

РОЗУМІННЯ АЛКОГОЛІЗМУ

Що таке алкоголізм?

Американська Медична Асоціація визнала алкоголізм хворобою, яку можна зупинити, але невилікувати. Одним з її симптомів є непереробне бажання пити. Алкоголізм є прогресуючим захворюванням. Доки алкоголіки продовжують пити, їх тяга до випивки зростатиме. Якщо нічого не робити, хвороба закінчується безумством або смертю. Єдиний спосіб зупинити алкоголізм це повне утримання від споживання алкоголю. Більшість спеціалістів вважають, що навіть після багатолітнього утримання алкоголік не може собі дозволити випити алкоголь, бо алкоголізм – це хвороба на все життя.

На сьогодні існує багато методів лікування алкоголізму. Анонімні Алкоголіки – це найліпший і найпоширеніший метод відомий в багатьох країнах, як найбільш ефективний. Алкоголізм більше не вважається безнадійним станом, якщо його визнати і по відношенню до нього вживаються якісь дії.

Хто такі алкоголіки?

Алкоголіками можуть бути люди – молоді і старі, багаті і бідні, високоосвічені і невігласи, професіонали високого класу і звичайні робітники, домогосподарки і матері. Від трьох до п'яти відсотків алкоголіків становлять бомжі і ізгої. Решта мають сім'ї, друзів і роботу і є цілком успішними, але їх пияцтво вражає якусь частину їх життя. В наслідок чого їх сімейне життя, соціальний стан, робота можуть постраждати. Можуть постраждати всі три аспекти водночас. Алкоголіки – це люди, пиття яких спричиняє постійні і наростаючі проблеми у всіх сферах їхнього життя.

Чому алкоголіки п'ють?

Алкоголіки п'ють, бо рахують, що мають це робити. Для них алкоголь – це опора і втеча. Вони живуть з емоційним болем і використовують алкоголь, щоб усунути цей біль. Зрештою вони узалежнюються від алкоголю і впевнені, що вони не зможуть жити без нього. **Це одержимість.**

Коли деякі алкоголіки пробують обійтись без алкоголю, в них виникає настільки сильний абстинентний синдром, що вони повертаються до пияцтва, бо це здається єдиним способом уникнути агонії. **Це узалежнення.**

Більшість алкоголіків хотіли б контролювати своє пиття. Вони витрачають багато часу і зусиль, Вони пробують пити тільки у вихідні або пити тільки певний вид напоїв. Вони переконані, що можуть кинути пити, коли захочуть. В результаті вони напиваються, навіть якщо перед тим обіцяли самим собі, не робити цього. **Це компульсивна поведінка.**

Природа цієї хвороби є такою, що алкоголіки не вірять в те що вони хворі. Вони заперечують свою хворобу.

Це заперечення.

Надія на видужання полягає в їх усвідомленні, що вони потребують допомоги, їх бажанні припинити пити і їх готовності визнати, що вони не здатні впоратись з проб-лемою самостійно .

Цитати з книги «Алатін-Надія для дітей алкоголіків»(В-3)

“Розуміння алкоголізму”

РОЗУМІННЯ САМОГО СЕБЕ

Сім'ї і друзям завдається шкода. Алкоголізм сімейна хвороба. Зловживання алкоголем впливає на алкоголіка і на його відносини. Дружба, робота, діти, батьки, любовні відносини, шлюб – все страждає від алкоголізму. Особливі відносини, в яких людина є дійсно дуже близькою з алкоголіком, страждають найбільше, і ми, кого це стосується найбільше узалежнюємося від його поведінки.

Як ми реагуємо на поведінку алкоголіка?

Побачивши, що він не контролює свого пияцтва, ми намагаємось контролювати його пияцтво самі. Соромлячись публічних сцен намагаємось керувати його питтям непомітно для інших. Дуже скоро ми звинувачуємо себе і беремо на себе біль, страх і вину алкоголіка. Ми теж можемо стати хворими. Часто навіть дуже благонамірені люди починають вести облік кількості алкоголя, що випиває інша людина. Ми виливаємо в каналізацію дорогі напої, проводимо по дому пошук схованих пляшок і прислухаємося до звуку бляшанок що відкриваються. Всі наші думки зосереджені на тому, що робить чи не робить алкоголік і як змусити його припинити пити. Це стає нав'язливою ідеєю.

Це наша одержимість.

Спостерігати за тим, як близькі люди повільно вбивають себе алкоголем, дуже боляче. В той час як алкоголік, зовсім не переймається рахунками які

треба сплатити ні про роботу, ні про дітей ні про стан особистого здоров'я, оточуючі починають все більше всім цим перейматися.

Ми часто робимо помилку, вигороджуючи їх. Ми пробуємо все залагодити, вигадуюмо виправдання, говоримо неправду, стараючись виправити зіпсуті відносини, і непокоїмося ще більше. **Це наше занепокоєння.**

Рано чи пізно поведінка алкоголіка злить інших людей. Коли ми усвідомлюємо, що алкоголік бреше, використовує нас не турбуючись про відповідальність, у нас виникає відчуття, що він нас не любить. Нам часто хочеться відістити йому, покарати його, за ту біль і розчарування, які він спричинив своїм пияцтвом. **Це наш гнів.**

Деколи близькі алкоголіка починають прикидатися. Ми приймаємо обіцянки алкоголіка і віримо йому. Щоразу, коли трапляються періоди тверезості, хоча і нетривалі, нам хочеться вірити, що проблема щезла назавжди. В той час як здоровий глузд нам говорить, що щось не так з питтям і мисленням алкоголіка, ми продовжуємо вдавати, що ми нічого не відчуваємо і нічого не знаємо.

Це наше заперечення.

Можливо, найбільш сильну шкоду нанесено тим з нас хто віддав частину свого життя алкоголіку, що проявляється у вигляді нав'язливого переконання, що ми якимось чином винні. Ми можемо відчувати провину за те, що зробили чи не зробили, що ми були недостатньо добрі, недостатньо привабливі, недостатньо розумні, щоб вирішити цю проблему за людину, яку ми любимо. **Це наше почуття вини.**

ДОПОМОГА І НАДІЯ

Ми, що звернулися в Ал-Анон, часто робили це у відчаю, приходили не здатними повірити в можливість змін, без бажання жити так далі. Ми відчуваємо себе одуреними нашим партнером, переобтяженими обов'язками, небажаними, нелюбимими, самотніми. Такими чуються навіть ті з нас, котрі є зарозумілими, самовдоволеними, самовпевненими і властолюбивими. Однак ми прийшли в Ал-Анон, бо хочемо і потребуємо допомоги.

Хоча в Ал-Анон нас привели наслідки пиття інших, невдовзі ми дізнаємося, що наше власне мислення має бути зміненим, перш ніж ми зможемо випрацювати новий і успішний спосіб життя.

Саме в Ал-Аноні ми дізнаємося що робити з нашою одержимістю, нашим занепокоєнням, нашим гнівом, нашим запереченням і нашим почуттям вини. Намагаючись контролювати своє пиття, щоб пити як інші люди, не узалежнені від алкоголю.

Саме завдяки нашій спільноті ми полегшуємо наш емоційний тягар через ділення своїм досвідом, силою та надією з іншими. Малопомалу ми на наших зібраннях приходимо до усвідомлення що більшість наших труднощів спричинені нашим сприйняттям. Ми починаємо змінювати наше сприйняття і дізнаємося про нашу відповідальність щодо самих себе. Ми дізнаємось про відчуття власної гідності і любові і зростаємо духовно. Ми переносити акценти нашої уваги з алкоголіка туди, де ми маємо якусь владу – на наше власне життя.

ПРОПОНОВАНА ПРЕАМБУЛА ДО 12 КРОКІВ АЛ-АНОН.

Сімейні групи Ал-Анон є спільнотою родичів і друзів алкоголіків, котрі діляться один з одним своїм досвідом, силою і надією для того, щоб вирішити спільні проблеми. Ми віримо, що алкоголізм – це сімейна хвороба і що зміна відношення до нього може сприяти одужанню.

Ал-Анон не пов'язаний ні з якою сектою, віросповіданням, політичною партією, організацією чи спільнотою; не вступає в жодні дискусії з будь-яких питань, не виступає ні за, ні проти чого б там не було. Членство в ньому безкоштовне. Ал-Анон повністю існує на добровільні пожертви своїх членів.

У Ал-Анон тільки одна мета – допомога сім'ям алкоголіків. Ми, допомагаємо практикуючи 12 Кроків АА, приймаємо і втішаємо сім'ї алкоголіків, розуміємо і підбадьорюємо самих алкоголіків.

Довідайтесь більше про Ал-Анон,

відвідав інтернет-сторінку
Всеукраїнського Центру обслуговування
Родинних груп Ал-Анон в Україні
www.al-anon.org.ua

а також на сайті Офісу Всесвітньої Служби
Родинних груп Ал-Анон
www.al-anon.alateen.org



Approved by
World Service Conference
Al-Anon Family Groups

06-32

P-48

Printed in U.S.A.

ДЕКЛАРАЦІЯ АЛ-АНОНУ

Нехай починається з мене...

Коли хто-небудь, де-небудь протягне
руку за допомогою, нехай рука Ал-Анону
і Алатину завжди буде поруч
І нехай це буде моя рука.

РОЗУМІННЯ СЕБЕ І АЛКОГОЛІЗМУ

О
Д
У
Ж
А
Н
Н
Я

СІМЕЙНІ ГРУПИ АЛ-АНОН



для родичів і друзів алкоголіків