



## Жизнь с алкоголиком: главные ошибки

В середине февраля на Takzdorovo.ru прошел опрос «Что приходится делать, когда живешь с алкоголиком?» Активность его участников показала, что проблема созависимости — вовлеченности в проблемы пьющего человека членов его семьи – в России очень актуальна.

Поэтому мы попросили прокомментировать результаты опроса Алексея Надеждина, кандидата медицинских наук, сотрудника Национального научного центра наркологии Минздравсоцразвития России.

### Близкие тоже важны

*Родственникам тоже требуется помощь*

Общественные организации, телефоны доверия, «Анонимные алкоголики», психологическая помощь близким алкоголиков. А также необходимая информация о деятельности коммерческих клиник. Рассказывает директор ННЦН Минздравсоцразвития России Евгения Кошкина.

«Одна из важнейших проблем социального пьянства, – рассказывает Надеждин, — то, как оно влияет не только на самого пьющего, но и на людей, его окружающих».

**Проблема созависимости** в нашей стране традиционно уделяется не очень большое внимание. Но ведь люди, живущие с пьющим человеком, достойны не только сочувствия в своем горе. Они – огромный резерв для психотерапевтического воздействия на алкоголика.

Если уделять внимание семейной терапии для родных и близких пьющего человека, результаты лечения зависимого человека могут оказаться более позитивными.

Так, Всемирная организация здравоохранения считает **семейную психотерапию** одним из трех наиболее эффективных способов терапии при лечении зависимостей, в том числе и алкоголизма.

### Типичные ошибки родственников пьющих

Почти **45 процентов** опрошенных говорят, что они пытаются удержать пьющего родственника от лишней порции алкоголя, а **треть** прячет деньги.

То есть, эта группа людей старается поставить барьер между зависимым родственником и алкоголем.

«К сожалению, эта тактика неэффективна, — замечает Надеждин, — это может продолжаться каждый день, и все равно человек будет напиваться».

Пытаются скандалить и уговаривать лечиться еще **45 процентов** участвующих в опросе. Ругань и увещевания травмируют и алкоголика, и его близких, но никак не решают проблемы.

Почти **четверть опрошенных** вытаскивают своих близких из неприятностей – разбираются с милицией, разнимают драки. «Конечно, это надо делать и редко кто оставит близкого человека в такой опасной ситуации, — говорит Надеждин, — но сами пьяницы это не ценят, и по мере развития зависимости они начинают паразитировать на близких людях». И тогда как бы вы ни улаживали конфликты, отказаться от алкоголя это не поможет.

Кстати, попытки покрывать пьющего родственника перед работодателем, извиняться за него перед соседями – такое же нерациональное поведение, никак не влияющее на развитие зависимости у родственника.

Это – попытка не допустить социальной деградации, которая оправдана на определенном этапе. Но по сути она потворствует пьянству.

### **А есть ли позитивный опыт?**

Интереснее всего реагирует **41 процент** респондентов – рассказывают пьющему родственнику, что происходило во время его провалов в памяти, и **31 процент**, ожидающий «трезвых» моментов, чтобы решать семейные проблемы.

#### **Антиалкогольная горячая линия**

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

Эти люди не пытаются воздействовать на алкоголика, когда он пьян, невменяем и, может быть, агрессивен. Они «работают» с ним, когда тот трезв.

Ведь в это время каждый пьяница испытывает определенный комплекс вины. И как бы он ни объяснял свое пристрастие к алкоголю, в глубине души понимает, что причиняет близким боль и доставляет им проблемы. В этот момент воздействие на него наиболее правильно и наиболее актуально.

Не надо унижать человека, рассказывая ему о прошедших событиях, которые он не помнит, в черном цвете. Перед человеком должны ставиться позитивные цели – и в первую очередь отказ от спиртного.

Также **более 30** процентов опрошенных ответили, что не ждут от алкоголика помощи по дому. Обычно такие люди – реалисты. Они хорошо понимают, что человек, страдающий алкоголизмом – балласт, от которого не стоит ждать помощи.

И это довольно правильная тактика – созависимые должны понимать, что они могут рассчитывать только на себя.

### **Самое важное**

Если в семье есть пьющий человек, важно оставаться реалистом: не ждать от него никакой помощи или внезапного перевоспитания. Все общение с алкоголиком нужно вести в моменты трезвости – именно тогда человек не проявит агрессии и испытает чувство вины за свое поведение, которое может подтолкнуть его к началу лечения.

Иллюстрация: **Fabio Viola**

© 2013 Министерство здравоохранения Российской Федерации

Все права на материалы, находящиеся на сайте, охраняются в соответствии с законодательством РФ, в том числе об авторском праве и смежных правах.