***Для пьянства есть такие поводы:***

***Поминки, праздники, встречи, проводы,***

***Крестины, свадьбы и развод,***

***Мороз, охота, Новый год,***

***Выздоровленье, новоселье,***

***Печаль, раскаянье, веселье,***

# ***Успех, награда, новый чин***

***И просто пьянство – без причин!***

В самом деле, на границе между удовольствием и болезнью нет предупреждающих указателей, и человек проходит ее, даже не заметив. Однако есть признаки, по которым можно судить, что это уже случилось: потребление алкоголя начинается не для удовольствия, а для того, чтобы избавиться от неудовольствия. Без алкоголя в крови уже нечем себя занять, трудно спать, есть и разговаривать с друзьями.

Со временем появляется похмельный синдром – плохое настроение по утрам, дрожащие руки и т.д. так возникает замкнутый круг, и вся история болезни, в конце концов, укладывается в печальную японскую пословицу: «Вначале человек пьет вино, потом вино пьет вино, а затем вино пьет человека».

Рано или поздно у постоянно пьющего человека начинаются обычные для такого образа жизни болезни: сердца, желудочно-кишечного тракта, печени… но даже они не идут в сравнение с главной болезнью алкоголика – распадом личности. Появляется безумная логика, где все ведет к выпивке, а мир делится на друзей (помогают выпить) и врагов (мешают выпить). Очень характерен в этом смысле синдром «опережения круга»: в компании нормальных людей алкоголик больше всех хлопочет о застолье, всех торопит, и как-то само собой получается, что и выпивает первым…

Если вы замечаете подобные признаки у близкого человека, надо немедленно принимать меры. «Нас трое, - говорил своему пациенту древний врач, - я, ты и болезнь. Если ты будешь на моей стороне, нам будет легче одолеть ее одну, но если ты перейдешь на ее сторону, я один не в состоянии буду одолеть вас обоих».

***Когда больной алкоголизмом понял, что болен, это уже начало победы.*** Теперь надо действовать.

****

**Примерная программа, предлагаемая наркологами:**

**1. Не несите груз болезни в себе.** Скажите о своем решении человеку, мнение которого для вас дорого, попросите совета. Одновременно обратитесь к тому, чья профессия – защищать людей в этой беде: психотерапевту, наркологу. Если того требует ситуация, поезжайте в другой город. Существует множество мест, где люди заняты вашей проблемой: хозрасчетные анонимные лаборатории, центры и группы, где лечат нетрадиционными методами.

**2. Уйдите из пьяной компании** – если у вас действительно есть друзья, они вас не осудят, когда вы спасаете свою жизнь. Ищите новый круг знакомых, которые не пьют или так же, как и вы, борются со своей болезнью. Вам помогут группы Общества анонимных алкоголиков, а может быть, спортивная секция. Не стесняйтесь набрать номер телефона доверия или контактный телефон. Если вас не устраивает новый коллектив, ищите друзей, не останавливайтесь после первых неудачных попыток. Идите, наконец, в церковь.

**3. Вы должны вытеснять один химический способ получения удовольствия другим, более безопасным.** Опыт показывает, что очень эффективно переключение психической зависимости с алкоголя на пищу. Вы должны быть не только все время сыты, но и есть особенно вкусно, много, из каждого обеда или ужина устраивая себе маленький праздник. Не опасайтесь растолстеть: лишний вес через некоторое время станет для вас хорошим поводом заняться спортом.

**4. Не позволяйте себе ни минуты незанятого времени.** Навалите на себя новые обязанности и дома, и на службе. Если нынешняя работа вам не нравится, сразу начинайте искать себе другую (не увольняясь с прежней и продолжая служебную деятельность в полную силу). Не бойтесь резких поворотов биографии: все равно вы уже меняете свою жизнь.

Как бы успешно не шли ваши дела, не пытайтесь однажды «испытать свою волю».

**5. Выпить рюмку «на пробу» для алкоголика так же опасно, как для диабетика «на пробу» съесть килограмм сахара.** Всеми доступными приемами создавайте у себя искусственное отвращение к запаху, виду, воспоминанию об алкоголе.

Не верьте тем, кто говорит, что это невозможно! Все дело в длительности и последовательности усилий.

**6. Постоянно учитесь борьбе со своей болезнью.** Существуют сотни методик, рекомендаций, новых способов и приемов. Не ленитесь искать специальную литературу – пусть это тоже будет частью вашего плана выхода из алкогольной зависимости. ***Попробуйте стать профессионалом, который в состоянии помочь другим!***

**Родным и близким больного алкоголизмом надо иметь в виду следующее**.

Справиться без поддержки с этой болезнью очень трудно. Кроме психологической зависимости, во время лечения действует агрессивная физическая зависимость. Начинают мучить боли в сердце, боли во всем организме, одышка. Возникают тревога и даже гнетущее ощущение близкой гибели. Помогать больному надо в это время всеми доступными средствами, советуясь с врачами.

Наконец, несколько слов о правовом аспекте ситуации. Алкоголик может быть ограничен судом в дееспособности, и над ним устанавливается попечительство. Он может совершать сделки по распоряжению имуществом, а также получать заработную плату, пенсию или иные виды доходов и распоряжаться ими лишь с согласия попечителя (за исключением мелких бытовых сделок). Если он прекратит злоупотребление спиртными напитками, суд отменяет попечительство и ограничение дееспособности.



**Куда можно обратиться**

**за помощью**

**Могилевский областной наркологический диспансер:**

**Тел.: 72 – 06 - 65 (регистратура)**

**75 – 07 - 54 (приемная)**

**75 – 07 – 25 (горячая линия)**

**75 – 06 – 67 (врач психиатр-нарколог)**

Отделение комплексной поддержки в кризисной ситуации учреждения «Могилевский районный центр социального обслуживания населения»: **тел. +375 (29) 669 68 00**

**74 – 73 – 11**

**70 – 09 – 03**

Телефон экстренной психологической помощи (круглосуточный)

**тел. +375 (33) 353 67 00**

**Наш адрес:**

**212003 г. Могилев,**

**ул. Заводская, д. 23а, кабинет 105**

**Учреждение**

**«Могилевский районный центр социального обслуживания населения»**

**ОТДЕЛЕНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДДЕРЖКИ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ**



***Алкоголизм…***

***Что делать, если вы решили***

***изменить свою жизнь***