

Как помочь бросить пить близкому человеку

Не пытайтесь его воспитывать, лучше поговорите с ним по душам — объясните им, как сильно вы за него беспокоитесь.

Узнайте, чем вы можете ему помочь.

Выслушайте его и постарайтесь понять, почему он думает, будто ему не обойтись без алкоголя.

Помогите советом, т.к. некоторые люди не знают, где и как лечиться.

Не нужно брать на себя роль его личной охраны — если вы будете следить за каждым их движением, то тем самым вы покажете, что он безвольный и не может о себе позаботиться. Это только спровоцирует ненужное беспокойство.

Не давите на него. Постарайтесь поддержать.

Если кто-то сорвался и выпил, не стыдите его, а наоборот, приободрите и посоветуйте попытаться дальше выздоравливать.

Помогите создать обстановку с наименьшим количеством провоцирующих факторов.

Выбирайте места для непьющих.

Поощряйте за каждую маленькую победу.

Если вы поняли, что отношение вашего спутника к алкоголю уже переросло из досадного жизненного эпитафия;

зода в нечто более серьезное, очень важно правильно определить тактику поведения.

Как разумнее всего вести себя с пьющим человеком

Алкоголизм — это не распушенность и не дурная привычка, а серьезное заболевание. Следовательно, нужно постараться относиться к пьющему человеку как к больному. Решать проблему только при помощи стро; гости, выговоров, жесткого контроля и наказаний бес; смысленно. Правда, воля у человека, зависимого от ал; коголя, действительно подавлена, но не от рождения. Это результат изменений психики, которые неизбежно происходят в процессе заболевания.

Нежелательно называть больного в глаза (да и за гла; за) алкоголиком (это прерогатива врача ставить диа; гноз), везде ходить с ним за руку, делать ему замечания, когда он уже начал выпивать. Последний совет особен; но актуален, если вы находитесь на людях: в гостях, в ресторане, на презентации и т.д.

Не стоит обсуждать вдвоем (а особенно в присут; ствии других родственников) на кухне, какие причины привели к столь плачевному результату. Ваши мнения могут принципиально разойтись, и этот разговор ста; нет поводом к еще одному семейному конфликту. Пре; доставьте решать эту проблему специалисту, который не только сумеет быстрее разобраться в причинах, но и поможет их устранить.

Ваша главная задача — убедить близкого вам чело; века обратиться к врачу. Многие мужчины очень озабо; чены своим здоровьем, поскольку совершенно не уме;

ют болеть. Попробуйте обратить внимание вашего спутника на то, что у него начались проблемы со сном, нервной и сердечно-сосудистой системой, что у него снизилась работоспособность, что он стал хуже выглядеть; деть и т.д. Т.е. предложите ему бороться не с собственно алкоголизмом, а с другими «болячками». Настойте супруга на восстановление его драгоценного здоровья, но при условии профессионального контроля со стороны врача.

Можно мотивировать поход к врачу попыткой разобрататься в семейных отношениях, то есть пойти вместе с вами и попытаться наладить микроклимат в доме с помощью специалиста. Впрочем, на первую консультацию можно сходить и одной и спросить совета у врача, какой мотив может оказаться действенным именно в вашем случае.

Нередко мужчины чутко реагируют на изменение к ним отношения каких-то значимых людей. Обратите его внимание на то, что начальник, близкий друг, сын (дочь) или кто-то другой проявил или высказал недовольство (озабоченность, презрение) к нему в тот момент, когда он был «не в форме». Повторите подобный разговор, пусть мужчина поймет, что он теряет очки как отец (сын, друг, коллега, специалист).

У многих, вероятно, возникнет вопрос: существуют ли другие причины, помимо уговоров близкой женщины, способные побудить мужчину прибегнуть к помощи врача?

Люди вообще, а мужчины в особенности, нередко стесняются и даже боятся пойти к психологу, психотерапевту, психиатру, ведь в советские времена это считалось

талось постыдным. Пугает и ложное представление о том, что врач «прямо с порога» начнет лечить — воспитывать, кодировать, гипнотизировать и т.д. Ничего подобного! Ни один грамотный специалист без тщательного предварительного анализа состояния здоровья и выяснения причин, приведших к злоупотреблению алкоголем, не начнет предпринимать активных действий.

Однако если у пьющего человека неожиданно случается нечто из ряда вон выходящее, он способен перебороть свой страх. Потеря крупной суммы денег (особенно чужих), потеря рабочего места, автомобильная катастрофа, невольное разглашение (под действием спиртного) секретных сведений, серьезная болезнь внутренних органов, вызванная злоупотреблением алкоголем и т.д. могут без постороннего вмешательства привести на прием к специалисту.

Родственники алкоголиков нередко приходят в отчаяние от ощущения собственного бессилия. Главное — не опускать руки. Попробуйте следовать разумным советам американских специалистов из такого солидного учреждения, каким является Национальный институт по злоупотреблению алкоголем и алкоголизму.

Перестаньте играть роль «спасителя»

Члены семьи часто стараются помочь алкоголику выпутаться из всевозможных ситуаций, связанных со злоупотреблением алкоголем. Важно немедленно прекратить все подобные акции спасения, чтобы алкоголик в полной мере сам расхлебывал последствия пьянства — в итоге у него может появиться желание бросить пить.

Выбирайте подходящее время для разговора

Планируйте проводить беседы с алкоголиком вскоре после того, как возникают те или иные проблемы из-за его пьянства. Выбирайте момент, когда он трезв, когда вы оба спокойны и можете разговаривать приватно.

Будьте конкретны

Скажите родственнику, что вы обеспокоены его злоупотреблением алкоголем и хотите ему помочь. Свою озабоченность подкрепите недавними примерами; ми, когда его пьянство создавало проблемы для семьи.

Заявите о последствиях

Сообщите алкоголику, что до тех пор, пока он не согласится на лечение, вы будете действовать — не с целью наказать его, а для того, чтобы защитить себя и семью от разрушительных последствий его пьянства. Ваши поступки могут варьировать от отказа пойти на вечеринку до ухода из дома. Не делайте угроз, которые вы не можете выполнить.

Будьте готовы помочь

Заранее соберите информацию о возможных вариантах лечения. Если алкоголик согласился на лечение, тут же позвоните и запишитесь на прием к врачу. Предложите своему родственнику пойти вместе с ним на первый прием к врачу.

Позовите друга

Если алкоголик все еще отказывается от лечения, попросите друга поговорить с ним, используя вышеописанные методы.

Лечение алкоголизма

санные приемы. Особенно сильное воздействие может оказать друг, который сам является выздоравливающим алкоголиком. Но и любой сочувствующий приятель может быть полезен. Чтобы убедить алкоголика лечиться, часто необходимо вмешательство больше, чем одного человека, и требуется больше, чем одна беседа.

Ваша сила — в союзе с другими

Вы можете объединиться с родственниками, друзьями, врачом с тем, чтобы алкоголику противостояла целая группа людей. Руководить групповым воздействием на алкоголика должен опытный врач.

Ищите поддержку для себя

Независимо от того, соглашается алкоголик на лечение или нет, вам будет полезна поддержка других людей, находящихся в сходной ситуации. Распространены группы поддержки являются Ал;Анон — для родственников алкоголиков и Алатин — для детей алкоголиков. Групповые занятия помогут вам осознать, что родственники не несут ответственность за попойки алкоголика, и родственникам необходимо позаботиться о самих себе, опять же независимо от согласия или несогласия алкоголика лечиться.