

# Рекомендации психолога: «Как спасти алкоголика?»

Если близкий человек испытывает проблемы с алкоголем, бороться нужно до конца.

*Для начала следует понять, видит ли человек проблему, признает ли ее.* Если нет, то в этом и заключается самое сложное.

*Родственники или друзья должны понимать, что перед ними зависимый человек, который не воспринимает мир так, как они,* поэтому нужно быть готовыми к тому, что попытки убедить человека во вреде его привычки могут быть встречены в штыки. Но идти нужно до конца, терпеть и проявлять постоянство своих попыток достучаться до алкоголика.

*Нельзя бросать его одного, но и потакать его слабости тоже нельзя.* Не нужно устраивать истерики и громкие скандалы. Надо стараться спокойно убеждать, объяснять, что ничего, кроме добра ему не желают, любят и заботятся и будут идти до конца в попытках избавить близкого от зависимости.

Желательно в борьбе с пристрастием к спиртному родного человека *найти единомышленников, чтобы быть в большинстве.* Идеально, если в окружении будет бывший алкоголик, который сможет поделиться своим опытом трезвой жизни, перед которой пьющий испытает страх.

*Не нужно бесконечно давить на алкозависимого,* приходится в попытках борьбы с его зависимостью, помочь ему делать паузы.

К сожалению, не всегда в итоге на это хватает времени, потому что алкоголь может достаточно быстро лишит человека здоровья и привести к полной деградации личности.

*Главное, довести человека до того состояния, когда он поймет, что его пристрастие причиняет боль близким, которые о нем заботятся.* В эти моменты он может быть готов принять проблему. В таком случае нужно срочно обратиться за психологической помощью к специалисту для дальнейшего избавления алкоголика от этой зависимости.

*Психолог может помочь от алкоголизма, когда сам человек готов бороться!*

В дальнейшем клиент может сам обратиться к всевозможным практикам, таким как медитация и различные упражнения.



# **Психологическая консультация и психологическая помощь при пьянстве и алкоголизме**

Если человек злоупотребляет спиртными напитками, зависит от алкоголя, страдает от пьянства или даже болен алкоголизмом, – во всех этих случаях, ***это проблема не только медицинская, но и социальная, а также психологическая!*** Очень часто влияние социальных и психологических факторов даже больше, чем медицинских.

***Поясним.*** Если человек пьет, он делает это не просто так, и не случайно, а по определенным социальным и психологическим причинам. Именно по этим причинам он начал пить и продолжает пить. Это очевидно любому профессиональному психологу, работающему с пьющими людьми.

Ведь абсолютное большинство людей не рождаются с врожденным алкоголизмом. И вообще, теория врожденного алкоголизма (т.е. передачи алкоголизма по наследству) – это очень спорная и дискуссионная теория. Наследственный алкоголизм не является однозначно доказанным и подтвержденным строгими научными экспериментами. Профессиональный психолог знает и постоянно наблюдает на практике, что люди начинают пить по самым разным причинам, и генетическая склонность к алкоголизму – далеко не самая весомая из этих причин.

Если человек продолжает пить (при этом понимая, что он наносит ущерб своему здоровью, а также социальной и личной жизни), то он это делает тоже не просто так, а по тем же социальным и психологическим причинам. Ведь прежде, чем человек проходит долгий путь от первой дозы спиртного до алкоголизма (а большинство людей, к счастью, никогда не доходят до алкоголизма), он испытывает множество негативных последствий и ущербов: страдает здоровье, рушится личная жизнь, не складываются бизнес и карьера. Разруха в жизни пьющего человека является не финальной точкой, а постоянным мучительным фоном. Нищета, психологическое одиночество, распад личности и ранняя смерть в больнице или даже под забором происходят не мгновенно, они становятся неотъемлемыми постоянными спутниками жизни пьющего человека. И все равно, человек продолжает пить.

***Почему?*** Итак, большинство людей не рождаются пьяницами и алкоголиками. Максимум, что у них может быть, это некая врожденная нетолерантность к воздействию алкоголя, некая наследственная склонность к заболеванию алкоголизмом. И то, это еще нужно доказать. Напомним, что теория наследственного алкоголизма до сих пор не доказана в строгом научном смысле.

Т.е., мы имеем аксиому: абсолютное большинство людей рождаются нормальными и здоровыми по критериям пьянства и алкоголизма. А потом они начинают неумеренно пить и разрушать свою жизнь. На начальном и среднем этапах, этих людей нельзя назвать алкоголиками в медицинском смысле. Их не от чего лечить,

они не больны. Профессиональному психологу очевидно: *эти люди пьют потому, что они хотят пить. И это не физиологическая зависимость, а осознанная психологическая позиция!!!*

Лишь на финальном этапе драматичного пути эта психологическая позиция, это «добровольное хобби» трансформируется в болезнь. Алкоголизм – лишь следствие, в основе лежит психологическая позиция: «Я пью потому, что хочу пить!» И это, увы, абсолютно логично. Насильно ни в кого не вливают. Это очевидно и психологу, и близким людям пьющего человека. Медицина лечит следствие, а не причину.

Откуда берется психологическая позиция «я пью потому, что хочу пить»? Почему взрослые разумные люди продолжают пить, не смотря на ущерб для своего здоровья, личной и социальной жизни?

**Психологи выделяют несколько психологических причин, влияющих на возникновение зависимости у человека:**

### ***1. Социальная среда и традиции.***

Несложным навыкам и привычкам человек легче всего и быстрее всего учится методом подражания. Это вам любой профессиональный психолог скажет, и любой профессиональный воспитатель подтвердит. С этим феноменом, кстати, связано практическое наблюдение: *если родители ведут одни воспитательные беседы, а их поведение демонстрирует другое, то воспитательные беседы будут малоэффективны, и ребенок будет подражать поведению родителей!!!*

Так и с пьянством. Никакая антиалкогольная пропаганда и никакие антиалкогольные законы не будут эффективны, если окружающие люди (в том числе сами пропагандисты и «законники») массово пьют.

Пьянство – не высшая математика. Это элементарный навык, который легко усваивается подражанием. «Все пьют, и я пью!» – вот и весь ответ на вопрос: «Почему?».

### **Рекомендация психолога:**

Невозможно быстро и легко изменить традиции больших групп людей и народов. Но возможно найти малую группу людей, которые эти традиции не разделяют и не поддерживают. Любой психолог знает, что при работе с психологическими зависимостями, с дурными привычками, с традицией употреблять алкоголь или наркотики, очень важно вырвать человека из «плохой компании» и поместить в «хорошую компанию». Пьющего человека очень важно поместить в непьющую среду.

Постепенно (не быстро!) начинают формироваться новые стереотипы поведения. Ведь человек всю жизнь учится подражанием. Иначе бы не происходила социальная адаптация, освоение новых профессий и навыков, успешная смена места проживания и работы. Задача психолога и самого пьющего клиента – найти клиенту такую компанию, микросоциум, малую социальную группу, которые бы способствовали возникновению нового стереотипа поведения и новой психологической позиции: «Все не пьют, и я не пью!».

## ***2. Психологическое напряжение, накопленные аффекты, слабость эмоциональной или нервной системы, тревожность и невротизм.***

Психолог, работающий с пьющими людьми, знает: есть целая отдельная категория людей – «психологические пьяницы». Это люди, пьющие преимущественно по внутренним психологическим причинам. Кстати, таких людей большинство среди вообще всех пьющих людей.

Действительно, жизнь современного человека полна переживаний и стрессов. Нервные и эмоциональные перегрузки – норма нашей жизни. Глупо отрицать, что алкоголь в определенных дозах – отличное расслабляющее средство. Кто не знает этого в теории, великолепно постигает это на практике, без чтения какой-либо специальной литературы. Огромное количество эмоциональных людей, людей с накопленными аффектами, со слабостью нервной системы или просто уставших, людей с повышенным уровнем тревожности и невротизма, людей с социальной фрустрацией, эмоциональным неблагополучием и сексуальными проблемами, – все они расслабляются с помощью алкоголя потому, что алкоголь – дешевое и эффективное релаксирующее средство. И еще потому, что таковы традиции и социальная среда (См. п. 1).

*Негативные последствия?* Они будут потом, а «психологическая помощь» от алкоголя приходит сразу: здесь и сейчас. И вообще, негативных последствий может и не быть. Или они случатся не со мной. И вообще, все пьют. Я же не алкоголик! Это типичные рассуждения... Их можно было бы с натяжкой назвать иногда верными, если бы процесс не развивался. Но пьянство – это процесс. Любой психолог, нарколог, любой здравомыслящий человек знает: постепенно становятся нужны все большие разовые дозы и все большая частота употребления.

*Почему люди продолжают пить?* Потому что тяжело жить. Субъективно внутренне тяжело, даже если внешне жизнь кажется благополучной и легкой. Потому что психологически часто бывает настолько больно и невыносимо, что никакое «потом» уже не пугает. Важно, чтобы легче стало сейчас. Желательно, быстро и дешево, привычными надежными методами. А это алкоголь. Таковы общественные традиции. Таков индивидуальный субъективный опыт.

### **Рекомендация психолога:**

Поскольку пьянство у большинства людей – это следствие психологических проблем, то и помощь должна быть преимущественно психологическая. Великолепные результаты дает психокоррекция и психотерапия эмоциональных проблем, релаксирующие медитация и суггестия (внушение), регулярная психологическая консультация (сняющая психологическое напряжение клиента с помощью мудрой доброжелательной беседы), психологические методы работы с зависимостями, – в общем, у психолога, работающего с пьющими людьми, в арсенале масса способов психологической помощи. Помимо психологической помощи во время сеанса, задача психолога – дать клиенту опыт и навык, как клиенту самому без помощи психолога (и главное, без помощи алкоголя!) снимать то нервное и психологическое напряжение, которое и приводит к «психологическому пьянству», а в финале к алкоголизму.

### ***3. Отсутствие широкого кругозора, цели в жизни и интереса к жизни.***

Скука и депрессия. Люди пьют, в том числе, от скуки.

Люди пьют от того, что им кажется, что им нечем заняться, а перспектив в жизни нет. Тогда алкоголь – это то небольшое приятное, что, как кажется таким людям, им еще осталось в жизни.

На профессиональном языке психологов это называется **экзистенциальная фрустрация** – отсутствие цели и смысла жизни в субъективных представлениях данного конкретного человека. «Я пью потому, что мне больше нечего делать!» – типичное заявление такого клиента на консультации психолога.

#### **Рекомендация психолога:**

Как метод психологической помощи, эффективна экзистенциально ориентированная психокоррекция и психотерапия.

Курс консультаций психолога и психологической помощи, нацеленный на то, чтобы пьющий клиент психолога нашел свой интерес в жизни, свою субъективную цель в жизни. Важно, чтобы клиенту психолога стало интересно и азартно жить, чтобы пьянство стало восприниматься, как помеха и препятствие для интересной жизни, чтобы пить стало некогда и незачем.

***Успех экзистенциально ориентированной психокоррекции и психотерапии напрямую зависит от уровня развития личности клиента психолога!!!***

Ведь человека, у которого сформированы лишь самые примитивные потребности и желания, очень трудно чем-то увлечь и заинтересовать. И наоборот, если пьющий клиент психолога сохранил духовные потребности или хотя бы внутреннюю амбициозность, то экзистенциально ориентированная психокоррекция и психотерапия часто бывают очень эффективны при психологической помощи таким людям. Психологическая помощь при пьянстве и алкоголизме не исключает медицинской помощи со стороны врачей-наркологов и социальной помощи со стороны государства и общественных институтов.

**Массовое пьянство** – это не столько болезнь (по крайней мере, на начальном этапе развития – точно!), сколько беда для конкретного человека и общества в целом. А с бедой лучше всего бороться сообща. А с причинами данной конкретной беды, под названием пьянство, лучше всего умеет бороться психолог. Потому что именно психолог знает и понимает внутренние психологические причины пьянства. Потому что именно психолог имеет в арсенале эффективные методы борьбы с психологическими причинами, которые и порождают сначала пьянство, а потом и алкоголизм. Ведь ни одному пьянице насильно в рот не вливают, и это факт! Пьяница пьет по внутренним психологическим причинам потому, что ошибочно полагает, что так ему хорошо, и что это «хорошо» якобы будет продолжаться очень долго.

Государственное учреждение «Территориальный центр социального обслуживания населения Полоцкого района»

Наш адрес: Отделение социальной адаптации и реабилитации

г. Полоцк, ул. Ф. Скорины, 12/14

каб. психолога №24, телефон «Доверия»: 46 17 95