

## ПОРАДИ РОДИНИ

*Якщо алкоголік не хоче лікуватись, не можна його змусити до цього. Вирок суду чи ультиматум на роботі (щораз більше і більше керівників ставлять питання конкретно - або лікування, або звільнення) може змусити когось лікуватися в стаціонарі, або в диспансері. Але, щоб хворий вирішив розпочати тяжку працю над своїм станом, як фізичним так і психічним, він повинен бути переконаний в такій необхідності..*

*Що ж в той час повинна робити жінка алкоголіка?*

*З одного боку стоїть питання як вплинути на те, щоб він прийняв рішення лікуватися, а з другого боку, що робити щоб покращити власну ситуацію, навчитись краще себе почувати, незважаючи на алкоголіка. Це потребує докорінних змін у поведінці і у ставленні до самої себе, до чоловіка, до своєї життєвої ситуації.*

*Для цього потрібно виконувати наступне:*

### ЗАВДАННЯ 1

#### ПРИПИНИТИ ЗАПЕРЕЧУВАТИ

Узалежнена особа здебільшого не допускає до своєї свідомості того факту, які величезні втрати несе сама і її близькі через хворобу. Говорить найчастіше: "Г'ю, як всі, нормально" або "Але не лежу в канаві, маю працю, родину". Вважає, що жінка до нього чіпляється, шеф несправедливий, приятелі підлі і відвертаються від нього. Думає так: "Цілий світ проти мене", не відчуває розуміння того, що це він сам і його пиття привели до такого стану, до безліч проблем в його житті. Те, що він говорить, має багато доводів і аргументів і важко йому самому це зрозуміти і погодитись з цим. Жінка, так само терплячи, не признається собі, що це хвороба, що чоловік – узалежнений від алкоголю – вона стигається цього факту, вважає, що це вона винна в його питті, думає, що все ще не так і погано, має надію, що він все зрозуміє і зміниться. Великими зусиллями намагається утримувати вигляд нормального дому, родини, а при всьому цьому поруч знаходяться діти. Якщо насправді бажаєте поправити свою життєву ситуацію, мусите на все це подивитись відверто і погодитись, що проблема існує, визнати що чоловік має узалежнення від алкоголю.

### ЗАВДАННЯ 2

#### НЕ ДОПОМАГАТИ І НЕ ЗАХИЩАТИ АЛКОГОЛІКА

Єдина стратегія, яка дає шанс алкоголіку опам'ятатися, це припинити йому допомагати. Шанс, бо жодної гарантії не існує - це зрозуміло поставлена вимога: "Твоє життя змушує нас всіх, а насамперед тебе самого..." Але, щоб це могло до нього дійти, треба припинити стратегію замовчування, зняти парасолю захисту. Тобто, дати йому можливість на власній шкірі відчути результати надмірного вживання алкоголю

## ЯК ЦЕ ЗРОБИТИ ПРАКТИЧНО?

- ❖ не прибирати після його п'яних оргій, навіть якби діти \* або сусіди могли це побачити;
- ❖ не роздягати його і не класти в ліжку, навіть, якби прийшлося йому цілу ніч спати на підлозі, в коридорі, або головою в умивальнику; \*
- ❖ не дзвонити до керівника на роботу, щоб вигороджувати його за прогул, навіть, якщо б це загрожувало звільненням з роботи (і так це скоро стане фактом);
- ❖ не чекати до півночі з обідом, не допомагати ранком похмелятись;
- ❖ не сплачувати його боргів;
- ❖ не оправдовувати перед знайомими і родичами, що захворів або змучився, не вибачатись за його скандальну поведінку.

### **СЛОВОМ, НЕ ВДАВАТИ, ЩО ВСЕ В ПОРЯДКУ**

Якщо жінка хоче, щоб чоловік прийняв рішення і почав лікування, вона повинна бути рішучою і послідовною. В рекомендаціях, які написані для тих, хто живе поруч з алкоголіком, існує поняття так званого "твердого кохання", бо не йде мова про те, щоб припинити любити свого чоловіка, а тільки про те, щоб не погоджуватись довший час на таку його поведінку, якою знищує себе і родину. Тяжко це зробити, тому що практично кожна жінка вихована в свідомості, що повинна зберігати спокій в родині, терпіти, допомагати, піклуватись, словом - бути доброю. На жаль, ця «доброта» допомагає алкоголіку у безкарному питті, і відбирає усвідомлення у необхідності лікуватись.

### ЗАВДАННЯ 3

#### **ДІЗНАВАЙТЕСЬ ЯКОМОГА БІЛЬШЕ ПРО АЛКОГОЛІЗМ І ЙОГО ЛІКУВАННЯ**

Перешкодою в реалізації вибору "твердого кохання" є примарна надія, що чоловік може опам'ятатися, зрозуміє жахливість ситуації, припинить пиття, бо любить, або ще з якогось приводу. Для того, щоб не підпадати під вплив цієї ілюзії, треба мати певні знання про алкоголізм, про те, що ця хвороба підступна, і з часом не буде краще - тільки щораз гірше. Алкоголік не панує над своїм питтям і ніякі обіцянки, клятви, аргументи, навіть найбільший прояв почуттів, не відвернуть його від алкоголю.

Єдиним виходом є лікування в медичному закладі або програма руху Анонімних Алкоголіків (АА). »

\* Для цього спочатку необхідно дізнатись, де є можливість лікуватись і коли туди можна звернутись, де відбуваються мітинги АА? Бувають такі моменти, коли алкоголік реально оцінює ситуацію і тоді можна йому пояснити, що він потребує допомоги. В цю хвилину для прийняття ним рішення треба мати під рукою повну інформацію, куди він може звернутись за допомогою. Добре, щоб під рукою була література про лікування та рух АА. Буває дуже корисна розмова з іншим алкоголіком, як можна не пити, до того ж тверезий алкоголік добре розуміється на ситуації і його не здурити, не провести навколо пальця.

#### ЗАВДАННЯ 4

##### **НАВЧІТЬСЯ ЗАХИЩАТИСЬ САМІ**

Одразу можна сказати, що всі ці методи спіткають гос-тру реакцію алкоголіка. Середовище близьких людей, які зайнялись відволіканням його від пиття, порушило вигід-не становище, в якому знаходився алкоголік, коли він пив і знущався з родини. Тепер - як вода на голову - інше відношення до нього, інші вимоги. Алкоголік починає боротьбу і вживає всіх заходів доступного арсеналу: погрожує і ви-магає, злоститься і застосовує силу. Викликає у жінки почуття про-вину, залякує її.

Щоб добре собі поради́ти із почуттям провини, треба знайти союзників,однотумців, помічників. Єдиними ліка-ми проти страху є вміння боронитись. Родини алкоголіків не повинні розраховувати тільки на власні сили, звертайтеся за допо-могою до міліції, наркологічної служби і суду.

#### ЗАВДАННЯ 5

##### **ПОЧНІТЬ ВИКОРИСТОВУВАТИ ДОПОМОГУ**

Запропонована тут стратегія конфронтації із алкоголі-ком і результатами його пиття є дуже складною. Вона ви-магає багато сили, терпіння і впертості, і результативності, а насамперед зміни власного способу мислення. Щоб зрозуміти це все, потрібні однотумці. Це можуть бути медичні працівники, психологи, інші жінки із такою проблемою, тверезі алкоголіки. Де їх шукати? В медичних закладах, групах взаємодопомоги АА, Ал-Аноні. Досить потрапити в одне із цих місць, щоб дізнатись про інші можливості і ви-брати такі, які будуть найкращими, або використовувати всі можливі засоби. Якщо дружина алкоголіка розпочне використовувати ці поради, якщо ґрунтовно змінить своє мислення і поведінку, це означатиме, що і вона почала ліку-вання від спів-узалежнення. Тобто, шукати допомогу не тільки для того, щоб допомогти алкоголіку здоровішати, але, щоб і для себе знайти шлях до здоров'я. Чоловік або почне шукати допомогу, або ні; перестане пити, або ні. В будь-якому випадку вже його контакт із алкоголем пере-стане бути таким приємним і доступним, або як говорять АА після лікування втратить комфорт пиття.



# АЛКОГОЛІК НЕ ХОЧЕ ЛІКУВАТИСЬ! ЩО РОБИТИ РОДИНІ?

