

ПЯТЬ МИФОВ об алкогольной зависимости

Как помочь алкоголику бросить пить? Это сложная задача, так как существуют многочисленные препятствия (в том числе психологические), которые мешают алкоголику прибегнуть к необходимой помощи, а его близким – эффективно ее оказать.

М. Дубровская и Л. Руси́на, авторы пособия для анонимных алкоголиков и их семей, составленного по основным принципам программы “12 шагов”, заявляют, что ко всем этим трудностям добавляются широко распространенные мифы об алкогольной зависимости, которые вводят в заблуждение близких алкоголику людей и препятствуют борьбе с алкогольной зависимостью. Вот эти мифы:

МИФ ПЕРВЫЙ.

Алкоголик должен сам захотеть помощи, прежде чем он сможет получить ее.

“Каждый вечер я молил Бога помочь мне, – вспоминает один выздоравливающий алкоголик, – я просил Его избавить меня от страха, от дурного самочувствия, не допустить моей смерти и помочь мне обойти все препятствия на пути к следующей выпивке. Единственное, о чем я никогда не просил, – это помочь мне бросить пить”.

Очень немногие алкоголики сами выражают желание, чтобы им помогли избавиться от пьянства. Несмотря на периодические приступы отчаяния и даже нередкие чистые эмоциональные мольбы о помощи, первой заботой алкоголика остается доступ к спиртным напиткам. Многие лечащиеся алкоголики свидетельствуют, что если бы они знали, что лечение требует полного воздержания, они остались бы дома.

Родные и близкие алкоголика должны понять, что если они будут пассивно ждать, когда он заявит об искреннем желании бросить пить, то его зависимость будет прогрессировать. Чем дольше он пьет, тем сильнее становится его алкогольная жажда и тем меньше вероятность, что когда-нибудь он попросит о помощи.

МИФ ВТОРОЙ.

Алкоголик должен очень низко пасть, прежде чем он сможет принять помощь.

Необычайно большое число родных и друзей алкоголиков сидят сложа руки, наблюдая, как их любимый человек патологически пьянствует, только потому, что они усвоили это мнение.

Верно, что алкоголик должен остро почувствовать пагубные последствия своего пристрастия, прежде чем он захочет отказаться от алкоголя. Но верно также и то, что свой первый шаг к исцелению алкоголики часто делают потому, что боятся потерять кого-то или что-то, кем

(чем) дорожат. Когда алкоголик низко пал, то есть совсем опустился, ему уже нечего терять – кроме бутылки. Алкоголь становится его единственной радостью в жизни, у него нет мотивов и стимулов трезветь, и он упорно пьянствует вплоть до такой степени падения, из которой уже не выбраться: смерти, сумасшествия, тюрьмы.

Чем дальше алкоголик от “дна”, тем больше вероятность, что он или она вернется к трезвой жизни. Пьяница, у которого остаются семья, работа, друзья и ясное сознание, имеет очень значительные шансы избавиться от своего пристрастия. Если оно дошло до стадии, на которой он потерял одно или несколько из этих жизненных ценностей, то соответственно уменьшилась вероятность выздоровления. Если же он спит под мостом, ест из помойки и разговаривает сам с собой, то возможностей излечения практически не остается.

МИФ ТРЕТИЙ.

Алкоголик бросит пить сам.

Почти каждая семья, в которой имеется алкоголик, ожидает того момента, когда он вдруг перестанет пить. Они слышали истории, в которых алкоголик вот так “взял и бросил”, и они верят, что рано или поздно “их” алкоголик тоже образумится. Эту надежду питает специфическая способность алкоголика не пить неделями и даже месяцами и умение иногда вести себя располагающе. Эта двойственность убеждает семью и друзей, что он может не пить, если захочет, и что однажды он окончательно выберет трезвость.

Однако девять из каждых десяти алкоголиков будут пить до самой смерти, если кто-то или что-то не воздействует на их зависимость. По причине столь малой вероятности самостоятельного излечения нет ни медицинского, ни морального оправдания пассивности, с которой многие наблюдают, как алкоголик пьет.



МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ.

Алкоголик имеет право пить; у нас нет права на вмешательство.

Понятия личной свободы и права выбора не имеют никакого отношения к людям, страдающим зависимостью от химических веществ. Если на развитие зависимости в свое время повлияли многие решения, то сама зависимость означает конец свободы выбора.

Стать алкоголиком означает утратить способность не пить. Вмешательство в развитие пристрастия нарушает личную свободу не более, чем спасение утопающего: последний может отказаться от жизни, но предложить спасение значит восстановить свободу, а не отнять ее. И если нужно физически спасти алкоголика или наркомана после приема им чрезмерной дозы, то тем более ценно устранить зависимость, пока она не уничтожила пьяницу и не разрушила его семью.

МИФ ПЯТЫЙ.

Усилия с целью помочь алкоголику могут только навредить ему.

Люди, живущие в орбите алкоголика, почти всегда испытывают парализующий страх нарушить статус кво, как бы ни был он неприятен. Перспектива вмешательства в пристрастие алкоголика или изменения прочно устоявшейся семейной рутины вызывает устрашающий хаос.

В этих страхах заметную роль играет сам алкоголик. При первых признаках возможного вмешательства в его пьянство способность манипулировать близкими возрастает у него многократно. Порой он пытается вызвать сострадание, убедить в том, что “ему нанесли удар в спину”, что его предали люди, которым он больше всего доверял. Иногда он угрожает, что станет пить еще больше или даже что “сделает что-

нибудь” с собой или с близкими. Бывает, он грозит навсегда уйти из дома. (Эта угроза, хотя она часто действует на членов семьи, почти всегда совершенно пустая.) Какую бы тактику ни применял алкоголик, цель у него всегда одна: показать, что «раскачивание лодки» будет дорого стоить.

Но дело в том, что пока алкоголик и его близкие живут, страшись любых перемен, зависимость не стоит на месте. Алкоголизм – это прогрессирующее заболевание. Если на ход его развития никак не влиять, то состояние больного будет ухудшаться, а не улучшаться. В данный конкретный момент алкоголик может производить впечатление владеющего собой и даже выздоравливающего человека, но общее направление его жизни – вниз по наклонной плоскости. Движимый непреодолимым влечением и ослепленный самообманом, он катится к духовной, психической и социальной деградации.

Страдания родных и друзей вместе с тем нарастают. Чем дольше алкоголик пьет, чем больше защитников он приобретает, тем меньше способны к сопротивлению его близкие.

Разрушительное нисходящее движение по спирали пьянства, обмана и попустительства не остановится само собой. Его нужно остановить извне. Система отношений, которая фактически укрепляет алкогольную зависимость, должна быть разрушена: те же самые родные, друзья, начальники, работодатели, которые покрывали алкоголика, должны вооружиться средствами, необходимыми для того, чтобы раскрыть перед ним все последствия его пагубной зависимости.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ С АЛКОГОЛИКОМ

Этим принципам необходимо следовать для того, чтобы алкоголик нес полную ответственность за свое поведение.

- **Не прибегать к пустым угрозам**, если эмоционально вы не способны сделать тот или иной конкретный шаг в отношении алкоголика. Он слышал пустые угрозы на протяжении многих лет и легко распознает неуверенность и двусмысленность.

- **Не докучать алкоголику**. Не позволяйте себе вступать в дискуссии относительно его питейных привычек. Избегайте упреков и ссор. Чем более невозмутимы будете вы, тем большее беспокойство будет овладевать алкоголиком.

- **Не прятать бутылки**, не выливать их содержимого, не измерять его. Управлять поведением алкоголика, добиваясь рационального потребления спиртного, невозможно, и стремление делать это лишь подрывает ваши усилия сохранять спокойствие.

- **Быть честным в своих действиях**. Если алкоголик спросит о переменах в вашем поведении, объясните ему, что вы многое узнали о его болезни и что она вас больше не касается. Дайте ему литературу от “Анонимных алкоголиков” и попробуйте убедить его, что помощь доступна, если он решит ее искать. А также убедите его в том, что, пока вы с болью наблюдаете, как он себя разрушает, проходит ваша собственная жизнь, которой отныне вы собираетесь жить в полной мере.

- **Не бояться, что он вас покинет**. Если он грозит уйти от вас, не пытайтесь его удержать. И если он даже удалится на несколько дней, чтобы испытать вашу твердость, вряд ли он способен постоянно жить вне семьи, от которой зависит в самых насущных жизненных потребностях.

- **Помнить, что мир полон “доброжелателей”**. Не удивляйтесь, если другие откажутся присоединиться к вашим усилиям или если алкоголик попытается найти новых “сочувствующих” среди друзей, соседей, пасторов. Некоторые алкоголики должны пройти через целую череду “доброжелателей”, пока, наконец, не будут вынуждены признать свое бессилие перед алкоголем.

Как только родные, близкие, друзья, начальники и коллеги перестанут сочувствовать и помогать, алкоголик неминуемо признает, что в его жизни подул новый ветер. Иногда этого бывает достаточно, чтобы он обратился за помощью. Однако гораздо чаще для того, чтобы алкоголик сделал первый самостоятельный шаг к выздоровлению, необходимо групповое противостояние или вмешательство.