

Главное – захотеть.

Впервые переступить порог наркологического кабинета многим очень нелегко. И, прежде всего, потому, что для этого нужно найти мужество сравнить свое, богатое надеждами, прошлое, с неутешительной действительностью, представить будущее и увидеть настоящую причину происходящего.

Бытует мнение, что больные алкоголизмом сами себя больными не считают. Многие из них действительно не хотят признать себя больными, потому что не способны оценить объективно свое состояние и ситуацию. Они приходят в наркологический диспансер по настоянию родственников или представителей администрации предприятий, на которых работают. Но те, кто обращаются в кабинет анонимного лечения, как правило, уже сами пришли к выводу, что выпивать умеренно у них не получается, что тяга к выпивкам уже превратилась в болезнь и, чтобы бросить пить, им необходима помощь врача.

Но одно дело самому все понять, совсем другое – признать себя нуждающимся в противоалкогольном лечении перед трудовым коллективом, друзьями, родственниками. Все ли правильно поймут такое признание? Прежде всего, бывшие собутыльники?

Даже те, кто слышал об анонимной форме лечения алкоголизма, не все и не сразу обращаются в кабинет, не зная принципов оказания помощи, слушают рассказы знакомых, как правило, алкоголиков, которые не только сами не хотят лечиться, но и другим мешают это сделать. Вот и не решаются многие сделать правильный шаг, потому что если верят в возможность излечения, то опасаются различных неблагоприятных последствий в своей судьбе. Опасения эти напрасны и безосновательны, если человек сам пришел к необходимости лечения.

Самым сложным, пожалуй, является период адаптации после лечения, ведь человек, отказавшись от спиртного, меняет привычный для него образ жизни. То, что алкогольное опьянение на время снимает внутреннее напряжение, поднимает настроение, смягчает неприятные переживания, известно давно. Собственно этим алкоголь и завоевал себе популярность. Комфортное состояние организму спиртные напитки создают путем отравления нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. В том числе клеток, обеспечивающих контроль за поведением, самокритику, уважение к окружающим.

Иллюзия свободы, как и атмосфера всеобщего веселья, кажущегося взаимоуважения, возникающие во время выпивки, оставляют приятные воспоминания и желание повторить такое состояние даже у человека, далекого от алкоголизма.

Если вдруг праздник, а ситуация не позволяет выпить, привыкший к алкогольному проведению торжеств человек ощущает какую-то неловкость, неудобство, незавершенность действий. Поэтому непьющий человек поначалу чувствует себя в компании некомфортно, тем более, что очень часто испытывает на себе давление людей, употребляющих алкоголь. Пытаясь избегать подобных ситуаций, трезвенник начинает отказываться от застолий, от общения с пьющими друзьями и через некоторое время ощущает вокруг себя вакуум. Но это говорит лишь о том, что так называемые друзья были просто собутыльниками. В таком случае, друзей необходимо искать среди единомышленников или больше внимания уделять своей семье.

А поддержка и понимание со стороны семьи для человека, бросившего пить, просто необходима. Самое лучшее решение – всем отказаться от употребления алкоголя и не провоцировать близкого человека на «срывы», посещая или приглашая гостей. Спокойная жизнь стоит таких «жертв». Ведь еще недавно все члены семьи страдали от последствий беспробудного пьянства. Следует проявить больше терпения во время зарождающихся конфликтов, чтобы их избегать.

У человека, бросившего пить, появляется много свободного времени и занять его нужно большим количеством полезных дел: по дому, хозяйству. Занимайтесь физкультурой, туризмом, больше проводите времени друг с другом, с детьми, находите общие увлечения, объединяющие всех членов семьи. Интересуйтесь успехами на работе, с сочувствием относитесь к проблемам, поддерживайте во всех начинаниях, не уставайте хвалить за каждое завершённое дело и, главное, не вспоминайте прошлое и не попрекайте. У таких семей, еще вчера стоявших на грани развода, как правило, будто появляется второе дыхание, и счастье словно прописывается в их доме. Согласитесь, ваши усилия стоят того.

В заключение, дорогой читатель, хочу пожелать вам объективности в оценке всего происходящего вокруг вас и в вас самих. А если вы не уверены в полноте своей независимости от алкоголя, не сомневайтесь – в наркологическом кабинете вы сможете получить квалифицированную помощь специалиста. Даже если у вас нет оснований тревожиться за собственную судьбу, то судьба ваших детей и внуков, судьбы близких вам людей, которые могут оказаться неустойчивыми к наркотическому действию алкоголя и давлению питейных традиций, не должны быть вам безразличны. Главное, нужно только захотеть оградить себя, родных или близких от несчастья, избавиться от пагубных привычек и традиций.

Заведующая отделением медицинской профилактики МУЗ «Рузаевская ЦРБ»
И.М. Заводова