

Пятнадцать сложностей у бросающих пить

Люди, бросившие пить, обычно сталкиваются с пятнадцатью наиболее распространенными проблемами. Через них проходят практически все. Зная, чего ожидать, вы сможете подготовиться к грядущим трудностям должным образом.

Данные проблемы можно разделить на два типа: создаваемые алкоголем и маскируемые алкоголем. Проблемы, создаваемые алкоголем, связаны с физическим здоровьем человека. Как правило, чем больше вы пьете, тем хуже ваше здоровье. Чтобы устранить эти неприятности, вам следует заняться восстановлением здоровья и потерпеть, пока в организме произойдут желательные изменения.

Проблемы, маскируемые алкоголем, связаны с областью эмоций. С этими сложностями в эмоциональной сфере вы никогда до сих пор по-настоящему не сталкивались, так как спиртное уводило вас в сторону от ре;

альной жизни и помогало вам не замечать их. Когда вы бросите пить, эти проблемы проявятся во всей неприглядности.

Настало время взглянуть в лицо трудностям, к какой бы сфере они ни относились. Хватит прятать голову в песок, надо встретить поджидающие вас не;приятности с открытым забралом — и устранить их, не прибегая к помощи алкоголя. Сейчас вы узнаете, чего следует ожидать, и реальные методы решения каждой из этих проблем.

Вы ощущаете нервозность? Напряжение? Такова нормальная реакция организма на отсутствие привычной дозы спиртного. Алкоголь долгое время служил вам успокоительным, и, когда вы отказываетесь от его употребления, активность вашей нервной системы резко повышается.

Если вы пользовались алкоголем для успокоения нервов каждый раз, когда испытывали чувство беспокойства, то теперь нервозность начнет проявляться в полной мере, и это самое неприятное. Как же вам справиться с ней теперь, когда вам нельзя пить?

1. Не забывайте о диете. Исключите из рациона все сладкое, в том числе искусственные подсластители и заменители сахара. Не стоит употреблять кофеин.

2. Делайте побольше физических упражнений. Они снимают нервное напряжение.

3. Пользуйтесь приемами, снижающими стресс. Особенно хорошо помогают занятия йогой и сходными с ней системами телодвижений.

Есть и иные возможности: акупунктура, массаж, использование биоизмерительных приборов, фототера;

пия, ароматерапия. Все это способствует уменьшению стресса.

Депрессия

Каждый человек временами впадает в унылое рас; положение духа и ищет пути выхода из него. Заядлые любители выпить пользуются для преодоления плохого настроения алкоголем. Вероятно, вы также употребляли спиртное, чтобы вычеркнуть из памяти какие-то грустные воспоминания.

Теперь, отказавшись от алкоголя, вы должны научиться преодолевать приступы меланхолии, не уходя от реальности.

Что вам в этом поможет? Занятия физкультурой. Прогулки на свежем воздухе или активные упражнения способствуют снятию депрессии. То же относится к йоге, которая к тому же увеличит вашу психическую силу. Что еще? Побеседуйте с другом или психоаналитиком. Примените приемы визуализации, утверждений либо самогипноз. Выключите телевизор. Можете попробовать светотерапию, метод художественного самовыражения. Проявите милосердие, сделайте для кого-нибудь доброе дело и исключите из рациона сладости.

Гнев, раздражительность

Злоупотребление алкоголем — одна из главных причин раздражительности. Теперь, когда вы «завязали» с пьянством, ваша раздражительность, скорее всего, уменьшится, хотя у вас все еще могут сохраняться проблемы с внезапно возникающими приступами гнева. Наиболее вероятно, что эмоциональные корни раз;

дражительности уходят в ваше глубокое детство. Поэтому му здесь большую помощь может оказать психоанализ или групповая терапия.

Вы также можете устранить биохимические причины вспыльчивости. К примеру, двумя наиболее распространенными причинами повышенной раздражительности являются переизбыток и чрезмерное употребление кофеина. Когда вы слишком много едите — особенно пищи животного происхождения — или пьете очень много кофе, вы начинаете сердиться из-за пустяков. В сущности, от вспыльчивости можно избавиться, сократив свой ежедневный рацион и исключив из него мясо и кофеин.

Как еще можно справиться с чрезмерной раздражительностью? При помощи любого рода физических упражнений, а также метода визуализации. Неплохо также побыть в одиночестве (в этом случае вы можете даже выплеснуть свой гнев через громкие крики). Можно дать выход эмоциям, занявшись творчеством. Или попробуйте попоститься: даже один день голодания может изменить ваше настроение.

Беспокойный сон

Алкоголь нарушает сон. Сон алкоголика обычно лишен сновидений и не дает полного отдыха. Вот почему людям, злоупотребляющим спиртным, требуется больше сна, чем непьющим.

Даже после того, как вы расстанетесь со спиртным, пройдет немало времени, прежде чем ваш сон нормализуется. На это уйдет по меньшей мере несколько месяцев, а возможно, и целый год.

В чем именно может заключаться нарушение сна? Вероятно, вас мучит бессонница, либо вы с трудом просыпаетесь по утрам, или же вас одолевают кошмары.

Сны могут приобрести поразительную реалистичность. Наиболее распространенный сюжет таких снов — пьянство. Вам может, например, присниться, что вы утратили контроль над собой и напились. Или, напившись, влипли в страшные неприятности. Подобные сны будут доносить вас до такой степени, что по началу вы можете даже просыпаться среди ночи. Сон может оказаться настолько ярким, что вам понадобится десять-пятнадцать минут, чтобы осознать его нереальность.

Как же справиться с нарушениями сна? Отлично помогают упражнения. Физическая активность в течение дня принесет естественную усталость и, соответственно, крепкий сон. Вечером можно выполнять упражнения на растяжку по системе йоги. Они способствуют расслаблению тела, глубокому сну. Выполнение этих упражнений утром поможет вам ощутить прилив сил и увереннее вступить в новый день. Йогой лучше всего заниматься либо утром, либо вечером. Дополнительные советы: перестаньте смотреть телевизор и начните практиковать методы релаксации, например аутогенную тренировку. Применяйте также лекарственные растения и ароматерапию.

Чувство вины

Большинство людей, пристрастившихся к спиртному, испытывают вину за поступки, совершенные в нетрезвом состоянии, и, как правило, не без причины.

Лечение алкоголизма

Зачастую люди в пьяном виде способны на действия, вызывающие возмущение окружающих, причиняющие обиду и наносящие вред другим или самим себе.

Перестав напиваться до беспамятства, вы прекращаете вытворять подобные глупости, заставляющие вас испытывать чувство вины. Это само по себе является огромным сдвигом к лучшему.

Тем не менее вы еще долго будете ощущать вину за некоторые свои действия. В основном это будет касаться обычных будничных дел. Но с течением времени чувство вины постепенно уменьшится, поскольку вы начнете совершать все больше и больше поступков, которыми можно гордиться.

Запомните одну важную вещь: необходимо отбросить чувство вины за ошибки прошлого. Не стоит страдать по поводу того, что вы творили в пьяном виде, как не стоит переживать из-за того, что вы совершили в детстве. Отбросьте эти переживания. Избавьтесь от них полностью. Прошлое не изменишь. Зато можно изменить себя в настоящем, стараясь делать все как можно лучше сейчас, в данный момент.

Дополнительной помощью может стать «человеческая терапия»: беседа с другом или с психоаналитиком, посещение групповых занятий либо благотворительная деятельность.

Поработайте над искусством самоутверждения, чтобы не чувствовать себя виноватым за манеру общения с окружающими. Попробуйте избавиться от чувства вины с помощью смеха или медитаций. Во время медитации постарайтесь отбросить все мысли о прошлом и будущем.

Переедание

Расставаясь с любой привычкой, вы начинаете чувствовать склонность к перееданию. Организм пы; тается заменить избыток одного избытком другого. Бросив пить, вы, возможно, начнете испытывать по; стоянное чувство голода и, вполне вероятно, станете переедать. Это может продолжаться довольно долго — от нескольких месяцев до полутора лет, — пока ваш организм не сбалансируется.

Один из подходов к данной проблеме заключается в том, чтобы просто позволить себе переедать. Ешьте, когда вам захочется, но только овощи и фрукты. Носите с собой очищенную морковь, корешки сельдерея, изюм, яблоки. В этом случае, переедая, вы не будете прибавлять в весе, а наоборот, возможно, даже потеряете несколько килограммов. Попробуйте поголодать — это поможет сбалансировать ваш организм. И занимайтесь физическими упражнениями всех видов. Физическая активность сжигает калории, получаемые вами из пищевых продуктов, и повышает эффективность пищеварения.

Желудочно:кишечные расстройства

Когда вы бросите пить, вполне вероятно, что у вас начнутся частые запоры либо понос. Вас может одолевать какое;нибудь одно из этих расстройств, но они могут и чередоваться.

Запор в данной ситуации — нормальное явление. Он случается всегда, когда вы расстаетесь с какой;либо наркотической или пищевой зависимостью, к примеру, алкогольной, никотиновой, кофеиновой или сахарной.

Это часть естественного процесса выздоровления, происходящего в организме. Причина запора — возвращение кишечных мышц к нормальному функционированию без постороннего влияния вещества, которое вы прекратили принимать.

Алкоголь относится к типу веществ, вызывающих многочисленные нарушения деятельности кишечника. Многие из этих нарушений, такие как колит или болезнь Крона, приведут к поносу. Поэтому после того, как вы бросите пить, у вас возможны случаи поноса, которые будут продолжаться до тех пор, пока организм не восстановится.

Как ускорить выздоровление? Одним из лучших способов является диета. Ешьте побольше круп, бобов, овощей и фруктов — все они богаты грубыми волокнами. Избегайте мяса, молока и молочных продуктов, изделий из белой муки и фруктовых соков. Хорошо помогают и физические упражнения. Прекрасное воздействие оказывают длительные прогулки. Благоприятно влияет на все органы, в том числе и на кишечник, хатха-йога. Можете производить очистку кишечника, пользоваться лекарственными растениями или применять голодание, чтобы наладить четкую работу внутренних органов.

Видения, галлюцинации

Если вы бросаете пить после долгого запоя, у вас могут появиться довольно сильные галлюцинации. Вы знаете, что это такое, если когда-нибудь допивались до белой горячки. Конвульсии, возникающие при белой горячке, почти всегда сопровождаются галлюцинациями;

циями. Человеку может, например, показаться, что по нему ползает змея, червь или насекомые.

Подобные галлюцинации могут напугать вас до смерти в буквальном смысле. Они кажутся настолько реальными и устрашающими, что могут привести к летальному исходу или самоубийству. Исчезают эти галлюцинации через несколько дней.

Независимо от того, есть у вас белая горячка или нет, вы можете страдать умеренными галлюцинациями, которые могут продолжаться в течение нескольких месяцев после прекращения употребления алкоголя. Что собой представляют умеренные галлюцинации? Они похожи на видения. Это словно яркие сны, приходящие к вам, когда вы бодрствуете. Вам, например, могут пригрезиться умершие родственники, вернувшиеся в этот мир, чтобы оказать вам поддержку. Или некие высшие силы, протягивающие вам руку помощи. Вас также может посещать видение того, как вы вырываетесь на свободу из рук какого-нибудь классического злодея (вроде дьявола либо человека, который в далеком прошлом произвел на вас отталкивающее впечатление).

Примиритесь с этим. Видения и галлюцинации развеиваются скопившийся в вашей душе эмоциональный заряд. Это часть долгосрочного процесса психического и эмоционального выздоровления. Поэтому, по мере возможности, играйте активную роль в данном процессе. Можете пользоваться техникой визуализации, чтобы приводить ваши видения к благополучной развязке.

Методика утверждений поможет вам увеличить силу воображения. Применяйте данные методики, чтобы стать самому себе проводником в «стране чудес».

Спутанность мышления

После отказа от употребления алкоголя у вас может и не быть видений и галлюцинаций, однако возможны проблемы, связанные с нечеткостью мышления. Они могут исчезнуть и через месяц; другой после того, как вы бросите пить, и гораздо позднее — спустя год или два. Что такое спутанность мышления? Это неспособность мозга четко воспринимать мысли и идеи, результатом чего становятся трудности в их выражении и общении с окружающими. Так может происходить со всеми мыслями или только с определенным типом мыслей.

Спутанность мышления присуща всем алкоголикам, поскольку употребляемый в чрезмерных дозах алкоголь вызывает нарушения нейрохимии головного мозга, препятствующие формулированию и передаче мыслей. Даже после того, как вы перестанете употреблять спиртное, потребуется немало времени, чтобы восстановился нормальный нейрохимический баланс.

Однако это вполне реально. Более того, вы можете заставить мозг функционировать даже лучше, чем когда-либо раньше, не исключая тех лет, когда вы еще не пили. (Это относится, естественно, только к тем участкам мозга, которые еще функционируют. Некоторые из них после причиненных алкоголем физических или органических повреждений могут навсегда остаться неполноценными.)

Как избавиться от спутанности мышления? Есть два главных лекарства: диета и физкультура. Воздержитесь от сладкого, кофеина, никотина, красного мяса, химических добавок (в том числе искусственных

подсластителей) и разнообразных наркотиков, включая патентованные лекарства. Дополнительные советы: не включайте телевизор, занимайтесь йогой; попробуйте, насколько вам помогут акупунктура, массаж, гимнастика и боевые искусства, голодание, очистка кишечника, мануальная терапия.

Трения в семье

Отказ от спиртного служит причиной еще одной проблемы.

Что происходит, когда вы меняете образ жизни, а ваша семья — нет? Отношения натягиваются. Для членов семьи тяжело принять перемену вашего стиля жизни, так как это означает перемены и для них.

Бросив пить, вы становитесь более ответственным. Вам чаще приходится принимать зрелые, взвешенные решения. Вы все реже выглядите как беспомощный ребенок или как злобный монстр. Но члены вашей семьи привыкли помогать вам, словно ребенку, или бегать от вас, будто от монстра. Как им поступать теперь?

Если алкоголик не желает бросать пить, это часто приводит к разводу. Но не меньше семей распадается по причине того, что алкоголик «завязал» с пьянством. Почему это происходит?

Иногда люди, бросив пить, так сильно меняются, что становятся для своих супругов словно чужими. Внезапно ваша жена обнаруживает, что всю жизнь жила с незнакомцем — взрослым, может быть, даже уже пожилым, но незнакомцем. Подобную реакцию нередко демонстрируют и дети бывших алкоголиков, и их родители, и более дальние родственники. Ваше преж-

нее, зависимое, вечно пьяное «я» умерло, а на его месте оказалось новое «я».

Как же уменьшить трения в семье и помочь людям, которые вас окружают? Практикуйтесь в самоутверждении. Расскажите своей семье, кто вы теперь такой и как ощущаете свое место в мире. И дайте им побольше времени, чтобы привыкнуть к вашему новому «я». Вероятно, вам всем вместе следует посетить семейную консультацию, где могут оказать эффективную помощь членам вашей семьи в разрушении привычного стереотипа отношений. Другие альтернативы: общие религиозные убеждения, духовное исцеление, группы «погружения в любовь к миру», консультации по вопросам взаимоотношений.

Сексуальные нарушения

Злоупотребление алкоголем вызывает — как у мужчин, так и у женщин — сексуальные расстройства. И когда вы бросаете пить, улучшение не может наступить мгновенно. На восстановление сексуального здоровья требуется время. Нередко случается и так, что период улучшения наступает ухудшение. В зависимости от серьезности расстройства, на его излечение может понадобиться период от двух месяцев до года.

Ускорить процесс выздоровления могут занятия йогой. Это самый эффективный метод восстановления сексуальности.

Неплохо влияет на сексуальную сферу и регулярное выполнение физических упражнений. И не забывайте соблюдать диету. Не употребляйте продукты, содержащие сахар, кофеин и никотин. Эти вещества часто сами

по себе служат причиной проблем в сексуальной сфере. Попробуйте также позаниматься по методике духовного исцеления, посетите сексолога или группу «погружения в любовь», применяйте прием визуализации (представляя себя как сексуально здорового человека).

Отношения с друзьями

После того как вы перестанете употреблять спиртное, вам, скорее всего, следует ожидать перемен в отношениях с друзьями. Как и членам вашей семьи, им придется приспособливаться к вашему новому «я». При этом вполне естественно, что реакция их будет разной.

Если вы сомневаетесь в искренности дружеских отношений, вспомните следующий важный совет: старайтесь удерживать тех друзей, которые поддерживают вас в отказе от алкоголя, и, по возможности, поменьше общайтесь с теми, кто пытается вас спровоцировать. Первые — это настоящие друзья. Вторые же — люди, которые не в состоянии примириться с тем, что вы больше не пьете, — никогда не были вам друзьями в истинном смысле слова.

Постарайтесь делать для своих друзей так же много, как они делают для вас, и даже больше. Это поможет вам сохранить их. И не забывайте почаще их обнимать.

Неожиданные препятствия

Задуманное вот;вот произойдет. Все должно закончиться великолепно. Вы чувствуете себя властелином мира. Но тут возникает какое;нибудь непредвиденное препятствие, фатальное несчастье или крупное недора;

зумение. Вам кажется, что мир рушится, и остается только напиться.

За долгие годы у вас сложилось впечатление, что выпивка является единственным способом справиться с ситуацией. Вы привыкли преодолевать неприятные моменты только так и не иначе. вспомните, как долго вы приучали себя к разрешению всех проблем с помощью алкоголя.

Теперь вам необходимо преодолевать затруднения, не прибегая к спиртным напиткам. Такая задача вам вполне по силам. Если вам удастся совершить подобное один раз, вы сможете проделать это еще, и не единожды. Дело лишь в привычке. Со временем преодоление препятствий без помощи алкоголя будет даваться вам все легче и легче.

А если все-таки вас сразит неожиданный поворот судьбы и вы почувствуете страстное желание напиться, напомните себе вот о чем: неважно, насколько печально обстоят дела; напившись, вы ухудшите положение еще сильнее.

Срывы

Даже зная все необходимое для того, чтобы успешно бросить пить, вы можете допустить срыв: поддаться соблазну и выпить.

Как же быть в этом случае? Что делать, если вы сорвались и выпили? Что, если вы напились в стельку? «Загудели» на неделю?

Возьмите себя в руки, остановитесь. Бросьте пить и начните все сначала. Вернитесь к своей программе трезвого образа жизни.

И еще одно: решительно отбросьте чувство вины за срыв. Все еще можно исправить. Посмотрите на это с такой точки зрения: вы приобрели опыт, выяснили, что в вашей системе что-то не срабатывает.

Начать заново с того места, где у вас произошел срыв, довольно нетрудно. Продолжать движение к цели — трезвому образу жизни — это ваше неотъемлемое право. И запомните: вы обязательно добьетесь успеха.

Праздники и торжества

Для множества людей существует только один способ отмечать праздники и радостные события — на; питься. Как же вам отметить что-нибудь без выпивки? Как отказаться, когда вам предлагают выпить шампанского за победу или провозглашают свадебный тост? Как отвергнуть кружку пива в конце трудного рабочего дня или фужер мартини, знаменующий совершение удачной сделки?

Торжества создают для вас проблему, так как непосредственно связаны в сознании людей с выпивкой. Вместе с тем они являются неотъемлемой частью нормальной жизни, и вам незачем их избегать.

Так что же вам делать? Отыщите иные способы отмечать события. Когда все поднимают бокалы, присоединяйтесь к ним со стаканом газированной воды. Когда нужно отметить какое-то особенное событие, вместо выпивки лучше заняться сексом, совершить прогулку на свежем воздухе вместо сидения в пивбаре, потанцевать (не важно, есть музыка или нет). Замените алкоголь тем, что вам наиболее по душе. Делайте все что угодно, только не пейте.

Лечение алкоголизма

Помните об одном: трезвый вы достигнете в жизни гораздо большего успеха. Поэтому не стоит пить, чтобы отметить какое-то достижение. Тем самым вы можете свести его на нет.

Если вы научитесь вживаться в атмосферу праздника, не употребляя спиртного, то вскоре почувствуете, что вам гораздо веселее, чем на прежних торжествах. Пусть атмосфера праздника захватит вас полностью. Найдите свое место во всеобщем веселье вместо того, чтобы за; теряться в алкогольном дурмане. Радуйтесь жизни всей душой!