



Эта статья для тех, кто не хочет совсем бросить пить,

или хочет пить умеренно.

Человек пьет, он уже сам понимает, что есть проблемы, но категорически **не хочет полностью отказываться от спиртного**

Можно что-то предложить такому человеку и стоит ли это делать?

Сам пьющий начинает понимать, что пора бы остановиться, или хотя бы снизить количество выпиваемого, но не знает как это сделать – у него уже **нарушены механизмы контроля** за употреблением спиртного.

Согласно данным исследований, людей, имеющих серьезные проблемы с алкоголем, в несколько раз больше тех, кто уже признали у себя наличие зависимости. И таким, «проблемно пьющим» (ПП) людям практически никак не помогают. Но ведь, если такому

человеку не оказывать никакой помощи, то скорее всего **через какое-то время у него разовьется выраженная форма алкогольной зависимости**

.

Считается, что если есть проблемы с алкоголем, человеку следует совсем отказаться от алкоголя. И помогать ему нужно тогда, когда он сам изъявит желание отказаться от алкоголя. Но цена такому ожиданию бывает очень велика – пьющий доходит до той стадии зависимости, когда помочь уже гораздо сложнее.

Конечно, помочь человеку легче, пока у него еще не сформировалась серьезная зависимость, но увы, большинство на этой стадии не хотят и слышать о какой-либо помощи.

Если у вас уже есть серьезные проблемы с алкоголем, то, принимая решение – **продолжать пить или остановиться**, вы должны понимать, что если у вас уже сформировалась зависимость, **пить умеренно вы почти наверняка не сможете**

.

Это касается подавляющего большинства больных алкогольной зависимостью. Но, если вы все-таки категорически не хотите совсем отказаться от спиртного, можно попробовать вам помочь снизить риски злоупотребления спиртным.

У пьющего человека могут быть разные проблемы: неумение вовремя остановиться, частое, либо ежедневное потребление алкоголя, периодические запои и так далее. У человека, имеющего проблемы с потреблением алкоголя, со временем развивается серьезная степень зависимости, им становится уже труднее освободиться от нее и само лечение будет сложнее.

Помогая пьющему на ранней стадии проблемы, можно затормозить развитие

алкогольной зависимости, снизить вредные последствия для здоровья, уменьшить риск алкогольных повреждений печени, мозга и других органов.

Вовремя скорректированная проблема взаимоотношений с алкоголем значительно чаще помогает человеку не попасть в кабалу зависимости, нежели лечение сформировавшейся зависимости.

Можно ли помочь и нужно ли помогать такому человеку, если он не согласен полностью отказаться от спиртного?

Если он сам понимает наличие проблемы, если ему это мешает и он хочет как-то уменьшить их, то **помочь такому человеку можно**.

А нужно ли? Мы считаем, что помогать нужно в любой ситуации, где просят помощи. Более того, помогая контролировать потребление алкоголя, часто удается удержать пьющего от губельного развития зависимости.

Итак человек отказывается совсем бросить пить и говорит – «я хочу **пить поменьше**» или «я хочу **пить как все**

». Если ему отказать в помощи, поставив ультиматум – ты бросаешь пить совсем, - то он может спиться до такой степени, что помочь ему будет очень сложно. А если бы ему предложили не совсем отказаться от выпивки, а попробовать «нормализовать» этот процесс, сократить количество потребляемого алкоголя?

Конечно, надо понимать, что **умеренное потребление подходит далеко не всем**.

Каковы аргументы «**за**» помощь.

Если кто-то пьет и не видит пока для себя другого варианта, не стоит сразу склонять

его к полному отказу. Можно попробовать скорректировать привычное потребление алкоголя. **Это позволит** затормозить и взять под контроль процесс развития зависимости, предупредить опасные последствия для здоровья, отчасти нормализовать отношения с семьей (не во всех случаях, конечно), увеличить работоспособность пьющего.

В среднем по статистике 9 из 10-ти пьющих людей, у которых есть проблемы с алкоголем, не соглашаются сразу на полный отказ от спиртного и избегают традиционного лечения, поскольку принять лечебную помощь для них означает признать себя алкоголиком. К тому же они не могут смириться с мыслью о том, что теперь вообще не смогут выпивать.

Если зависимость у вас уже сформировалась, то все равно рано или поздно возникнут рецидивы. Но, если появилось доверие к врачу, который помог пьющему снизить количество спиртного, контролировать его употребление, то больше шансов, что удастся убедить его в полном отказе от алкоголя.

Ведь в процессе общения врача и пациента, во время бесед, у человека постепенно формируется полное и четкое понимание проблемы, которого трудно достичь одномоментно. Он сам может прийти к мысли о необходимости отказа от алкоголя.

Не пить совсем или пить умеренно – решать самому пьющему. Но постоянная работа с таким человеком позволит изменить его взгляды на алкоголь, его стереотипы, его оценки потребления и т.д. А меняясь в лучшую сторону, он быстрее придет к решению о полном отказе от алкоголя.

Нужно укреплять его трезвую сторону личности, ставить новые цели и задачи, развивать в нем чувство уверенности, укреплять нервную систему и развивать навыки противостояния стрессам и другим неблагоприятным внешним факторам.

На ранней стадии формирования зависимости человеку легче помочь, главное, чтобы он стал более осведомленным в отношении не только алкоголя, но причин употребления алкоголя. Работа не столько врачебная, сколько психолого-педагогическая.

Если он уже пьет, нельзя пускать этот процесс на самотек. Но и нельзя принуждать человека делать то, с чем он сам не согласен.

Если у человека еще нет зависимости, но уже есть проблемы с потреблением алкоголя, то **чем раньше начать с ним работать**, тем больше шансов предотвратить развитие зависимости.

С теми, кто пьет давно и помногу, нужно рассматривать каждый случай индивидуально. Если у человека сохранен интеллект, если у него есть увлечение или дело, ему тоже можно помочь.

Нет смысла заниматься лишь с теми, у кого интерес один – напиться, у кого нет никаких устремлений, никаких ценностей. Для них единственный вариант решения проблемы – **полный отказ от употребления спиртного**

Пьющий человек должен сам принять решение – отказаться ли ему совсем от спиртного, либо попробовать умеренное потребление. Если он поймет, чем ему грозит дальнейшее злоупотребление спиртным, ему будет гораздо легче перейти на умеренное потребление.

Поэтому, если вас беспокоит сложившееся положение дел в отношении употребления алкоголя, если вы чувствуете, что начинаете **терять контроль** и не знаете меры, вы можете попробовать перейти к **программе умеренного употребления**

. Для этого потребуются обучиться некоторым вещам, в частности, умению контролировать количество выпитого, навыкам поведения в провоцирующих ситуациях, умению контролировать и разрешать ситуации стресса и т.д. И обязательно разобраться с теми проблемами, которые стимулируют прием спиртного.

Какой-бы вариант вы не выбрали, вы должны четко понимать – жить так, как жили раньше, уже не получится. В любом случае придется ломать или менять стереотипы

своего поведения, прикладывать серьезные усилия и учиться управлять собой – своими желаниями, эмоциями, поведением.

Известно, что многие из тех, кто окончательно бросили пить, вначале пытались самостоятельно пить меньше, но, конечно, безуспешно. Программа умеренного потребления позволит, во-первых, действительно держать под контролем употребление алкоголя (в большинстве случаев), а, во-вторых, в ходе работы ускорит решение о полном отказе (в том случае, когда уже имеется зависимость).

Подходит ли эта программа вам?

Это **вы должны решить сами**. А зависит все от того, насколько серьезны ваши проблемы, как долго и как много вы пьете, от ваших предпочтений, установок, психологических особенностей и состояния здоровья, и других факторов. Но вы должны понимать, что в любом случае придется менять себя, свое привычное поведение, учиться новому образу жизни.

Многие пытаются самостоятельно, одним махом или усилием воли бросить пить, но, увы, безуспешно. Можно сделать иначе. Программу действий нужно разбить на несколько более мелких и посильных на данный момент шагов. Как по ступенькам, каждый последующий шаг должен опираться на результаты предыдущего. Постепенно, шаг за шагом, обретая все большую уверенность, вы научитесь контролировать свое поведение.