

ЕСЛИ ВАШ РОДНОЙ – АЛКОГОЛИК



Александр
ЖИКИН

16+

Александр Васильевич Жикин

Если ваш родной – алкоголик

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40105845

SelfPub; 2019

ISBN 978-5-532-11050-2

Аннотация

Как быть, если твой родной человек стал алкоголиком? Можно ли ему помочь избавиться от этой зависимости, и как это сделать? 11 лет автор этой книги работал в двух медицинских центрах наркологического профиля. И сегодня здесь представлен честный рассказ о рынке услуг по лечению алкоголизма: мифы, технологии с доказанной эффективностью и практика их применения в реальных условиях, перспективы избавления от этой болезни. Во второй части книги собраны рекомендации специалистов для родственников больных алкоголизмом: как жить с алкоголиком, чтобы не потерять себя и сохранить здоровье других членов семьи; как подвигнуть алкоголика к лечению?

Содержание

| | |
|---|----|
| От автора | 4 |
| Об алкоголизме и лечении | 6 |
| Алкоголизм – болезнь или распущенность? | 6 |
| Степень прочности у каждого своя, или путь к алкоголизму | 6 |
| Диагноз «алкоголизм» – всегда неожиданно | 9 |
| Что это за болезнь и как от нее избавиться? | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

Александр Жикин

Если ваш родной – алкоголик

От автора

Алкоголизм – смертельная болезнь, которая может настичь любого, кто регулярно употребляет спиртное. А тот, кто думает, что эта проблема его не коснется – точно находится в зоне риска.

Как быть, если твой родной человек стал алкоголиком? Можно ли ему помочь избавиться от этой пагубной зависимости? И как это сделать?

Ради ответов на поставленные вопросы и задумана эта книга. Так получилось, что мне, журналисту и маркетологу по образованию, пришлось окунуться в предпринимательскую деятельность в медицинской отрасли – как раз в сфере лечения зависимостей. С 2007-го по 2018-й год я был соучредителем и управляющим партнером двух медицинских центров наркологического профиля. За это время изучил рынок услуг по лечению алкогольной зависимости, узнал эту сферу изнутри, разобрался в проблематике и перспективах борьбы с этим тяжелейшим недугом, а также в процветаю-

щих здесь спекуляциях на человеческом несчастье.

Сегодня меня уже не связывают коммерческие интересы и обязательства перед партнерами по бизнесу. Я могу и обещаю честно рассказать о многом, что знаю о лечении алкоголизма: мифы, неоправданные надежды, технологии с доказанной эффективностью и практика их применения в реальных условиях. Впрочем, о чем-то все-таки умолчу исключительно с целью не навредить тем людям, кто уже пролечился некими способами и по итогу получил свой эффект.

Также соберу воедино рекомендации психологов для родственников больных алкоголизмом: как жить с алкоголиком, чтобы не потерять себя, сохранить здоровье свое и детей; как подвигнуть больного к осознанию необходимости лечения; каких эффектов ожидать от лечения и к чему быть готовым?

Книга состоит из двух разделов. В первой части речь пойдет об алкоголизме как о болезни и методах ее лечения. Вторая часть посвящена поведению родственников, проживающих с алкоголиком и желающих помочь родному человеку. Не обещаю универсального рецепта на все случаи жизни, но вы точно узнаете много нового о проблеме алкогольной зависимости и возможностях ее решения в реальных условиях, у вас будет намного больше шансов быстрее прийти к положительному результату.

Об алкоголизме и лечении

Алкоголизм – болезнь или распущенность?

Степень прочности у каждого своя, или путь к алкоголизму

Питейные традиции у нашего народа таковы, что знакомство с алкоголем происходит уже в юности. Праздник без выпивки воспринимается как что-то почти ненормальное, давление со стороны окружения огромно: хочешь или нет, а выпить надо. Даже если первое впечатление от спиртного у юноши или девушки отрицательное (что бывает довольно часто), мало кому удастся в дальнейшем удержаться от выпивки «за компанию». А как только человек ловит первый «кайф» от алкоголя, он уже попадает в зону риска.

Популярное утверждение, что «многие пьют и не спиваются», крайне спорно. Спиваются все, кто регулярно пьет. Просто у одних этот процесс идет быстрее, у других – медленнее. Быстрее спиваются люди с наследственной отягощенностью алкоголизмом и неустойчивой психикой. Сте-

пень прочности, биологической защиты от алкогольной зависимости, у каждого человека индивидуальна: одному, чтобы стать алкоголиком, достаточно употребить спиртное, условно, сто раз, другому – двести. Но в природе не существует организма, который в конце концов не сломался бы под тяжестью систематических алкогольных тренировок. Это только вопрос времени. Когда внутренняя защита в результате серии алкогольных вливаний разрушается, формируется алкогольная зависимость на биологическом уровне, в результате чего НАВСЕГДА утрачивается способность контролировать употребление спиртного.

Приведу цитату одного моего хорошего знакомого, врача-нарколога Константина Минкевича (я часто буду его цитировать в силу точности и доходчивости его высказываний):

«Огромное значение в негативном смысле оказывает непонимание природы зависимости, того, что это – заболевание. «Алкоголик не болен, он просто слаб, распущен или целенаправленно портит нам жизнь», – это очень распространенная точка зрения. К чему она приводит? К формированию иллюзии «со мной такого не случится». Алкоголики при таком понимании проблемы – это действительно некие особенные люди, которые захотели такими стать. И могут перестать такими быть, если захотят. Таким образом, если я не хочу быть алкоголиком, у меня сильная воля, я ответственный человек – я могу пить напропалую, алкоголиком мне не стать, я же не такой!»

Очень часто в разговоре с пациентами и их окружением проскальзывает подобное отношение. Скажем, начальник привел к врачу работника (да, такое тоже бывает, и нередко) и рассказывает, что вот, мол, выпивает, останавливаться не умеет, потому что «попал в плохую компанию» и «не хочет взять себя в руки», зато он «хороший работник». А была бы сила воли, мог бы выпивать по чуть-чуть, как сам этот начальник. Он-то уж меру точно знает, ему явно ничего не грозит. А сто грамм коньяка в обед – совершенно безопасная доза, «даже врачи советуют».

Увы, но в действительности алкогольная зависимость, несмотря на все возражения «знающих людей», остается заболеванием, она возникает помимо желания самого человека и затрагивает всех, независимо от образования, социального статуса и силы воли. Обвинять в таком заболевании так же справедливо и так же продуктивно, как обвинять больного с инфарктом миокарда – ведь он тоже своим образом жизни способствовал своей болезни. А уповать на силу воли в данном случае так же разумно, как и при гриппе.

...А потом на прием приходят женщины «немного за сорок», с семьями, образованием, ответственностью и зависимостью. Которые «всего лишь выпивали со всеми на работе» и которые «никогда не думали, что им придется обращаться по такому поводу». (К. М. Минкевич. «В каждой белорусской семье есть свой алкоголик, но дурной пример мало кого учит»)

Диагноз «алкоголизм» – всегда неожиданно

К алкоголизму человек идет постепенно. Но само осознание алкогольной зависимости («все – тормоз потерян») – это всегда неожиданно. Всегда думал: «Могу пить, могу не пить», а тут вдруг: «Начал – и не могу остановиться». Принять такое тяжело. Многие и не принимают свою болезнь очень долго, даже на фоне очевидных проблем в семье и на работе. Трудно признаваться в своей слабости, неспособности быть хозяином даже самому себе.

Но здесь важно понять: признаваться надо не в слабости, а в болезни. Народное мнение до сих пор считает алкоголизм не болезнью, а пороком, распущенностью. Однако тяга к употреблению алкоголя обусловлена уже значительными изменениями в организме алкоголика, и преодолеть ее самостоятельно удастся очень немногим. По тем же причинам алкоголик не в состоянии контролировать дозы спиртного. Алкогольная зависимость – это уже и биохимическая зависимость. Эти патологические изменения требуют лечения.

«Тема лечения алкогольной зависимости, где бы она ни упоминалась, встречает достаточно однотипные реакции. Кто-то утверждает, что человек «пока не захочет, не вылечится» и «только сам может себе помочь», а врачи – «шарлатаны, которые наживаются

на чужом горе». Кто-то будет высказываться об алкоголиках как о «моральных уродах», «отщепенцах», лишенных воли. Таким самое место в каком-нибудь «лепрозории», но не среди приличных людей.

Что стоит за такими высказываниями? Отчаяние, страх, беспомощность, вина, стыд... Это тяжёлые эмоции, которые порождают поиск чудодейственных способов избавления от страдания и одновременно стремление защититься, отгородиться. Так, в дополнение к вышеперечисленному, возникают высказывания, пропагандирующие «лучшего доктора» или «единственный способ», которые и помогут всем страждущим. Увы, но это всё чушь...» (К. М. Минкевич. «Мы хотим сдать алкоголиков в «лепрозорий», а их надо лечить»)

Что это за болезнь и как от нее избавиться?

Если нить порвалась, без узелка не свяжешь. К сожалению, алкоголизм – это на всю жизнь. Считается, что больной алкоголизмом уже никогда не сможет научиться выпивать умеренно. С поступлением даже малых доз алкоголя в организме больного запускаются биохимические процессы, которые требуют увеличения дозы, и эта тяга уже неконтрольна. Алкоголик не способен восстановить утраченный контроль над употреблением спиртного, даже если бу-

дет прилагать нечеловеческие усилия.

Но при этом есть и другой, совершенно точно установленный факт: любой алкоголик может не пить вообще, исключить алкоголь из употребления, и в этом его единственный шанс!!! Но к этому шагу человек должен быть готов. Медицинская статистика свидетельствует: выздоровление от алкогольной зависимости не только возможно, но и вполне по плечу практически всем, кто ставит перед собой такую цель. Если намерения избавиться от алкогольного плена у человека реальны, он имеет возможность начать трезвую жизнь. А разные методы лечения обещают помочь сформировать устойчивость к алкогольной тяге.

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.