За последние пять лет число хронических алкоголиков в Беларуси возросло более чем на 55 тысяч.

Прямо пропорционально этому числу растет число пассивных алкоголиков, т.е. людей, которые находятся рядом с алкоголиком и живут его проблемами. Заметим, что эти цифры отражают лишь тех, кто состоит на учете в наркологической службе. Реальное же число алкоголиков и созависимых людей значительно больше: на каждого хронически пьющего приходится несколько человек, живущих с ним рядом.

РЕЧЬ ИДЕТ О ЖЕНАХ, МАТЕРЯХ, ДЕТЯХ АЛКОГОЛИКОВ. Эти люди, по мнению специалистов, являются не только жертвами болезни своих близких, но и пассивными алкоголиками. Созависимые родственники характеризуют больного, как правило, с самой лучшей стороны: он и хороший работник, и старательно учился в школе, и отличный семьянин, и все у него замечательно, только одно плохо - как выпьет, становится «дурак дураком». При этом закрывают глаза на реальное поведение больного.

ТАКАЯ ПОЗИЦИЯ И ЕСТЬ ОТРАЖЕНИЕ СОЗАВИСИМОСТИ, ТО ЕСТЬ СПЕЦИФИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СИЛЬНОЙ ПОГЛОЩЕННОСТЬЮ И ОЗАБОЧЕННОСТЬЮ, А ТАКЖЕ КРАЙНЕЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.

ЗАВИСИМЫЙ *- тот, кто позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и полностью поглощен тем, что контролирует якобы (что совершенно ошибочно!) действия этого человека, совершенно не заботясь о себе.*

АЛКОГОЛИК В СЕМЬЕ СТАНОВИТСЯ «ЦЕНТРОМ ВСЕЛЕННОЙ», «ПУПОМ ЗЕМЛИ», САМЫМ ГЛАВНЫМ ЛИЦОМ, вокруг которого все должны вертеться, угождать, выполнять его желания и капризы.

МАТЬ (ЖЕНА) АЛКОГОЛИКА СТАРАЕТСЯ, КАК ОНА ДУМАЕТ, ПОМОЧЬ БОЛЬНОМУ. Контролирует каждый его шаг, ограждает от контакта с друзьями, знакомыми, готовит ему обед, стирает, убирает за ним - и превращается в слугу, совершенно забывая о других членах семьи и о самой себе.

ПРОБЛЕМЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОЗНИКАЮТ У ЖЕНЩИНЫ. Вначале она перестает следить за своей внешностью, у нее появляются сложности на работе по причине того, что она или опаздывает, или постоянно отпрашивается. В семье возникает напряженная атмосфера, при которой женщина является полностью созависимой от сына (или мужа) - алкоголика. Но созависимый человек не воспринимает своего состояния, и никакие убеждения не могут его разуверить в том, что он зависит от другого человека.

ПАССИВНЫЕ АЛКОГОЛИКИ ПОЛНОСТЬЮ ПОГЛОЩЕНЫ ПРОБЛЕМОЙ СВОЕГО ПЬЮЩЕГО РОДСТВЕННИКА. Считая, что в состоянии опекать все и вся, они не дают возможности другим быть самими собой и протестуют, когда кто-то пытается контролировать их действия.

СУЩЕСТВУЮТ ПРИЗНАКИ, по которым можно определить созависимость с алкоголиком:

- низкая самооценка
- постоянная самокритика
- неприятие критики других
- непринятие комплиментов
- стремление контролировать других

ПОМОЧЬ СЕБЕ И БОЛЬНОМУ МОЖНО, *только осознав проблему:*

1. **Вы не виноваты в том, что он (она) пьет.** Виновата болезнь - алкоголизм.
2. **Алкоголизм - это хроническое прогрессирующее заболевание, характеризующееся неудержимой тягой к алкоголю и утратой контроля над дозой.** Человек физически не может контролировать употребление спиртного. Болезнь с ним играет, как кошка с мышкой - иногда отпуская, но не давая убежать совсем. Взяв стакан в руки, алкоголик обязательно напьется. Бессмысленно взывать к его совести, закрывать двери или ложиться поперек дороги. Его цель - обеспечить продолжение употребления алкоголя любой ценой. Если для этого нужно что-то преодолеть, это будет преодолено. И алкоголик здесь, впрочем, тоже страдающая сторона: он не хочет, но болезнь вынуждает его быть таким.
3. **Важным признаком болезни является ОТРИЦАНИЕ пьющим существующей проблемы.** Отрицание - это защита от перегрузок, но оно не дает алкоголику возможность увидеть, как страшно его положение и искать выход из него. Если алкоголик отрицает болезнь, значит, отрицает и то, что ему нужна помощь. «Ладно, я «завяжу» скоро», «Никакая помощь мне не нужна. Что, я сам не справлюсь?», «Просто у меня нервная работа», «Это вы мне нервы треплете, из-за вас пью» … Знакомые слова, не правда ли?

4. **Неправильное поведение родственников ПОМОГАЕТ алкоголику пить:**

- Постоянные обвинения и угрозы в адрес пьющего свидетельствуют о том, что и они сами отрицают его болезнь. Попробуйте сказать человеку больным раком легких: «Ты мою жизнь загубил! Кашляешь, как свинья. Сам виноват, курил много!». Но с алкоголиком близкие люди ведут себя именно так. Ждут, что алкоголик будет вести себя разумно, что ему удастся контролировать себя.

- Выпивают вместе с алкоголиком, пытаясь за рюмкой решить наболевшие вопросы. Обсуждение проблем при употреблении алкоголя - это именно то, что «болезни нужно».

- Стараются сохранить мир: «Если я буду ему перечить, он еще скорее напьется». Неправда. Он напьется не из-за вас, а из-за того, что алкоголик.

- Преуменьшают проблему: «Да, он пьет, но его на работе уважают. У нас хорошая семья». Это пока. К сожалению, упускается время, а болезнь, если ее не остановить, развивается.

- Защищают алкоголика от последствий запоя: пытаются сохранить его доброе имя на работе, скрывая запои; ограждают его от разговоров с милицией...

- Обращаются с алкоголиком как с ребенком, усугубляя отрицание проблемы и снимая с него всякую ответственность за жизнь.

- Пытаются контролировать жизнь вместо алкоголика, коль у него не получается: «Давай не поедем на день рождения брата!» и т.п.

ЗАДАЧА БЛИЗКИХ - дать человеку, больному алкоголизмом, увидеть правду без искажений, помочь ему осознать, что он бессилен контролировать свою жизнь и умрет, если не примет помощь. Постараться любить человека и ненавидеть его болезнь; при этом нужно сохранить свое здоровье и себя, как личность. Не стоит «класть свою жизнь на алтарь его выздоровления».

Чтобы осознать проблему, избавиться от нереальных ожиданий и обратить внимание на себя и свою семью,

СОЗАВИСИМЫМ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ БОЛЬНЫМ АЛКОГОЛИЗМОМ, НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТОВ - ПСИХОЛОГА ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТА.

В поддержке нуждаются все, кто живет рядом с алкоголиком.

НЕ ПОЗВОЛЬТЕ ВТЯНУТЬ В ВОДОВОРОТ БОЛЕЗНИ ВСЮ СЕМЬЮ!

Круглосуточные телефоны доверия в Бресте: 8 (0162) 20-15-55 (ГУ «БОЦГЭиОЗ») 8 (0162) 40-62-26 (УЗ «БОПНД»)

Получить консультацию психотерапевта можно по телефону: 8 (0162) 26-10-69

Получить информацию о работе групп АА (анонимных алкоголиков) можно по телефону: 8 (0162) 20-15-55.

Автор: В. Г. Жолоб

Министерство здравоохранения РБ
ГУ «Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
УЗ «Брестская городская поликлиника № 6»

Лиц. № 02330/0131850 от 31.07.2006г. Зак.1/31, тир. 100 экз., 2009г.

пассивные АЛКОГОЛИКИ