

Алкогольная зависимость



Нередко ко мне за консультацией обращаются родственники зависимых от алкоголя близких им людей. Как в формате консультации я могу оказать психологическую помощь семье пьющего человека? Доверительная беседа и психологическое просвещение – основа консультации по данной проблеме.

Слова одной моей клиентки: *«Я иногда пытаюсь напомнить мужу, как нам было хорошо, когда он пил мало. Но он всегда кричит: «Заткнись», швыряет вещи. Мне страшно, он словно превращается в другого человека, злого, жестокого, способного на все».*

Многие могли бы подписаться под этими историями. Немало семей не выдерживают такого испытания и распадаются. Но есть пары, в которых супруг, вопреки горячим советам окружающих бросить алкоголика остается рядом, мучается и ежедневно спрашивает себя: как ему помочь? Что сделать, чтобы вернуть любимого человека к жизни? Универсального ответа на этот вопрос, к сожалению, нет. Но есть несколько вариантов поведения, которые дают возможность помочь ему и себе. Пока человек сам не захочет избавиться от алкоголизма, попытки уговорить его бросить напрасны. Алкоголик пьет в силу разных причин, сделавших его зависимым: это и попытка облегчить внутреннее напряжение, и нездоровые отношения в семье, и влияние окружения... Но, даже узнав эти причины, невозможно мгновенно переориентировать его на здоровый образ жизни. К необходимости бросить пить человек должен прийти самостоятельно, а задача близких – помочь ему в этом.

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 записывать его на прием к специалисту - эти действия надо совершать, когда он будет готов к этому. Но родные могут помочь начать лечение, поддерживая на всех этапах выздоровления.

Каким должно быть лечение при алкоголизме

Любое не психологическое лечение не приносит пользы, поскольку зависимость обусловлена в первую очередь психологическими причинами. Алкоголизм формируется длительное время, часто возникает на неблагоприятной почве, затрагивает всю жизнь человека, меняет его сознание и психику в целом. Казалось бы, помощь при алкоголизме должна учитывать все эти обстоятельства, и быть системной, длительной, комплексной. Но в подавляющем большинстве случаев все дело сводится к одномоментной процедуре - кодированию. Но **кодирование без психотерапии имеет принципиальное ограничение**. Множество пациентов ходят по кругу от специалиста к специалисту, ищут, где кодирование «сильнее», где подшивка «лучше», думают, какой бы еще найти быстрый метод, некую волшебную палочку, которая враз сделает все хорошо и красиво. И действительно, зачем такие сложности, как психотерапия, если для лечения алкоголизма достаточно сделать один укол или провести 15-минутную процедуру кодирования? А

достаточно ли? Несомненно, некоторым - да. Пришел человек, укололся, посмотрел на жизнь трезвым взглядом, и решил для себя, что лучше быть трезвым. Но при всем при том по миру ходит масса подшитых, закодированных когда-то, и пьют себе, и пьют. А все потому, что либо этому человеку в принципе трезвая жизнь не нужна, либо нужна, но не получается.

Почему необходима психотерапия при алкоголизме

Алкоголизм поражает жизнь человека полностью: психику, здоровье, духовность, а также профессиональную, семейную жизнь и пр. Нарушения цепляются одно за другое, поддерживают друг друга. Так, например, чем больше человек пьет, тем сильнее снижается интеллект. Чем более выражено снижение интеллекта, тем больше потребность в выпивке, тем меньше шансов на выздоровление.

Расстройства поддерживают друг друга, образуют порочные круги, из которых очень трудно выбраться. Алкоголизм развивается годы, и совсем не всегда проблему эту можно устранить за 5 минут. Столь серьезная и сложная проблема очень часто требует столь же серьезной работы для ее разрешения. Без психотерапии в принципе немыслимо лечение алкоголизма. Пытаться лечить алкоголизм даже самыми эффективными средствами без учета психотерапевтического воздействия на личность человека - значит, обрекать себя и его на неудачу.

Какой должна быть психотерапия

Психотерапия при алкоголизме должна быть системной, комплексной и индивидуальной. Каждый человек имеет свои личные особенности, свой опыт, свои пристрастия, наконец, причины, которые привели его к злоупотреблению. Все это должно учитываться в работе с клиентом. Необходимо выделить и проработать наиболее важные для конкретного человека аспекты болезненного состояния. Единая для всех программа - это программа ни для кого. Психотерапия должна давать что-то человеку взамен алкоголя. Если вынужденность выпивать отпала, а взамен ничего не найдено, то человек будет с нетерпением ждать момента, когда снова можно будет выпить.

Например, если выпивка была необходима для "смазки общения", значит, должно прийти умение комфортно общаться на трезвую голову, если алкоголь помогал уйти от проблемы собственной незначимости в семье, значит, надо переосмысливать семейные отношения. В ходе психотерапии необходимо решать и ситуационные (снять влечение, помочь прийти в уравновешенное, комфортное состояние), и глобальные задачи (например, устранить неуверенность в себе, депрессию т.п.). Чтобы психотерапия была эффективной она должна сочетать различные виды техник. Включать в себя и манипулятивные, и развивающие техники, и гипнотические техники, и техники, направленные на осознание, обязательно семейную психотерапию. ***Устойчиво и комфортно трезвыми становятся те люди, которые смогли измениться.*** Измениться - это значит, научиться чувствовать, думать, действовать по-новому. Психотерапия, направленная на изменения, может быть неприятна, может вызывать сопротивление, но изменения необходимы.

Что такое алкоголизм, и кто такой алкоголик

Алкоголизм - это прогрессирующее заболевание, с сильным влечением к спиртному, психической и физической зависимостью, развитием болезненного

состояния при прекращении употребления алкоголя, а в далеко зашедших случаях психической деградацией. В этом определении важно все.

Прогрессирующее означает непрерывно развивающееся. Алкоголизм не имеет обратного хода: если человек употребляет алкоголь — нарастают нарушения психики, деградация, разрушается здоровье.

Влечение к спиртному. Это значит, что зависимый всегда испытывает тягу к спиртному, даже если осознанно он не определяет желания выпить. Влечение может приобретать форму депрессии, раздражения, общего дискомфорта, но все равно это влечение, требующее выпивки.

Психическая и физическая зависимость. Это значит, что алкоголик не в силах самостоятельно длительное время отказывать себе в спиртном. Явное проявление физической зависимости — похмелье, когда просто для улучшения состояния зависимый вынужден выпивать дозу алкоголя. Алкоголик может либо пить, спиваясь, либо не пить вообще. Или - или, и никак иначе.

Болезненное состояние при прекращении употребления алкоголя. Когда алкоголик прерывает выпивку, вначале он испытывает мучительное похмелье, постепенно состояние улучшается, но и в дальнейшем он не способен ощущать себя вполне комфортно, преодолевать стрессовые ситуации, чувствовать полноценную радость, будучи трезвым.

Психическая деградация — попросту говоря, это слабоумие. При длительном течении алкоголизма психическая деградация неизбежна. В целом алкоголик отличается от не алкоголика тем, что здоровый человек может употреблять алкоголь, зависимый — не может. Алкоголизм невозможно излечить в том смысле, что культурное, нормативное употребление алкоголя для алкоголика невозможно. Возможна пожизненная трезвость, но первая капля алкоголя неминуемо ведет к срыву.

Иллюзии алкоголизма

Зависимость - болезнь иллюзий, ибо именно самообман вызывает к жизни и поддерживают состояние зависимости. Одни порождены невежеством, другие - необходимостью вранья себе. Окружение алкоголика также находится в плену иллюзий.

«Я не больной» -

Страх остаться без выпивки требуют, чтобы алкоголик отвергал всю информацию, которая говорит об его болезненном состоянии, о зависимости. Как ребенок прячет голову под подушку, чтобы не было страшно, так и алкоголик как бы не видит того, что его пугает. Алкоголик искренне убежден, что у него "все в порядке". Зачастую, чем тяжелее алкоголизм, чем основательнее разрушения, тем хуже алкоголик видит очевидное.

«Мне только не попить некоторое время...» -

Мне бы только не пить некоторое время, и было бы все в порядке. Под "все в порядке" обычно подразумевают: "буду пить, как все" или "не буду пить вообще". Но, как говорят: "раз алкоголик - навсегда алкоголик". Культурной выпивки не будет. Поддержание трезвости - пожизненный процесс для трезвого алкоголика. Спиртное для алкоголика - абсолютный яд, без всяких скидок. Если этого не по-

нимать - после периода трезвости будет первая проба, а за ней неизбежен срыв. Что, я, хуже других?» -

Что, я, хуже других, не могу выпить? Сам человек, произносящий эти слова, не слышит всей их нелепости. Смысл такого высказывания: качество человека определяются тем, пьет он или нет. "Я лучше других, потому что я бросил пить, а они напиваются" - вот достойная позиция **выздоровливающего алкоголика**.

«Сам брошу, если захочу» -

Сам брошу. Если я не больной, то я вполне управляю процессом и могу сам бросить в любой момент. То что, это "брошу сам" ничего не стоит, известно каждому, кто имел дело с алкоголиком. Но самое удивительное в том, что и окружение алкоголика тоже нередко требует от него, чтобы он бросил сам: у тебя что, силы воли не хватает? И еще более удивительно, что те же люди, которые, казалось бы, заинтересованы в его трезвости, как никто, могут ему говорить что-то такое: ну ты выпей немного, только не напивайся, ты же бросил. Вот к чему приводит невежество.

«Если бы он захотел — бросил бы»

Если бы он захотел бы - сам бы бросил пить. "Если бы ты меня любил, ты бы не пил". Это то же самое, что "если бы ты меня любил, ты бы перестал болеть диабетом".

По-настоящему разумно было бы так: "если бы ты меня любил, ты бы попросил о помощи, чтобы ты смог бросить пить". У алкоголика нет выбора: болеть алкоголизмом или нет, он уже болеет и никуда от этого не денется. Но у алкоголика есть выбор: выздороветь или нет. И, если выздороветь, то и приложить волевые усилия, и попросить о помощи, и принять эту помощь - и, в конечном итоге, быть трезвым. Для того, чтобы выздороветь, хотеть выздоровления недостаточно, нужна профессиональная помощь.

Рекомендации людям, страдающим алкогольной зависимостью

Что же такое алкоголизм: распушенность или привычка?

Для того чтобы быстро выявить наличие алкогольной зависимости ответьте совершенно искренне на четыре вопроса:

1. Пытались ли Вы когда-либо бросить пить?
2. Раздражает ли Вас, когда люди спрашивают о том, как Вы пьете?
3. Испытываете ли Вы чувство вины за то, как пьете?
4. Похмелялись ли Вы когда-нибудь по утрам?

Если вы положительно ответили, хотя бы на один из вышеперечисленных вопросов, если алкоголь является вашей проблемой, примите к сведению следующее.

1. Вы, и только вы, несете полную ответственность за употребление вами алкоголя.
2. Алкоголь больше вредит, чем помогает вам. Не пытайтесь обманываться на этот счет.

3. Вы, и только вы, можете прекратить злоупотребление спиртным на любой стадии алкогольной зависимости. Речь идет о полном отказе от алкоголя. Навсегда.
4. Лечение алкоголизма – трудная работа, трудная для вас и специалиста. Она будет успешной в том случае, если вы истинно желаете этого и твердо намерены расстаться со спиртным.
5. Определитесь, что для вас наиболее важно и ценно в жизни. Что делает вашу жизнь счастливой и удовлетворенной. Или алкоголь является вашей высшей ценностью? Найдите в себе, ради чего вы готовы отказаться от употребления алкоголя.
6. С отказом от алкоголя ваша жизнь станет ярче, богаче и счастливее, но это случится не мгновенно, а зависит от ваших усилий.