальным и более успешным будет такое выражение: «Я не буду пить только сегодня». Мы можем планировать не пить сегодня, даже если вчера были пьяны. Может быть, мы завтра напьемся — кто знает, доживем ли мы вообще до завтра? — но мы решаем не пить именно в эти предстоящие 24 часа. Независимо от каких-либо соблазнов или побуждений, мы намерены пойти на любые необходимые для этого крайности, лишь бы не пить сегодня. Вполне понятно, наши друзья и семьи устали слышать от нас постоянную клятву — «ну, на этот раз я действительно взялся всерьез» — и видеть нас потом опять «набравшимися». Поэтому мы больше не обещаем не пить ни им, ни друг другу. Каждый из нас обещает это самому (или самой) себе. В конце концов, на карту поставлены наша собственная жизнь и здоровье. Не наша семья или наши друзья, а мы должны сделать все необходимое для нашего здоровья. Если желание выпить

оказывается действительно сильным, многие из нас разбивают сутки на более мелкие отрезки. Мы принимаем решение не пить, скажем, один час. Мы можем вынести временное неудобство воздержания всего лишь еще один час, потом еще час, еще и так далее. Многие из нас начали свое выздоровление именно таким образом. Фактически, каждый случай излечения от алкоголизма начинался с одного часа без спиртного. В качестве одного из вариантов, можно просто откладывать на потом (очередную) рюмку. Следующую рюмку можно будет выпить позднее, а в настоящий момент мы воздержимся от нее, по крайней мере, на сегодня или хотя бы на некоторое время. (Скажем, до конца этой страницы?) Суточный план легко применим к любым условиям. К его выполнению можно приступить в любое время, где бы мы ни были. Дома, на работе, в баре или в больничной палате, в 4 часа дня или в 3 часа ночи мы можем решить, что, начиная с этого момента, мы не будем пить в течение последующих 24 часов или, хотя бы, пяти минут. Этот план лишен тех недостатков, которые

сопутствуют нашим зарокам или обещаниям «завязать», поскольку мы постоянно обращаемся к нему снова и снова. Время действия зароков и обещаний «завязать», как и планировалось, подходит к концу, и мы чувствуем себя вправе снова выпить. Но «сегодня» — это то, что с нами всегда. Жизнь состоит из суток; «сегодня» — это все, что мы имеем, и каждый может прожить один день без спиртного. Прежде всего, мы стараемся жить сегодняшним днем для того, чтобы оставаться трезвыми — и это нам помогает. Как только эта идея внедряется в наше сознание, мы обнаруживаем, что суточный план оказывается эффективным и действенным средством решения и многих других проблем в нашей жизни.

И каждый новый день начинается с «Я откажусь от выпивки только сегодня».

****Быть осторожными в ситуациях, связанных с выпивкой.**

...Мы разработали ряд способов, позволяющих легче справляться с ситуациями, когда мы воздерживаемся от ал-

коголя во время общей выпивки. Очень хорошо, если перед тем, как отправиться на вечер, вы съедите бутерброд или немного перекусите, даже если вы знаете, что там будет достаточно еды. Если ваш желудок заполнен чем-нибудь сытным, то это помогает облегчить многие трудные ситуации. Это особенно важно, если вы идете на прием, где перед тем, как подадут еду, в течение нескольких долгих часов гостей потчуют выпивкой. Когда вам известен распорядок вечера, то можно задержаться на часок, пропустить основную выпивку и прибыть как раз перед тем, как дело дойдет до еды. По прибытии на вечер обычно лучше всего взять там стакан сока или минеральной воды. Никто не знает — есть ли спиртное в вашем стакане. Поэтому после можно прогуливаться со своим стаканом, беседуя с гостями и не вызывая подозрений. Готовясь к подобным ситуациям, алкоголик, недавно ставший на путь трезвости, желает знать, что отвечать, если пьющие друзья и родственники обраща-

ются к нему примерно с такими словами: «Пошли, выпьем.» «Что ты пьешь?» «Почему? Да ты совсем не алкоголик!» «Ты не пьешь?» «Ничего, одна не повредит.» «Почему ты не пьешь? ”...и тому подобное. Время от времени кто-нибудь из тех, кто по-настоящему крепко пьет, начинает слишком приставать к нам по поводу нашего отказа от выпивки. Мы учимся избегать таких людей. Многие из нас (но не все) считают, что чем раньше мы расскажем правду о себе своим знакомым, тем будет лучше для нас. То, что мы говорим вслух другим, что мы не пьем, существенно помогает нам укрепиться в нашем намерении оставаться трезвыми. Таким образом, когда это уместно, многие из нас без колебаний отвечают: «Я теперь не пью». Спрашивающих обычно удовлетворяют и такие ответы, как: «Я сегодня не пью (или на этой неделе)» или просто: «Нет, спасибо» или прямое: «Меня выпивка больше не интересует». Существуют старые проверенные шаблоны типа: «Не позволяет здоровье», «Я на диете»

те» и «По предписанию врача». Правдивыми будут и такие ответы: «Я свое выпил», «Выпил столько — сколько смог» и «Тут выяснилось, что алкоголь со мной больше не дружит». Хотя мы, конечно, не можем советовать говорить неправду, но иногда некоторые из нас в отчаянии прибегали к так называемой «лжи во спасение»: «У меня странная болезнь» или «Мне дают одно лекарство», «У меня к спиртному аллергия». Когда мы предлагаем такое объяснение, то оно обычно производит требуемый эффект. А именно — собеседник признает тот факт, что мы не собираемся пить, и перестает спрашивать нас об этом. Когда у нас спрашивают, что нам хотелось бы выпить, то разумно и вежливо будет попросить что-нибудь безалкогольное. Это делает нас более непринужденными, а также успокаивает гостеприимного хозяина или хозяйку, особенно если они считают своей святой обязанностью моментально наполнять опустевшие стаканы и чувствуют себя неуютно, если гость не пьет.

Никто не обязан отвечать на вопросы личного характера или носящие оскорбительный оттенок; поэтому в тех редких случаях, когда мы с ними сталкиваемся, мы игнорируем такие вопросы, ищем тактичный ответ или меняем тему разговора. С некоторыми из нас происходили инциденты другого рода. Их нельзя назвать особенно серьезными или опасными, но, может быть, наш рассказ поможет вам избежать огорчений, если нечто подобное произойдет с вами. Иногда добрый и исполненный благих намерений друг или член семьи, надеясь этим помочь нам, неосторожно подчеркивает заботу о нашем выздоровлении и может поставить пас в неловкое положение. Например, непьющий супруг, который по вполне понятным причинам опасается, что мы снова можем начать пить, и старается чрезмерно опекать нас, может ляпнуть: «А он (а) бросил (а) пить». Или заботливый друг может необдуманно привлечь внимание, к тому, что мы не пьем, указывая на стакан с томатным соком на подносе с напитками и говоря: «Это для тебя». Лучше все-

го снести то, что задевает нас, с улыбкой, и оставить этот момент позади. Обычно для этого потребуется не более пяти минут. Может, позднее, когда мы почувствуем, что вполне владеем собой, можно спокойно объяснить, что мы искренне ценим проявленную заботу, но нам будет лучше, если нам позволят самостоятельно находить «оправдания» тому, что мы не пьем. Можно добавить, что мы хотим попрактиковаться, как справляться с различными ситуациями, возникающими в обществе, чтобы ближние могли не волноваться за нас, когда мы предоставлены самим себе. Еще одно замечание по вопросу о ситуациях, связанных с выпивкой. В тех случаях, когда требования окружающих, чтобы мы выпили, становились по-настоящему неприятными, многие из нас имели достаточно силы воли, чтобы просто извиниться и уйти, вне зависимости оттого, что могли подумать другие. В конце концов, на карту поставлена наша жизнь. Мы просто должны делать все необходимое для того, чтобы сохранить свое здоровье. Реакция других людей — это их проблема, а не наша.

Более подробно с программой «12 шагов» можно познакомиться на встречах АА и АН (Анонимные Наркоманы), которые проходят на территории **Краевого наркологического диспансера № 1, ул. Орджоникидзе, 95б.**

Тел. АА 89194925163

Тел. АН 89024733643

АА — группы проходят по вторникам, четвергам и субботам с 18.30 до 20.00

АН — ежедневно, кроме субботы, с 20.00 до 22.00, воскресенье с 18.00

Для родственников:

Среда — 18.00, группа для созависимых

**Отделение амбулаторной реабилитации
наркологического диспансера**

Врач психиатр — нарколог, психолог

**Ал-Анон (группа само- и взаимопомощи),
понедельник 18.00-20.00**

Наш адрес: Орджоникидзе, 95 б

телефон: 237-34-10,

отделение профилактики 237-34-36.

**Ищите помощь у профессионалов
в наркологических кабинетах
Вашего города.**

Так же в Пермском крае существуют профессиональные (религиозные) реабилитационные программы, с некоторыми из них Вы можете ознакомиться:

«Превосходнейший путь», тел.: 293-85-07,
www.tmew.ru

«Источник надежды», тел.: 260-34-02