

профилактика алкоголизма

Что считать алкоголизмом?

Любое из перечисленного:

Когда потребление алкоголя угрожает здоровью и становится необходимым для поддержания активности

- Физическая и психологическая зависимость от алкоголя
- Потребление алкоголя, которое влечёт за собой проблемы в отношениях с членами семьи, родственниками, друзьями

Черты личности

Не существует универсального «среднего» алкоголика. Это может быть как мужчина, так и женщина, как молодого возраста, так и пожилого, как высокого достатка, так и низкого. Ниже я попробую обозначить самые популярные черты личности.

- Перфекционизм (высокие стандарты и завышенные требования, направленные как на себя, так и на других. Убеждённость в том, что всё нужно делать идеально, и болезненное переживание “неидеального” положения дел)
- Потребность контролировать всё и всех
- Заниженная самооценка, чувство никчёмности
- Потребность зависеть от окружающих (быть объектом заботы и привязанности)
- Беспокойство
- Потребность проявлять власть
- Потребность в одобрении, похвале
- Склонность к мечтательности и фантазированию
- Склонность искать препятствия на пути к выполнению задач
- Потребность в собственных достижениях
- Низкая переносимость трудностей. При встрече трудностей появляются обиды, раздражения и гнев. Алкоголики предпочитают не решать проблемы, а избегать их. Одним из способов избегания является потребление алкоголя
- Комплекс неполноценности
- Инфантильность (детскость)
- Слабость духовных интересов
- Однообразие поведения
- Суженность интересов
- Трудности в установлении стойких эмоциональных контактов. С одной стороны – это общительные и жизнерадостные люди (что способствует установлению

контакта), но с другой стороны, с течением времени, становится видно, что они раздражительны и равнодушны, что вызывает трудности в контактах)

- Активное сопротивление психотерапии. С одной стороны клиент активно участвует в психотерапевтическом процессе, выполняет задания, но с другой стороны – его истинная цель показать несостоятельность всех предложенных техник и психотерапевта («Говорил я с этим психологом, ничего он не может! Я все это и так знаю без него»). Алкоголик может начать пить лишь для того, чтобы доказать несостоятельность терапии, что происходит на бессознательном уровне. В любом случае, появляется очередное оправдание для продолжения пьянства, ведь он в «безвыходной ситуации», ведь «никто, даже психотерапевт, не может ему помочь».
- Самодеструктивные тенденции
- Уверенность в своём контроле над выпитым
- Уверенность в своём контроле над жизнью
- Низкая переносимость боли, страх перед болью

Причины алкоголизма:

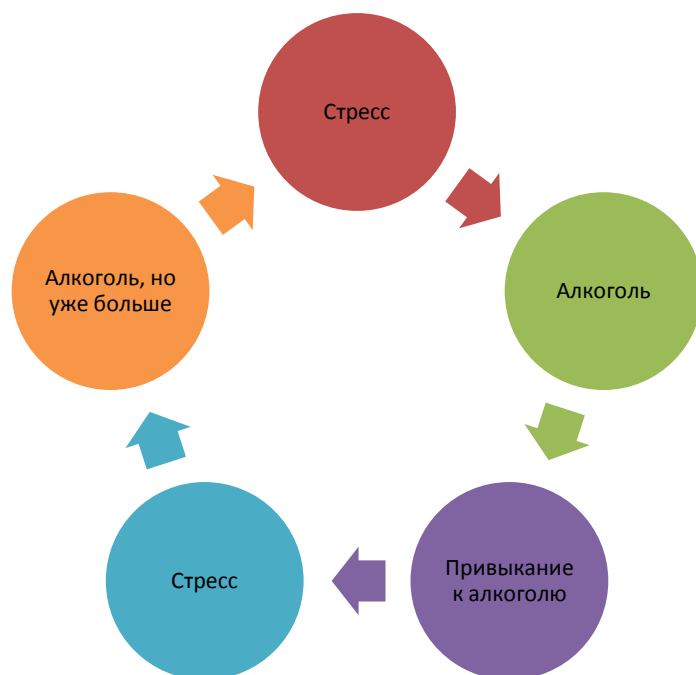
Основные:

- Нерешённые внутренние конфликты. Желание их решить за счёт приёма алкоголя
- Чувство вины
- Низкая самооценка
- Биологические причины (некоторые люди слишком чувствительны к алкоголю)
- Эмоциональная незрелость
- Зависимость от других
- Тревожность
- Отвергнутость в детстве одним или двумя родителями

Механизм алкоголизации

Механизмов алкоголизации можно выделить много, и в каждом конкретном случае будет свой уникальный механизм. Вот некоторые популярные варианты:

- Использование алкоголя как привычного способа снятия стресса (алкоголь на некоторое время снижает эмоциональное напряжение). Из-за привыкания с каждым следующим разом приходится использовать всё большие и большие дозы



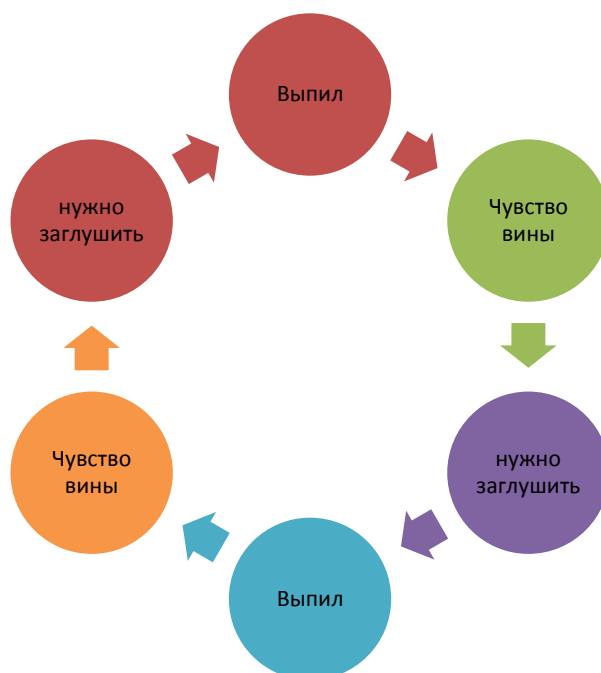
- Алкоголь облегчает проявление чувств, которые в обычном состоянии трудно проявить.



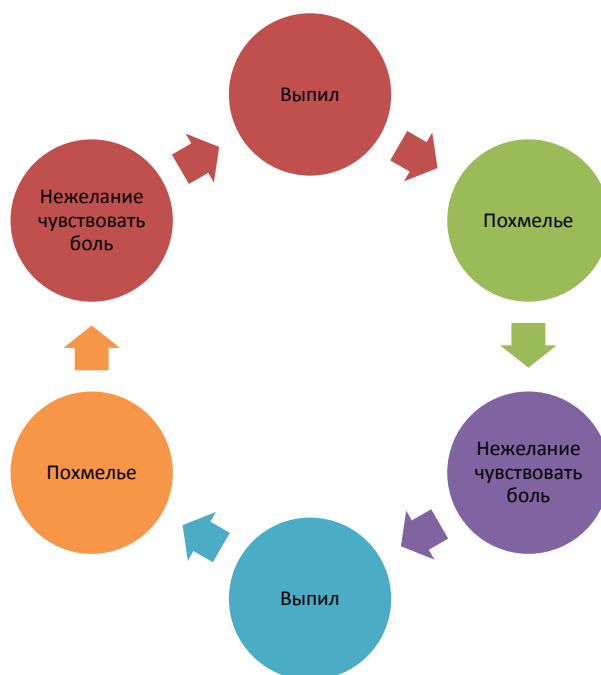
- Алкоголь как попытка самоутвердиться в коллективе. Такая точка зрения уходит корнями в подростковый возраст, для него характерна тенденция ориентироваться на мнение сверстников. Т.е. в этом возрасте подросток особенно хочет занять высокое положение в коллективе. Поскольку в этом возрасте нередко делаются первые попытки употребления алкоголя, то зачастую в подростковом коллективе получается занять высокое положение тому, кто может выпить больше всех. В результате у подростка может сложиться вывод о том, что алкоголь – это хорошо, ведь он помогает занять высокое положение. Этот ошибочный вывод может не

пересматриваться годами. Слепо следуя своему выводу, алкоголик может не замечать ситуации, когда алкоголь приводит к плохим последствиям

- Порочный круг, связанный с виной



- Некоторые алкоголики очень остро реагируют на боль. Они её плохо переносят. Они слишком чувствительны к ней. В результате, похмелье становится для них очень болезненным чувством, от которого они хотят избавиться наиболее простым и быстрым способом



Влияние алкоголя

- Портятся отношения с членами семьи, друзьями, коллегами
- Проблемы в семье
- Проблемы на работе
- Капризность
- Обвинения окружающих в своей алкоголизации
- Лживость, стремление оправдать приём алкоголя
- Финансовые потери
- Нарушения печени
- Все реакции мозга замедляются
- Неадекватность чувств
- Неадекватность суждений
- Неадекватность поведения
- Нарушение координации
- Потери сознания
- Нарушения памяти
- Органические поражения мозга, приводящие к умственной отсталости
- Замедление физических реакций
- Алкогольная эмпнезия: жизнь сосредотачивается на событиях прошлого. Алкоголик начинает много рассказывать о событиях своей прошлой жизни. Для окружающих это выглядит как воспоминания и рассказ о прошлом, но для алкоголика это не просто воспоминания, это нечто большее – это скорее жизнь и жизненные события. Получается, что алкоголик не живёт в настоящем: он живёт или в прошлом (постоянные воспоминания) или в будущем (мечтательность). Настоящий момент жизни игнорируется
- Гастриты
- Нарушения пищеварительной системы
- Заболевания сердечно-сосудистой системы
- Нарушения лёгких
- Нарушения нервной системы
- Резонёрство (пустое, бесплодное многословие и рассуждательство. Т.е. человек говорит много, но смысла в этом мало)

Что делать в стадии запоя?

- Признать, что есть проблемы с приёмом алкоголя. Признать, что это алкоголизм. Это болезнь, которую нужно лечить. Алкоголик не виноват в том, что заболел, но несёт ответственность за своё выздоровление
- Прекратить потребление. При наличии сильной зависимости, воспользоваться услугами врачей

Что делать в трезвом состоянии? Профилактика алкоголизма

- Не держать дома алкоголь
- Больше времени уделять семье. Начать делать шаги по налаживанию отношений. Быть готовым к тому, что не сразу семья забудет то, что было и вернётся к предыдущему стилю отношений. Родственники на первом этапе ожидают увидеть, что человек перестал пить и начал делать реальные шаги по прекращению запоев и предотвращению дальнейших срывов. Возможно, разовая работа над собой не произведёт впечатления на родственников, но серьёзная, планомерная и каждодневная работа над собой и своей болезнью приведёт к тому, что они поймут серьёзность намерений и поддержат.
- Понять, что к хроническим запоям привёл текущий образ мыслей и поведения. Текущее мировосприятие приводит к этим последствиям. Ситуацию не изменить без изменения своего образа мыслей и поведения
- Найти или возобновить работу. С одной стороны, наличие занятости помогает справиться с бездельем и скукой (а это провоцирующие факторы для алкоголизации). С другой стороны, работа позволяет получить финансовую независимость, социальный статус и возможность общения с людьми.
- Уделять время хобби. Увлечение предполагает, что вы периодически делаете то, что вам интересно. Вы получаете удовольствие от процесса, от предвосхищения того, что что-то сейчас сделаете и достигните результата. Наличие хобби помогает расширить зону удовольствий, а также способствует нормализации самооценки
- Признать, что есть проблемы с алкоголем. Эта болезнь называется алкоголизм. Лечение этой болезни должно строиться не на лечении симптомов, а на профилактике. Следовательно, основную работу по предотвращению алкоголизма нужно делать, находясь в трезвом состоянии, в состоянии ремиссии
- Ходить к психологу. Работа над своими проблемами и внутренними конфликтами – это трудоёмкий процесс. На консультации у психолога вы можете его ускорить. Психолог помогает взглянуть на ситуацию шире, под другим углом. Часто эта новая точка зрения помогает изменить своё видение
- Не играть с психологом в «кошки-мышки»
- Заниматься спортом и делать зарядку. Занятие спортом помогает держать свой организм в тонусе, чувствовать своё тело, ориентироваться в своих возможностях, а это тоже помогает установлению адекватной самооценки
- Прорабатывать внутренние конфликты. К алкоголизму приводят не биологические причины, а психологические. Именно внутренние конфликты и проблемы заставляют алкоголика прибегать к алкоголю. Работая над своими внутренними проблемами, вы занимаетесь профилактикой алкоголизма
- Работать над принятием себя. Принимая себя таким, какой есть, вы признаёте в себе как положительные черты, так и отрицательные. Но, признавая в себе отрицательные черты (т.е. то, что вам не нравится), вы сталкиваетесь с ними лицом к лицу, в результате у вас появляется возможность изменить это. В ситуации, когда вы отказываетесь принимать себя таким, какой есть, вы избегаете столкновения со

своими негативными чертами. Вы не сможете их увидеть и понять. Трудно изменить то, что тебе неизвестно

- Работать над чувством вины. Выше уже был обозначен механизм алкоголизации через чувство вины. Однажды человек употребил алкоголь как средство ухода от себя, своих внутренних переживаний и окружающих проблем. По выходу из состояния опьянения такого человека будет поджидать чувство вины: вины за содеянное, вины перед семьёй, вины перед собой за то, что оказался слаб. Это чувство сильное, и не все могут самостоятельно с ним справиться. В результате может начаться вторая волна запоя, - теперь он будет убегать не только от всего того, от чего убегал в прошлый раз, но и, в дополнение, от чувства вины. А вина после второй волны запоя захлестнет с новой силой, с ней справиться ещё труднее... После нескольких запойных ситуаций можно сделать вывод о том, что самостоятельно справиться с чувством вины не получается, значит нужно искать помощь, например, у психолога или психотерапевта.
- Работать над тревожностью. Повышенная тревожность является популярной чертой у людей, имеющих проблемы с приёмом алкоголя. Тревога – это страх, страх перед будущими событиями (которые возможно произойдут и будут иметь негативные последствия). Источник тревоги не осознаётся. Т.е. при тревоге человек чего-то боится, но не знает, чего конкретно боится. Предвкушая будущие события, человек вспоминает негативные события из своей прошлой жизни и другие известные ему негативные последствия в похожей ситуации. Далее он эти негативные ожидания проецирует на предстоящую ситуацию. В результате, он начинает относиться к ещё не произошедшему событию, как к негативному. Такое постоянное ожидание чего-то плохого выматывает. При таком подходе жизненные события воспринимаются главным образом в негативном ключе (из-за постоянного «накручивания»). От такой «плохой» жизни хочется уйти куда-нибудь к положительным переживаниям. Алкоголь помогает на некоторое время снизить тревожность, но в следующий раз уровень тревожности лишь повысится при таком решении проблемы. Т. е. решая проблему тревожности алкоголем, вы усугубляете обе проблемы. Однако, работая над своей тревожностью в трезвом состоянии, вы автоматически занимаетесь и профилактикой алкогольной зависимости.
- Признание жизненных трудностей. Если от них отказываться и избегать, то они никуда не денутся, но к ним добавятся ещё чувство вины (за отказ от попытки их решить) и пониженная самооценка (самооценка тесно связана с достижениями, но если всё время избегать трудностей, то и достижений не будет). Поэтому стоит отказаться от избегания трудностей. Лучше к ним относиться как к скрытым возможностям: сталкиваясь с трудностями, вы получаете опыт, вы положительно влияете на свою адекватную самооценку (ведь только сталкиваясь с проблемами, вы можете оценить свои возможности)
- Измените свое отношение к критике со стороны окружающих. Критика может быть очень полезным источником информации о том, как вас воспринимают другие

люди, каковы ваши слабые и сильные стороны. Используя эту информацию, вы можете самосовершенствоваться. У некоторых людей есть затруднения в принятии критики. Они не знают, как реагировать. Лучше всего принять критику словами «понятно» или «хорошо, я учту». Можно просто кивнуть. Если вам что-то непонятно, переспросите, что именно ваш собеседник имел в виду. Помните, что вы, как и любой другой человек, такой, какой есть; вы имеете свои достоинства и недостатки. Вы можете ошибаться. Это нормально. Нет людей, которые не ошибаются. Откажитесь от желания всегда и во всём быть правым. Откажитесь и от ожидания, что всё сделаете идеально с первого раза

- Принимайте комплименты. Когда на комплимент вы отвечаете что-то вроде «да, нет, это случайно вышло», вы принижаете себя и, соответственно, отклоняете комплимент. В результате «пострадавших» будет два: тот человек, комплимент которого оказался не принятым и вы (лишний раз занизили себе самооценку)
- Воздержитесь от просмотра телевизионных передач с большим количеством информации о том, как «всё плохо» (например, о том, что бабушка воровала продукты в магазине из-за того, что пенсии ей не хватает, или о том, что очередная машина с мигалкой сбила пешехода и скрылась с места происшествия). Также стоит отказаться и от просмотра спортивных трансляций, где, как вам кажется, слишком много несправедливости (засуживают). Все эти передачи только повышают и без того повышенный уровень тревожности, которая является очень серьезным фактором алкоголизации
- Примите ответственность за себя и за свою жизнь. То, что с нами происходит – это следствие наших привычек, наших решений, нашего образа жизни и стиля мышления. Если вы хотите как-то изменить то, что с вами происходит, то нужно менять привычки, решения, образ жизни и т.д. Перекладывая с себя ответственность за то, что происходит, мы отказываемся от возможности повлиять на события, ведь в этом случае мы предполагаем, что мы всё делаем правильно (а иногда даже идеально правильно), а виноваты другие. В результате, мы не изменимся, а значит и ситуация не изменится.
- Расширять диапазон удовольствий. Т.е. диапазон вещей и событий, которые приносят вам удовольствие. Сейчас он узок: удовольствие приносят только алкоголь и ещё пара-тройка событий. Но этот список можно расширить: можно получать удовольствие от приготовления и приёма пищи, от помощи кому-то, от своих достижений, от просмотра фильмов, от прослушивания музыки, от прочтения книги, от хобби, от прогулки, от путешествий (не обязательно дальних и материально обременительных), от духовных переживаний, от покупки чего-либо, от пополнения коллекции новым экземпляром, от общения с домашним любимцем и ещё много-много от чего. Подумайте, как, кроме привычных способов, вы можете получить удовольствие? Научитесь получать удовольствие без применения алкоголя
- Работать над созависимостью. Иногда члены семьи и партнёры в браке начинают слишком сильно зависеть друг от друга. Это приводит к тому, что утрачивается

независимость каждого из них. Каждый из партнёров начинает принимать на себя ответственность за своего партнёра (вместо того, чтобы каждому нести ответственность за себя). Люди, втянутые в зависимые отношения, мало внимания обращают на свои желания и потребности. То, что эти люди о них не говорят, часто приводит к тому, что партнёр эти желания и потребности просто не знает, поэтому и не удовлетворяет. Хроническое неудовлетворение своих потребностей приводит к накоплению раздражения и, когда чаша терпения будет переполнена, начнётся «выплёскивание наболевшего». Поэтому в созависимых семьях очень распространены ссоры и скандалы. О семейном счастье говорить не приходится. Созависимость очень трудна для «самоизлечения», поэтому с этой проблемой лучше обратиться к психологу или психотерапевту.

- Откажитесь от манипулирования другими людьми (за счёт жалости, агрессии и т.д.). Манипуляции как правило бывают ради очередной попытки избежать реальной проблемы, не столкнуться с реальными трудностями.
- Ходите в театры и музеи. Это полезно не только для развития кругозора, включённости в социальные отношения, но и для поднятия своей самооценки. Кроме того, это один из возможных источников удовольствий.
- Гуляйте
- Отвлечитесь от обычной домашней обстановки. Проведите время не рутинным способом. Оторвитесь от уютной атмосферы привычности. Это хорошее средство развития самостоятельности и принятия ответственности за свою жизнь. Все это может расширить зону удовольствий.
- Признайте в себе личность, которая нуждается в развитии. Такое признание является первой ступенью на пути изменений. Без этого признания изменений не будет, а значит, вы никуда не уйдёте от проблем с алкоголем. Они как были, так и останутся
- Почувствуйте себя человеком
- Живите в текущем моменте. Так получается, что обижаясь на кого-то, испытывая чувство вины и постоянно думая, что нужно было поступить иначе, вы живёте прошлыми событиями, т.е. в прошлом. Когда вы тревожитесь или думаете о том, как и что вы кому-нибудь скажете, вы живёте событиями будущего, т.е. в будущем. В результате вы пропускаете самое главное – настоящее. Постарайтесь больше концентрироваться на сегодняшних событиях. На том, что происходит здесь и сейчас. Что вы сейчас видите? Что вы сейчас чувствуете? Чем пахнет? Что за окном? Какая часть тела только что подвинулась? Что у вас болит? Вам тепло? Удобно ли вам в этой позе? Не хотите попробовать другую? Есть хорошая книга, она называется [«Техники гештальт-терапии» на каждый день. Рискните быть живым](#)». В ней приведено много техник, используя которые можно лучше прочувствовать настоящий момент.
- Попробуйте обратиться к религии и соблюдать посты. Это ведёт к духовному развитию личности, что является важным этапом на пути к выздоровлению от алкоголизма

- Работайте над страхами. Часть наших страхов не мешает нашей жизни, но есть страхи, которые мешают принимать осознанные решения или приводят к лживому, манипулятивному поведению с вашей стороны
- Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Все люди разные. Каждый человек такой, какой он есть. Сравнивая себя с другими людьми и делая выводы, вы на самом деле проецируете на них свои собственные черты личности, внутренние конфликты, ожидания и установки
- Составьте список ваших успехов и достижений. Внесите туда всё, что сможете вспомнить. Периодически перечитывайте его и пополняйте новыми достижениями. Это поможет в работе над заниженной самооценкой
- Заботьтесь о своём внешнем виде
- Меньше критикуйте других людей (позвольте другим людям делать их работу так, как они этого хотят, даже если они ошибаются). Если вы не будете позволять другим людям ошибаться, то неизбежно будете слишком чувствительно относиться к критике в ваш адрес. Вам будет казаться, что другие люди только и ждут того, что вы ошибётесь. В результате, даже в отсутствии критики, вы станете себя критиковать сами (в надежде, что так вы сделаете работу лучше, без ошибок, и другие люди не смогут вас покритиковать). Но сопровождая каждое дело обильным количеством критики, вы будете наращивать свою «нервозность». Так что лучше позвольте другим людям ошибаться и поступать так, как они этого хотят. Не стоит их критиковать, пока они сами вас не попросят об этом.
- Задавайте уточняющие вопросы в ситуациях, когда чего-то не понимаете
- Каждый день старайтесь испытать что-то новое. Это может быть новая еда, новый способ приготовления еды, новый фильм, новая песня, новая книга, новое стихотворение, поход в новое место. Это позволит вырваться из рутины и поможет изменить привычки, которые привели к существующему положению дел
- Составьте список качеств, которые нравятся вам в вас
- Изучите современные нормы этикета в вашей и других странах
- Если начнёте чувствовать, что скоро будет срыв, обращайтесь к психотерапевту
- Если начали пить, то ходите за алкоголем далеко (делайте так, чтобы доступ к алкоголю был для вас затруднён). Если очень нужно выпить, идите пешком в далёкое питейное заведение (пройдите несколько километров). Там выпейте немного и идите назад. Обратная дорога вас отрезвит. Если возникает снова потребность в приёме и не удержаться, то идите, но уже в ещё более далёкое заведение
- Составьте «список 150 самых лучших цитат всех времён и народов»
- Составьте «список 50 самых лучших латинских пословиц»
- Составьте список значимых для вас людей. Ознакомьтесь с их биографиями. Что делало их счастливыми? Обратите внимание, как они справляются с жизненными трудностями? Можете ли вы обобщить и систематизировать их стили работы с трудностями?
- Вступите в общество анонимных алкоголиков

- Прочитайте книгу Виктора Франкла «[Сказать жизни «ДА!». Психолог в концлагере](#)».

Информация для близких

- Нельзя насильно излечить алкоголика. Без его решения изменить ситуацию ему помочь невозможно
- Не все алкоголики излечимы
- Прекратить принимать алкоголь недостаточно, ведь внутренние конфликты остаются. Требуется дополнительная психологическая помощь

Автор статьи: психолог Роман Левыкин

Сайт: <http://helpmenow.ru/>

Email: romanlevikin@gmail.com

Публикация статьи и её частей возможна только с письменного согласия автора
(romanlevikin@gmail.com)