

# Алкогольная зависимость: информация и помощь





Цель этой брошюры – дать общедоступную информацию о том, как выявить признаки существования алкогольной зависимости, о способах оказания помощи и личного влияния на изменение ситуации, а также о том, к кому обращаться за помощью.

#### **Как выявить признаки алкогольной зависимости**

Когда у отдельной личности возникает проблема алкогольной зависимости, первым, кто замечает признаки наличия этой проблемы, чаще всего оказывается партнер, родственник или друг. Страдающие алкоголизмом зачастую не в состоянии контролировать норму употребления алкоголя.

Вот некоторые вещи, с которыми делятся семьи или друзья страдающих алкоголизмом:

«Она тщательно пытается скрыть количество алкоголя, которое на самом деле выпивает».

«Он прячет алкоголь по всему дому».

«Он не может прекратить пить, когда всем остальным уже достаточно и они остановились».

«Когда она выпивает, то совершенно не помнит что произошло накануне».

«В перерывах он покупает дополнительные порции спиртного».

«Она постоянно уверяет меня, что бросит пить, однако, в итоге все заканчивается очередной выпивкой».

«Он умудряется употребить достаточное количество спиртного, но при этом не выглядит выпившим».

#### **Прочие тревожные признаки наличия проблемы алкогольной зависимости**

При попытке выявить проблему алкогольной зависимости полезно обратить внимание на произошедшие в личности перемены, например, в их поведении, особенностях внешнего вида. Некоторыми из этих признаков являются:

- Бодрствование по ночам или пробуждения от плохих сновидений
- Недостаточная личная гигиена
- Отказ присоединиться к семейной активности
- Поиск повода для ссор
- Использование словесных угроз или применение физического насилия
- Крушение мебели и битье окон
- Ревностное и нетерпимое поведение.

## **Характерные признаки того, что страдающие алкоголизмом контролируют ситуацию**

Впоследствии может случиться так, что страдающие алкоголизмом станут настоящими профессионалами в искусстве портить вам настроение и выводить из себя. Обычно они используют метод уклонения, т. е. всячески пытаются уйти от разговоров на тему алкоголя. Некоторые из них используют угрозы, нечто вроде «если ты не оставишь меня в покое, я брошу работу/оставлю тебя/буду пить еще сильнее».

## **Мифы об алкоголе**

В сознании людей образ страдающих алкогольной зависимостью зачастую ассоциируется с безнадежными заядлыми алкоголиками, имеющими проблемы во взаимоотношениях или в делах с полицией. Но это не всегда так. Вот некоторые факты:

- По статистике каждый четвертый мужчина и каждая двенадцатая женщина подвержены риску алкогольной зависимости
- Большинство лиц, страдающих алкоголизмом, продолжают работать и живут со своими семьями
- Многие не употребляют спиртное ежедневно
- Редко употребляют спиртное по утрам
- Для развития проблемы алкогольной зависимости не требуется длительное время. И для молодежи, и для лиц с давней алкогольной зависимостью степень угрозы одинакова
- Могут изменить свои привычки относительно употребления спиртного, не прибегая к посторонней помощи
- Страдающие алкоголизмом могут измениться, полностью прекратив пить, но некоторым успешно удается контролировать или сокращать количество употребляемого ими спиртного.
- Период алкогольной зависимости может варьироваться в пределах от незначительного и кратковременного до тяжелого и затяжного.

Вы найдете массу полезной информации в брошюрах об алкоголизме, которые сможете приобрести в социальных службах вашего района.

## **Влияние на семью**

Одна из самых трудных вещей, с которыми приходится сталкиваться, – являться другом или членом семьи страдающих алкоголизмом. Вы можете подвергаться перепадам настроения – отрицанию, замешательству, обеспокоенности и другим.

Каким бы ни было отношение конкретного члена семьи к страдающим алкогольной зависимостью, большинство из них ощутили, в какой степени употребление алкоголя влияет на:

- характер взаимоотношений с остальными членами семьи
- атмосферу в семье
- чувство существовавшего некогда доверия.

Если вы заметили, что ваши близкие испытывают проблемы с алкоголем, целесообразно проконсультироваться по этому вопросу на конфиденциальном уровне. Присутствие человека, способного внимательно выслушать вас и понять, что вы испытываете, может полностью изменить ситуацию.

## **Пути получения персональной помощи**

Иногда трудно попросить о помощи, когда наши близкие испытывают проблемы с алкоголем. Это может быть в том случае, если окружающие не оказывают нам достаточной поддержки.

«Я думаю что на самом деле пытаюсь выкинуть это из головы потому что мне не с кем об этом поговорить».

Существенную пользу может принести консультация со специалистом, имеющим профессиональные знания и лично не заинтересованным в проблеме алкоголизма, например, с семейным врачом или консультантом по вопросам алкоголизма. Возможность поделиться своей проблемой принесет вам чувство облегчения и более позитивный настрой.

Многие утверждают, что наиболее действенной для них была помощь, когда кто-то предоставлял им возможность открыто говорить о своих проблемах, что позволило ощутить одобрение и поддержку со стороны.

«Мой консультант помог мне осознать что я являюсь полноценной личностью и в состоянии с этим справиться».

Получение дополнительного подтверждения реального существования проблемы алкогольной зависимости поможет вам преодолеть страхи относительно собственной оценки ситуации. Это даст вам возможность противостоять проблеме и говорить о ней открыто.

«Получение поддержки придало мне силы для оказания помощи моей девушке, страдающей алкоголизмом».

Консультация со специалистом поможет определить как вы на данный момент справляетесь с ситуацией и найти новые пути преодоления проблемы.

«Консультация со специалистом помогла мне облегчить душу».

Как только вы сделали первый шаг, прибегнув к помощи, страдающие алкоголизмом могут принять решение также обратиться за помощью.

### Способы преодоления проблемы

Существует множество способов найти подход к страдающим алкоголизмом. Вы можете обнаружить, что делаете все от вас зависящее и, тем не менее, до сих пор не видите результата.

«Я живу сегодняшним днем и не думаю о будущем».

Полезно рассматривать различные меры воздействия на страдающих алкоголизмом. Знакомы ли вам какие-либо из нижеперечисленных путей преодоления проблемы?

Действия	Ассоциирующие чувства	Примеры поведения
Управление	Озабоченность, ответственность, опустошенность. «Необходимо что-то предпринять»	Следить за каждым их движением, устраивать проверки. Стараться вести финансовый контроль и прятать деньги, давая их только на карманные расходы
Эмоциональность	Злость, уязвимость, растерянность. «Это несправедливо по отношению ко мне»	Говорить с ним/ней о том какое количество алкоголя он/она употребляют, обвинять его/ее в том что вас не любят или разочаровывают
Отказ воспринимать реальность	Уязвимость, озлобленность. «Нам лучше держаться на расстоянии друг от друга»	Прятаться, стараться не попадаться на глаза, выходить из комнаты когда он/она употребляют алкоголь
Выносливость	Беспокойство, слабость, чувство вины. «Может это моя вина, ему/ей угрожает опасность, если я им не помогу».	Давать деньги заведомо зная, что они будут потрачены на покупку спиртного. Лезть из кожи вон для него/нее, например, убирать за ними
Инертность	Чувство испуга, безысходность, равнодушие. «Я не знаю что делать, я не хочу об этом думать»	Чувствовать себя слишком напуганным чтобы что-то предпринять. Принять ситуацию как данность, которую невозможно изменить

Ваши действия	Ассоциирующие чувства	Примеры поведения
Напористость	Твердость, невозмутимость. «Мне необходимо быть настойчивым, чтобы помочь ему/ей. Будет правильным дать ему/ей понять что я чувствую»	Разъяснить им что употребление алкоголя беспокоит вас и это необходимо изменить
Поддержка	Любовь к нему/ней, оптимизм. «Я никогда не потеряю веру в него/нее»	Пытаться привлечь его/ее к семейной активности или дать ему/ей возможность почувствовать себя нужным
Независимость	Полагаться на свои силы. «У меня своя жизнь, я не смогу помочь ему/ей если пойду у них на поводу»	Не ждать когда он/она присоединятся к семейному отдыху или активности, ставить свои интересы превыше всего, доставляя себе удовольствие

Следует учитывать что люди почти всегда сами принимают для себя решения. Это справедливо для многих сфер жизни. Человек, вероятнее всего, примет окончательное решение, зная, что это его собственное решение, а не указание со стороны. Чтение нотаций, придирчивость, запугивание или мольбы не помогут.

Обычно страдающие алкогольной зависимостью не осознают своей проблемы, часто отказываются ее признать и занимают оборонительную позицию. Было бы целесообразным не осуждать их за это.

«Я чувствовал определенные сомнения – был ли от меня запах алкоголя, – потому что его утверждение казалось таким убедительным».

Не давайте алкоголику убедить вас, что проблемы не существует, уверяя, что это ваша проблема. Страдающие алкогольной зависимостью всегда сами несут ответственность за свои действия.

Важно учитывать, что для разных людей существуют различные методы подхода – для каждой конкретной личности ситуация индивидуальна. Удачная идея – проконсультироваться со специалистом, одновременно оказывая помощь страдающим алкоголизмом.

Самое полезное что вы можете сделать – это дать им понять, что только они сами в состоянии себе помочь. Это задача не из легких, однако могут быть действенны следующие шаги.

- **Раннее вмешательство**

Иногда можно определить наличие проблемы алкогольной зависимости на ранней стадии, пока это еще «психологическая зависимость» в отличие от «физической зависимости».

Если страдающим алкоголизмом будет оказана помощь на ранней стадии, это может значительно повысить их шансы на выздоровление в перспективе и помочь им избежать абстинентного синдрома. Они смогут опять начать употреблять спиртное в будущем, если успешно справятся с проблемами, лежащими в основе их пристрастия к алкоголю.

- **Составьте предварительный план**

Перед тем, как провести беседу о проблеме алкоголизма, составьте предварительный план. Найдите три или более варианта методов лечения, доступных в пределах вашего района с тем, чтобы предоставить человеку выбор. Подумайте как вы подойдете к теме разговора и о чем будете говорить.

- **Старайтесь не обвинять и не осуждать**

Старайтесь не сваливать вину на страдающих алкоголизмом и не осуждайте их, так как они, вероятнее всего, попытаются «уйти в себя», отгородившись от вас стеной.

- **Не давайте повода для алкоголизма**

Многие, по сути, позволяют продолжать страдающим алкоголизмом употреблять спиртное, не осознавая этого, например, находят им оправдания, будучи слишком снисходительны, или отправляются в места, располагающие к выпивке, такие как бары и рестораны. Всем этим вы провоцируете развитие алкогольной зависимости.

- **Делайте заявления от первого лица и ставьте открытые вопросы**

Заявления типа «Я беспокоюсь о тебе», «Я бы хотел тебе помочь» или «Я чувствую...» куда более открытые и менее конфликтные, чем «Ты меня волнуешь» или «Тебе нужна помощь».

Важным моментом, позволяющим страдающим алкогольной зависимостью признать необходимость оказания помощи является проведение мирной беседы об их проблеме. Весьма полезно задавать открытые вопросы (вопросы, которые предполагают полный ответ вместо «да» или «нет»), такие как: «Какое, на ваш взгляд, количество алкоголя вы употребляете?» или «Что могло бы заставить вас отказаться от употребления спиртного?».

- **Сосредоточивайтесь на позитиве**

Старайтесь быть оптимистично настроенным когда говорите о проблеме алкоголизма, например, приведите несколько примеров о том, каких положительных результатов можно добиться, прекратив пить.

- **Заручитесь поддержкой друзей или семьи**

Как правило, степень коллективного влияния весьма существенна, поэтому если страдающие алкоголизмом находятся в окружении заботливых людей, готовых прийти на помощь, то это может дать им стимул обратиться за помощью. Окружающим важно найти к ним правильный подход, с любовью проявляя заботу о них, не допуская обвинений, осуждений или критики в их адрес.

- **Будьте готовы к сопротивлению**

Многие страдающие алкоголизмом отказываются признать, что нуждаются в помощи. Перед тем, как начать разговор, подумайте с чем они могут быть не согласны и как вы можете ответить на их возражения. Продумайте линию своего поведения в ответ на их сопротивление.

- **Ведение переговоров**

Возможно, вам придется немного уступить с целью получения от страдающих алкоголизмом согласия принять вашу помощь в решении их проблемы. Например, если они встречаются со специалистом один раз, предложите свой вариант действий. Вы также можете предложить сопровождать их на прием к специалисту.

- **Проявление сострадания**

Сострадание определяется как: «способность понимать и мысленно проникать в чувства других людей». Если вы сможете глубоко проникнуться чувствами к страдающим алкоголизмом, со временем они это осознают. Они почувствуют что вы их понимаете. В результате они с большей вероятностью доверятся вам и откроются перед вами.

- **Добивайтесь четкой цели**

Старайтесь не акцентировать внимание на проблеме алкоголя, а вместо этого сосредотачивайтесь на главной цели: убедитесь в том, что страдающие алкоголизмом имеют возможность поделиться с кем-либо своей проблемой, например, проконсультироваться со специалистом.

## • Займитесь поиском активных видов деятельности

Весьма полезно заняться поиском активных видов деятельности, которые бы приносили удовлетворение страдающим алкоголизмом или вам обоим. Примерами могут служить поход в кино или театр, по магазинам, поездка на природу, прогулка по парку или игра в боулинг.

## Что вы чувствуете?

Вы можете испытывать такие чувства как злость, безысходность, паника, разочарование, низкая самооценка, чувствовать себя загнанным в угол или испытывать чувство ответственности.

Эти чувства естественны и вполне понятны. Единственное чувство, которое не должно вас посещать, – ощущение вины за свою реакцию на поведение страдающих алкоголизмом. Если вы чувствуете что ситуация безвыходна, существуют эффективные действия, которые вы можете предпринять.

## Шесть способов защитить себя

Помните, что единственный человек, которого вы действительно можете изменить – это вы сами. Если вы реально изменитесь, то взаимоотношения с окружающими тоже изменятся.

Следующие шесть этапов помогут вам принять меры предосторожности если вы живете со страдающими алкоголизмом.

1. **Снимите с себя ответственность за страдающих алкоголизмом.** Если вы и дальше будете создавать им удобную ситуацию для выпивки, это удалит вас от достижения главной цели в вашей жизни.
2. **Не позволяйте страдающим алкоголизмом оскорблять вас как физически так и психически.** Если вы позволите всячески оскорблять себя, то вероятнее всего это спровоцирует вас на проявление чувства гнева, что в свою очередь отрицательно скажется на вашем чувстве собственного достоинства и общем состоянии.
3. **Живите свободной жизнью, отвлекитесь от привычных взаимоотношений.** Если в отношениях со страдающими алкоголизмом вы чувствуете себя в изоляции, настало время вырваться на свободу. Развейтесь, делайте то что вам интересно. Вы достойны жить счастливой жизнью.
4. **Ищите и развивайте новые взаимоотношения.** Начните развивать новые отношения и пересмотрите отношения со старыми друзьями, родственниками и близкими. Такие организации как Al-Anon окажут вам необходимую помощь в приобретении новых друзей, которые предложат свою поддержку и проявят к вам понимание.

5. **Будьте в хорошей физической форме.** Следите за своим физическим здоровьем и самочувствием, придерживаясь здоровой диеты, регулярно занимаясь физкультурой и соблюдая личную гигиену.
6. **Ежедневно вносите изменения в вашу жизнь.** Убедитесь в том, что прилагаете максимум усилий, чтобы добиться положительных сдвигов каждый день. Это потребует времени и усилий, однако оправдает себя в будущем.

## Ваша безопасность и безопасность страдающих алкоголизмом

Если вы чувствуете угрозу физического насилия, то должны предпринять соответствующие действия, позвонив в полицию, или же покинуть помещение, уйдя от угрозы неожиданно нависшей опасности. Так же в случае если жизни страдающих алкоголизмом угрожает непосредственная опасность, следует позвонить врачу или вызвать скорую помощь.

## Виды доступной помощи

Как только страдающие алкоголизмом признают наличие проблемы, им предоставляются такие возможности, как консультации со специалистом по вопросам алкоголизма, посещение групп самоспасения, например Al-Anon, и алкогольного реабилитационного центра.

## Какая помощь доступна вам

Вы можете получить консультацию в Tayside Council on Alcohol (Совет по вопросам алкогольной зависимости) и Fife Alcohol Support Service (Служба поддержки по вопросам алкогольной зависимости), пользуясь контактной информацией в конце этого буклета.

«Поддержка от ТСА действительно помогла».

«Было так полезно поговорить с тем, кто действительно понимает, что я испытываю».

**Местные контакты:**



Tayside Council on Alcohol  
(Совет по вопросам алкогольной зависимости)  
[www.alcoholtayside.com](http://www.alcoholtayside.com)  
01382 223965



Fife Alcohol Support Service  
(Служба поддержки для страдающих алкоголизмом)  
[www.fife-alcohol-support.org.uk](http://www.fife-alcohol-support.org.uk)  
01592 206200

Angus Carers Project  
(Программа по опекунству)

Alcohol Focus Scotland  
(Алкоголь Фокус Шотландия)  
[www.alcohol-focus-scotland.org.uk](http://www.alcohol-focus-scotland.org.uk)

Alcoholics Anonymous  
(Общество анонимных алкоголиков)  
[www.alcoholics-anonymous.org.uk](http://www.alcoholics-anonymous.org.uk)  
0845 769 7555

[www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk)