Как помочь пьющему человеку, если он этого не хочет?

Это тяжело, но возможно. Помочь в такой ситуации может лишь на самом деле любящий близкий человек. Те, кто пытаются помочь алкоголику, чтобы решить какие-то свои проблемы (например, жилищные), ничего не добьются. Одной любви также недостаточно, чтобы помочь избавиться от тяжелейшей зависимости, необходимо еще знать, что надо делать. Поскольку бывает, что самое сильное и благородное человеческое чувство в данной ситуации заставляет родственников алкоголика создавать неправильный стереотип отношений с ним. В результате они лишь способствуют развитию алкоголизма, и сами становятся созависимыми.

Традиционная роль, которую исполняют родственники алкоголиков, чаще всего жены, - роль «няньки». В классическом варианте «нянька» делает все возможное и невозможное, чтобы семья оставалась на плаву, а окружающие не догадывались о наличии алкогольной проблемы. Она обеспечивает семью, поддерживает порядок в доме, воспитывает детей, причем это воспитание также имеет свои особенности: дети с малых лет приучаются не выносить «сор из избы». Отношения с пьющей «половиной» у «няньки» зависят от состояния, в котором эта «половина» находится. Во время запоя «нянька» ухаживает за алкоголиком: находит его в тех местах, где он пьет, и приводит домой; звонит на работу и говорит, что он заболел; старается нейтрализовать его агрессию, зачастую терпя при этом побои и оскорбления; кормит и обстирывает его.

Во время трезвого периода «нянька» может продолжать опекать и ублажать алкоголика, надеясь таким образом удержать его от запоя, а может наоборот, как бы отыгрываясь, нагружать его различными делами и обязанностями. В обоих случаях через какое-то время развивается очередной запой и все начинается сначала. Такой цикличный алгоритм отношений может существовать сколь угодно долго. Мало того, что «нянька» своими действиями только усугубляет развитие алкоголизма, - в конце концов, она сама уже не может жить по-другому. Вот почему так часто жены

алкоголиков, выходя замуж повторно, вновь выбирают себе в спутники жизни пьяниц или наркоманов.

Как же строить свои отношения с человеком, если он страдает алкогольной болезнью?

Общее правило для всех родственников, независимо от того, кто у них болен - муж, жена, отец, мать, сын, дочь, - не делать ничего такого, что способствует развитию зависимости. Это означает следующее:

1. Свои проблемы пьющий человек должен решать сам.

Уж, коль он их сам себе создает, пусть сам и решает. В противном случае у него не будет барьера перед очередной пьянкой, так как он будет надеяться на вашу помощь. Иногда доходит до абсурда: муж пропил весь «семейный котел», в доме есть нечего, а жена бегает по знакомым, одалживает деньги, чтобы оплатить долги мужа, которые он наделал во время запоя.

Не надо звонить алкоголику на работу и говорить, что он тяжело и внезапно заболел. Во-первых, обманывать нехорошо, не подавайте детям дурной пример; во-вторых, после двух-трех таких звонков вам просто никто не поверит и над вами будут, как минимум, тихо посмеиваться; ну а в-третьих, сегодня вы его спасете от простой взбучки, которая, возможно, его бы остановила, а завтра он запьет еще сильнее и, в конце концов, потеряет работу.

Совершенно недопустима ситуация, когда сердобольные родственники сами покупают спиртное, чтобы опохмелить алкоголика. С таким же успехом можно предлагать близкому человеку наркотики или какую-нибудь другую отраву.

Необходимо наконец осознать: алкоголизм - болезнь, а лечение не всегда бывает приятным и безболезненным.

Если, к примеру, у человека где-нибудь на теле образовался гнойник, то можно его прятать под одеждой, поливать дезодорантами, чтобы не было запаха, создать человеку тепличные условия, чтобы он меньше двигался и не испытывал боли. В итоге все это приведет к развитию сепсиса и смерти. Если же, несмотря на боль, вскрыть гнойник, «проколоть» курс антибиотиков, хотя это тоже достаточно болезненно, то велика вероятность того, что человек поправится.

2. Необходимо выполнять свои обещания, а если вы не можете их выполнить, то лучше и не давайте.

Алкоголики и наркоманы очень чутко чувствуют, где можно чего-нибудь добиться, а где будет категорический отказ. В этом отношении они, как дети, и общаться с ними зачастую следует, как с детьми: где надо - похвалить, а где надо - наказать. Но ни один, даже самый незначительный эпизод, связанный с употреблением спиртного, не должен остаться без вашего внимания, и, конечно, необходимо, чтобы степень «наказания» соответствовала степени «проступка». И пусть вас не смущает солидный возраст и представительный вид «провинившегося». Разумная политика «кнута и пряника» часто дает хорошие результаты в самых разных возрастных категориях и в самых разных социальных слоях.

Так, например, если жена обещает мужу, что в случае очередного запоя она с ним разведется, а он в тот же вечер приходит буквально «на бровях», то она, как минимум, должна на следующий день написать заявление о разводе и попросить мужа расписаться в том, что он согласен. Поданное в ЗАГС заявление всегда можно забрать, но практика показывает: подобные решительные действия заставляют мужа гораздо быстрее задуматься над своими проблемами, чем многочисленные упреки и не выполняемые обещания.

3. Ваше отношение к алкоголю должно быть неизменно негативное.

Любое употребление алкоголя, пусть самое минимальное, пусть только запах перегара, не должно оставаться без вашей негативной оценки. Это не значит, что вы каждый раз должны устраивать скандалы с битьем посуды. Вот этого как раз делать ни в коем случае не надо. Такие «разборки» приведут лишь к тому, что алкоголик с чистой совестью пойдет «снимать стресс» и будет с удовольствием рассказывать сочувствующим собутыльникам, какая плохая у него жена, и что пьет он исключительно из-за нее. Подобные ситуации надо спокойно обсуждать, естественно - на трезвую голову, анализировать их причины и делать реальные выводы. Выглядеть это должно примерно следующим образом:

> *- Дорогой! Вчера в гостях ты снова пил, несмотря на данное обещание этого не делать. Мне было очень неприятно, потому что в конце вечера ты выглядел совсем неприлично, а возвращаться с тобой было просто страшно, настолько агрессивно ты себя вел.*
>
> *- Понимаешь, у меня вчера было очень плохое настроение из-за неприятностей на работе, и я решил немного выпить, чтобы не портить своим видом настроение окружающим. А рядом сидел муж хозяйки, который мне все время подливал, так что я не успевал закусывать. Да и водка, наверное, была некачественная - у меня до сих пор болит голова. Наверное, поэтому я и «перебрал».*

- Мне казалось, что если мужчина дает слово, то он должен его держать! А получается, что для тебя проще нарушить данное обещание, чем сказать «нет», когда тебе подливают водку!

- Понимаешь...

- Нет, не понимаю! Давай не будем себя обманывать! В последний год все чаще и чаще нам приходится говорить об этом - я считаю, что пора проконсультироваться у специалистов.

- Тебе надо - ты и лечись.

- Во-первых, это нужно нам обоим, во-вторых, лечить тебя никто не собирается, мы просто поговорим с психотерапевтом о том, как вести себя в некоторых ситуациях, связанных с выпивкой.

Иногда такого разговора достаточно, чтобы человек с алкогольными проблемами согласился прийти к врачу, но чаще он всячески упирается, ссылаясь на отсутствие свободного времени, бесполезность этого визита и множество других «уважительных» причин. Вы должны быть несгибаемы и с каждым новым алкогольным эпизодом все решительнее настаивать на своем. Причем, если малоэффективны разговоры, не стесняйтесь использовать другие методы давления, которые вам должна подсказать ваша интуиция и знание характера вашего близкого человека. Кстати, не забывайте периодически напоминать, что в развитых странах любой мало-мальски уважающий себя человек имеет своего психолога, с которым периодически встречается. И не иметь его столь же стыдно, как, к примеру, ездить на горбатом «Запорожце».

4. Все разговоры с алкоголиком должны иметь конкретное логичное завершение.

Любая ваша беседа, любой спор по поводу существующей алкогольной проблемы должны заканчиваться каким-либо конструктивным решением. Ни в коем случае нельзя останавливаться на полдороги и давать возможность алкогольному «Я» вашего больного в очередной раз обмануть всех и заставить отложить на неопределенный срок реальные антиалкогольные действия. Поскольку обычно такие разговоры заканчиваются обещанием алкоголика не пить, и все формально успокаиваются. Понятно, что через некоторое время все повторяется сначала, и так - до бесконечности. Так вот, если ваш пьющий родственник говорит вам, что он все понял, осознал, глубоко раскаивается и больше так не будет, возьмите с него слово, что если все-таки он еще хотя бы раз выпьет (неважно сколько), вы вместе пойдете к психологу.

5. Не пейте в присутствии алкоголика.

Самое умное, что могут сделать родственники больного, тоже не пить и не держать дома спиртных напитков. Спирт в таком доме может быть лишь в одном виде - в составе наружных обеззараживающих средств (йод, зеленка и тому подобное). И хотя многие пациенты, которые не пьют уже много лет, совершенно спокойно себя чувствуют в пьющих компаниях и равнодушно относятся к спиртному, лучше перестраховаться. Чем меньше провоцирующих факторов - тем спокойней. Это - во-первых, а во-вторых, запомните следующее:

Если алкоголик бросил пить, а вы постоянно делаете это в его присутствии, то тем самым даете ему понять, напоминаете, что он болен, а вы и все остальные, кто с вами пьет, - здоровы. Некоторых это сильно уязвляет и даже травмирует. Если же вы не пьете оба, если у вас общие безалкогольные интересы, увлечения, ценности, то тогда рядом с вами человек с алкогольными проблемами будет чувствовать себя здоровым и уже на пьющих смотреть как на больных.

6. Не надо скрывать, что у вашего близкого человека есть проблемы с алкоголем.

Речь идет не о том, что вы срочно должны рассказать всем подряд про пьяные выходки вашего мужа. Нет, но вы не должны никого обманывать, вводить в заблуждение, делая вид, что ничего не знаете. Ни в коем случае нельзя обманывать детей, а тем более -заставлять их говорить неправду. Как правило, они все прекрасно знают и понимают.

Если вы уверены, что привлечение к решению проблемы людей, имеющих влияние на алкоголика: родителей, взрослых детей, друзей, начальников, коллег, поможет продвинуть дело - без колебаний расскажите им все и попросите о помощи.

7. Разговор с алкоголиком нужно вести предметно.

Для этого недостаточно сказать, что он часто и много пьет. Для него это пустой звук. К разговору с алкоголиком надо готовиться заранее, особенно, если вы собираетесь привлечь к этому кого-то еще. Для этого будет нелишним фиксировать частоту алкогольных эпизодов, степень опьянения и поведение в этом состоянии. Проще говоря, надо вести дневник и желательно - с иллюстрациями. То есть, если есть возможность заснять пьяные полеты на видео, это необходимо сделать, а нравственные и моральные аспекты таких действий вы обсудите, когда спасете вашего близкого человека от последствий тяжелой и неизлечимой болезни.

8. До алкоголика нужно доводить объективную информацию о его болезни.

Пьющий человек неосознанно воспринимает любую информацию однобоко: слышит и видит лишь то, что хочет, а что не хочет - пропускает мимо ушей, не обращая на это никакого внимания. Естественно, допускается до сознания лишь та информация, которая не вредит дружбе с Зеленым Змием. В роли цензора выступает то самое алкогольное «Я», внутренний голос, который звучит внутри каждого алкоголика и всячески оправдывает, маскирует, адаптирует к норме все, что связано с выпивкой.

В связи с этим для того, чтобы вся негативная информация о болезни и ее последствиях доходила до адресата, необходимо подходить к решению проблемы творчески. Вы ничего не добьетесь, если оклеите все стены вырезками из газет и антиалкогольными плакатами. Но если вы как бы невзначай расскажете, что один ваш общий знакомый, который, кстати, был моложе вас на несколько лет, уже на том свете, а виноват в этом его очередной запой, - алкоголик, возможно, призадумается.

К примеру, один пациент «очнулся» после того, как в одном из бомжей, ковыряющихся на помойке, еле узнал своего школьного приятеля.

9. Помогайте трезвому «Я» алкоголика.

Не ждите, когда алкоголик сам начнет менять свой стереотип жизни, а активно (но не навязчиво) ему в этом помогайте. Водите его в кино, по театрам, по спортплощадкам, возите за город, знакомьте с интересными людьми. Самому алкоголику (если, конечно, он еще социально адаптирован) это сделать зачастую бывает очень сложно, так как он находится в постоянном цейтноте - львиную долю его времени забирает Зеленый Змий. Да и отвык он уже от таких мероприятий, не знает, с какой стороны к ним подступиться.

10. Ну и наконец: если вы еще не ходите на занятия к психологу или психотерапевту, срочно идите к ним. Ведь не зря существует истина: «Одна голова хорошо, а две - лучше!».

Подготовлено по материалам интернет-источников.

Материал подготовила Н. Защеринская, инструктор-валеолог