

Василий Лиманцев

Как вылечить алкоголизм

Василий Викторович Лиманцев

Как вылечить алкоголизм

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28953413

ISBN 9785449027290

Аннотация

Книга основана на многолетнем клиническом опыте. Основная цель книги рассказать о психологической основе такой болезни как алкоголизм. Этапах выздоровления и мишенях психотерапии. Особое внимание уделено преодолению сопротивления и началу выздоровления. Книг будет полезна как специалистам, работающим в наркологической сфере (нарколога, психотерапевтам, психологам), так и всем, кто в повседневной жизни сталкивается с проблемой алкоголизма.

Содержание

О книге	5
Глава 1.	7
Глава 2.	11
Разновидности защит	14
Сопротивление	16
Глава 3.	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Как вылечить алкоголизм

Василий Викторович Лиманцев

© Василий Викторович Лиманцев, 2018

ISBN 978-5-4490-2729-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Если вы поймёте всё, что написано в этой книге. И будете делать в соответствии с этим пониманием. Тогда вы решите проблему алкоголизма или поможете решить тому, кто нуждается в Вашей помощи. Наркологом я начал работать в 1986 году. Вот уже 30 лет как я в этой профессии. И хочу поделиться своим мнением об этой болезни и её лечении обратив внимание на те моменты которым мало уделяется внимание в наркологии – психологическим и аналитическим.

О книге

Книга Василия Викторовича Лиманцева «Как вылечить алкоголизм» основана на обширном клиническом опыте автора, на протяжении многих лет работающего психотерапевтом-наркологом и оказывающего конкретную помощь пациентам с алкогольной зависимостью, как в индивидуальной, так и в групповой форме. Значительное преимущество автора, отразившееся в содержании и общей концептуальной направленности книги, состоит в том, что В. В. Лиманцев и в теории, и в практике сочетает базисные принципы наркологии с глубинными познаниями в области психоанализа и психодинамической терапии. Это делает его подход к освещаемой проблеме комплексным и междисциплинарным. В книге описываются наиболее характерные для алкогольной зависимости личностные и поведенческие расстройства, их социально-психологические предпосылки, механизмы формирования алкоголизма, искажения мышления, а также укорененные в массовом сознании мифы, подкрепляющие тенденцию к алкоголизации. Автор с психоаналитических позиций рассматривает специфические психологические защиты, патогенное действие которых препятствует успешной реабилитации пациента-алкоголика. Описываются и факторы излечения, приводится психологическая характеристика системы поддержки выздоровления,

в создании которой активно участвуют лица из ближайшего окружения зависимого больного. Отдельное внимание в книге уделяется созависимости и способам ее преодоления.

Книга В. В. Лиманцева будет полезна как специалистам, работающим в наркологической сфере, так и всем, кто в повседневной жизни сталкивается с проблемой алкоголизма и хотел бы составить о ней научное, т.е. системное и глубоко-психологическое представление.

Филатов Филипп Робертович

Член правления ЕКПП (Европейская Конфедерация Психоаналитической Психотерапии – Россия). Кандидат психологических наук. Доцент факультета психологии, педагогики, дефектологии ДГТУ

Глава 1.

Что такое алкоголизм

Болезни бывают разные. На пример сломал человек ногу. Его везут в травматологическое отделение. Рентген, совместили кости, наложили гипс. Прошло, два месяца кости срослись, гипс сняли. Всё человек выздоровел. И если он больше никогда, ничего не ломает, этой болезнью он больше болеть не будет.

Или заболел человек другой болезнью. Сахарным диабетом. Он идёт к врачу в поликлинику к эндокринологу, сдаёт анализы. Поставлен диагноз «Сахарный диабет». Назначено лечение: а) диета, б) инъекции инсулина. Как долго такой больной будет принимать? Всю оставшуюся жизнь. Почему? Потому что, эта болезнь неизлечима.

К какой категории болезней относиться алкоголизм? Ко второй категории. При сахарном диабете происходит поломка в эндокринной системе. А при алкоголизме в ферментной и нервной. И та и другая поломка не восстанавливается. Поэтому «Алкоголик однажды – алкоголик всегда». «И бывших алкоголиков не бывает».

Вылечить алкоголизм не возможно, но его можно остановить одним способом – полной и абсолютной трезвостью. Если алкоголик не принимает алкоголь, его болезнь не про-

является и не прогрессирует. Вроде всё просто. Однако бросить пить не самое важное, не самое трудное. Самое трудное начинается потом – это научиться жить без алкоголя. Алкоголизм это не только болезнь тела, она имеет ещё и другие уровни.

1. Биологический (тело)
2. Психологический (личностный)
3. Социальный (семья, работа, общество)
4. Духовный

Прогрессируя болезнь развивается от стадии к стадии (1,2,3) и захватывает все четыре уровня. На биологическом уровне алкоголизм неизлечим. А вот на психологическом, социальном и духовном уровне восстановиться можно полностью. Но при одном условии – полной трезвости.

Что такое алкоголь?

Алкоголь относится к психоактивным веществам, способным менять душевное состояние человека. То есть это наркотик жирорастворимого ряда и средней силы (наркогенности). И в нашей стране он разрешён и доступен.

Для чего принимают алкоголь?

Чтобы напрячься, погрузиться, и поплакать. Нет, чтобы

расслабиться, снять эмоциональное напряжение, тоску, депрессию, стресс... Или поднять настроение, повеселиться.

Алкоголь это универсальное лекарство. Он и плохое душевное состояние снимет и хорошее простимулирует. Поэтому, когда его забирают, надо научиться жить без него. То есть и грустить и радоваться без него.

Задайте себе вопрос. Для чего вы употребляете алкоголь, что он Вам даёт?

А вот, что это стало проблемой, начинают задумываться только тогда, когда «Гром грянет». Разбита машина, погиб человек, ушла жена, увольняют с работы. И часто бывает уже поздно что-то вернуть.

И если в этой ситуации не задуматься и продолжать пить дальше. То болезнь определит Ваш жизненный сценарий (судьбу). А все спивающиеся алкоголики заканчивают свою жизнь одинаково. Они становятся неудачниками во всех сферах жизни (личностная деградация, семья, работа и т.д.) И финал этой болезни и жизни алкоголика имеет три варианта:

1. Тюрьма

По статистике восемь человек из десяти совершают уголовные преступления в алкогольном опьянении.

2. Психиатрическая больница.

Туда можно попасть с белой горячкой. Там и остаться до конца жизни

3.Кладбище.

Пьяный человек опасен не только для окружающих, но и в первую очередь для самого себя.

Глава 2.

Сопротивление и психологические защиты, выздоровлению от алкоголизма

Чтобы начать выздоровление от алкоголизма необходимо признать:

- Что алкоголизм это болезнь и я ею болен (на).
- Что эта болезнь приносит в мою жизнь проблемы на биологическом, личностном, социальном (семья, работа), и духовном уровне.
 - Что эта болезнь на биологическом уровне неизлечима.
 - Что невозможно контролировать употребление (количество, вовремя остановиться), так и управлять этим процессом (чувствами, мыслями, поведение в состоянии опьянения). И это уже никогда не восстановиться.
 - Чтобы начать выздоровление необходимо отказаться от употребления алкоголя (и не на какое-то время, а на всегда). И ответственность за это решение взять на себя.
 - Что процесс выздоровления длительный и необходимо затратить достаточно много как самостоятельных усилий, так и получать постороннюю помощь (особенно на начальном этапе).

Каждое из таких признаний «неприятно» для личности и сознания. Необходимо признать, что алкоголизм – это болезнь и она уже есть у меня. Необходимо признать что употребление алкоголя принесло в мою жизнь много проблем и потерь. Есть проблемы не только с потреблением, но болезнь приносит неприятности в различные сферы моей жизни.

Меняется мой характер и личность. Уже есть проблемы на работе и в семейных отношениях. Изменяются мои интересы и ценности.

Так же очень неприятно признать, что эта болезнь на биологическом уровне (тела и изменений в ферментной системе) неизлечима. Но её можно остановить только одним способом – полностью и навсегда отказаться от алкоголя.

И что исправить всё (вылечиться) в один миг невозможно. Необходима длительная, многолетняя работа над своей личностью. При условии полного отказа от алкоголя.

Без признания всех этих моментов невозможно даже начало выздоровления. Но признание всех этих вещей может принести огромную душевную боль. И в этом случае начинают работать механизмы от душевной боли – психологические защиты.

Поэтому работа с психологическими защитами (отрицанием болезни) является важным этапом начала выздоровления.

Психологические защиты – это неосознаваемый механизм защиты нашего сознания от неприятных и опасных для него переживаний. Заключается в искажении информации, которая может принести неприятные переживания (мысли и чувства).

Разновидности защит

Психологические защиты защищают сознание и психику больного двумя способами:

а) искажая эмоциональную составляющую поступающую в сознание информацию;

б) искажая когнитивную (мыслительную) составляющую поступающую в сознание информацию.

Отрицание – защита блокирует информацию к сознанию. Больной совершенно не способен признать факт наличия у себя болезни. «Я не болен, у меня нет проблем». «Я не алкоголик».

Вытеснение – поступающая и осознанная информация изымается (вытесняется) и забывается. Неприятные поступки и действия в состоянии опьянения не признаются. «я этого не мог сделать, вы меня оговариваете».

Проекция – проблемы в жизни больного признаются, но при этом приписываются другим людям, случаю, обстоятельствам и т. д. «Я не болен, я не алкоголик. Вот сосед из 13 квартиры алкоголик – у него запои по неделе, от него ушла жена...».

Психологических защит много, которые используют больные. И они зависят от личности больного, интеллекта, стадии заболевания и других моментов. (интроекция, сублимация, рационализация, изоляция, расщепление...).

С психоаналитической точки зрения сама алкоголизация является психологической защитой от внутри личностного или межличностного конфликта. Это уход от реальности, чтобы не думать и не чувствовать.

Соппротивление

Обычной, нормальной реакцией психики человека на любые изменения, которые требуют приложения усилий является – сопротивление, которое проявляется в поступках и поведении.

Соппротивление тесно связано с психологическими защитами. Психологические защиты связаны с эмоциями и мыслями. А сопротивление связано с поведением.

Для того, чтобы началось выздоровление сопротивление должно быть преодолено. Для этого больной должен быть критичен к себе и проявлениям своей болезни. А также прилагать усилия для изменений.

Если сопротивление не осознаётся и не преодолевается. То оно может перерасти в саботирующее выздоровление. И оно может проявляться в виде «Игры в выздоровление» С демонстрацией своих усилий по выздоровлению, соглашательство с рекомендациями. Но не выполнение обещаний и абсолютная бездеятельность.

Соппротивление может проявляться в виде Претенциозности (сверх уверенность в своих силах). Игнорирование рекомендаций врачей, психологов, пренебрежительное отношение к ограничениям трезвости, жалость к себе, обучение выздоровлению других надеясь, что когда то научиться пить как все. Управляя и контролируя употребление алкоголя.

Если сопротивление не преодолено оно может перерасти в Игнорирование – избегание разговоров о выздоровлении, противостояние сотрудникам реабилитации, врачам, психологам. Открытый саботаж выздоровлению, агрессивное отношение к другим выздоравливающим.

Завершиться не преодолённое сопротивление может Регрессией – полное игнорирование ограничений и рекомендаций (не употреблять спиртное), возобновление общения с пьющими людьми. Избегание людей которые могут напомнить о болезни и выздоровлении. Возобновление употребления алкоголя.

Честность и откровенность перед собой и другими, способность быть критичным к себе и готовность к изменениям. Предпринимаемые реальные действия по выздоровлению – вот, что необходимо для преодоления сопротивления.

Поэтому понимание своих психологических защит и преодоление сопротивления является обязательным условием начала выздоровления.

Глава 3.

Этапы выздоровления

Когда возникает вопрос о лечении все начинают искать самые эффективные методы лечения. А реклама предлагает быстро дёшево и навсегда, с 100% результатом решить эту проблему. И только после третьей подшивки или пятого кодирования становится ясно, что вылечиться полностью таким способом нельзя.

Оказывается, что бросить пить это не самое трудное, не самое важное. Самое трудное и важное начинается потом.

Если алкоголик не принял решение расстаться с алкоголем, ему помочь очень трудно или просто невозможно. И расстаться с алкоголем надо не на какое-то время, а на всегда так как эта болезнь на биологическом уровне неизлечима.

После того как купирована абстиненция и сделана подшивка или кодирование начинается самый трудный кризисный период

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.