

# БАЗОВАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЯ АЛКОГОЛИЗМОМ И НАРКОМАНИЕЙ В СЕМЬЕ.

## Лекция № 1.

**ТЕМА:** *Зависимость от психоактивных веществ, стадии зависимостей и параллелизм течения зависимости и созависимости.*

В настоящее время алкоголизм, наркоманию, токсикоманию и табакокурение объединяют одним общим названием – зависимость от психоактивных веществ, т.е. от химических веществ, изменяющих сознание.

Чаще всего больной, страдающий зависимостью живет не один. Обычно он живет в семье, в родительской, либо в собственной – с детьми и с супругой.

Зависимость одного из членов семьи от ПАВ неизбежно нарушает внутрисемейные взаимоотношения. У членов семьи так же вследствие нарушения взаимоотношений обнаруживаются расстройства, обозначенные термином созависимость (приставка «со» означает совместность сочетаемость действий и состояний).

Созависимость – мучительное состояние для страдающего ею и подчас более мучительное, чем сама зависимость.

Члены семьи – став созависимыми, используют такие правила и формы поведения во взаимоотношениях, которые держат всю семью в дисфункциональном состоянии.

Созависимость – это фактор риска возникновения различных нарушений у потомства, в первую очередь – риска той же зависимости.

Созависимость – это почва для психосоматических заболеваний и депрессии.

Когда говорят о низкой эффективности лечения больного алкоголизмом или наркоманией, то родители или жена сетуют на то, что больной вернулся «в ту же среду», т.е. к тем же друзьям, и на ту же улицу.

Действительно, среда, для которой характерно употребление веществ, изменяющих настроение, может способствовать рецидиву. Но не менее, а более важно то, что больной возвращается после лечения в ту же внутрисемейную среду.

Зависимость от ПАВ – семейное заболевание. Из этого следует, что система наркологической помощи должна совмещать лечение, как зависимости, так и созависимости. Помощь необходима как больному, так и его супруге, детям, родителям и другим родственникам, проживающим совместно с ним.

Самая хорошая новость в том, что созависимость успешно лечится. Главное – это заинтересованность в изменении своей жизни, и осознание необходимости избавления от этого заболевания. Диагностика алкоголизма не представляет сложности лишь в далеко зашедших случаях.

Родственники больных часто длительное время не могут решить, имеется ли у их близкого человека болезненная зависимость, или это еще обычная выпивка. Термин «алкоголизм» в буквальном смысле означает отравление этиловым спиртом. Именно этиловый спирт в пиве, водке и других алкогольных напитках вызывает интоксикацию. И именно этиловый спирт приводит к пристрастию и зависимости. Практически ни у кого из людей нет иммунитета к алкоголизму. Двойная растворимость алкоголя, как в воде, так и в жире позволяет ему поражать нервные клетки. Человек может стать зависимым от алкоголя (т.е. хроническим алкоголиком), даже если при этом у него не проявляются никаких симптомов опьянения).

Алкоголизм начинается с употребления алкоголя в обществе, а не с личных проблем, как думают многие алкоголики и практически все родственники.

Все алкогольные напитки – пиво, вино, водка – содержат этиловый спирт – наркотик, к которому развивается привычка. Неважно, какой напиток используется, любые алкогольные напитки в больших количествах приводят к одному результату – опьянению. Человек, здоровый во всех отношениях, может стать жертвой алкоголизма, если будет употреблять алкогольные напитки достаточно долгое время. Для этого не обязательны, какие либо психологические или эмоциональные расстройства.

### **Развитие пристрастия к этиловому спирту имеет три ступени.**

1. Действие алкоголя становится менее эффективным, когда его прием многократно повторяется.
2. Продолжительный, часто повторяющийся прием.
3. Увеличение эффективной минимальной дозы.

В результате этих трех этапов у человека развивается пристрастие, т.е. потеря контроля в отношении употребления спиртных напитков, проявление нетерпимости, уход в себя и подавление всех других интересов в жизни, в угоду полной сосредоточенности на приеме спиртного.

Согласно статистике, только 5 % всех алкоголиков уже не способны работать, 95 % продолжают работать и имеют семьи, дома и детей. Пьющие люди чаще всего принимают неправильные решения, наносят материальный ущерб на работе, или подвергают себя травмам. Они же совершают много прогулов. Нам нужно много молиться, чтобы русский народ увидел разрушительные последствия алкоголизма, вторгающиеся в жизнь всей нации в целом, и каждого из нас отдельно.

Было когда-то время, когда состояние опьянения человека определяли по способности прямо ходить и внятно разговаривать. Сейчас это не так, и для этого есть веская причина. Попадая в организм человека, этиловый спирт почти моментально проникает в кровь, а затем в мозг. Он начинает влиять на работу сложнейших центров мозга, связанных с памятью, сознанием и мышлением. Спирт действует как анестезия, что в значительной степени замедляет реакцию человека. Это снижает его способность оценивать расстояние и различать визуальные и слуховые сигналы. Алкоголь снижает способности человека, он влияет на усвоение информации, и существенно ослабляет память.

Прежде чем начать помогать алкоголику, нам нужно его понять. Мы должны всегда помнить, что алкоголизм начинается с употребления спиртного в обществе, в кругу друзей или коллег.

Можно выделить 7 шагов от трезвости к алкоголизму с полной последующей деградацией человеческой личности (как разума, так и организма вообще).

Такая четкая градация отдельных шагов может послужить серьезным стоп сигналом для человека, обнаружившего себя на этом пути. К сожалению его родные и близкие не могут определить их, он сам должен принять решение об изменении своего поведения.

## ***1 ШАГ к алкоголизму - Употребление спиртного в обществе.***

Практически все люди без исключения делают первый глоток, потому что кто-то предложил им выпить.

Образ жизни последнего столетия, принятый взрослыми людьми от предыдущего поколения, проникает и в мир детей. Сейчас дети в возрасте 12-13 лет уже знакомы не только с пивом. Для большинства подростков достать алкоголь не представляется трудным. Многие достают алкогольные напитки дома из холодильника родителей. Матери и отцы часто настолько переживают из-за употребления подростками марихуаны, кокаина и других наркотиков, что испытывают почти облегчение, когда узнают, что их чада лишь немного выпивают. Они часто даже не осознают, что этиловый спирт тот же наркотик, способный разбить жизнь ничего не подозревающего человека, причем во многих случаях он может быть опаснее наркотиков.

Мы часто не задумываемся о том, что воздействие этилового спирта на человека имеет прямую связь с весом его тела. Банка пива оказывает гораздо меньше воздействия на 100-киллограммового мужчину, чем на юношу или девушку весом до 50 кг. К окончанию школы многие молодые люди уже стоят на пороге проблемы алкоголизма. В институтах и университетах пьянство часто становится образом жизни студентов.

Побуждение выпить в обществе часто становится непреодолимым даже для тех, кто не склонен к вечеринкам и попойкам. Серьезную опасность для общества содержит в себе все более популярная идея, что настоящее гостеприимство означает подачу гостям спиртных напитков. Употребление спиртного в обществе стало ловушкой для многих, кто боролся за возвращение к трезвости.

Мы рассмотрели 1 шаг к алкоголизму или стадию привыкания, которая характеризуется повторяющимся пьянством, первоначальной веселостью (эйфория) иногда проявлениями стыда, обещаниями меньше пить, а затем опять повторные эпизоды пьянства.

## ***2 ШАГ к алкоголизму – Это уже зависимость от спиртного.***

Постепенно причины, по которым человек пьет, незаметно, но существенно меняются. Теперь он выпивает, не только когда приходит в гости, или когда гости приходят к нему. Он пьет теперь или по привычке, или из-за своей зависимости.

Пьющий по привычке – это человек, который только начинает ощущать мощную и непобедимую тягу к спиртному. Он наливает себе выпить, как только приходит с работы, или после ужина, читая газету, или смотря телевизор. Такие люди даже не замечают, что все больше привыкают к рюмке, и что это может привести их к алкоголизму.

Привычка к алкоголю связывается у многих с проблемами, когда они очень сложны. И постепенно практически все жизненные проблемы становятся невыносимы без алкоголя. Под влиянием алкоголя огорчения и разочарования кажутся не такими серьезными.

2-ой шаг – это стадия поисков, при которой чередуются периоды пьянства и трезвости. Периодически у человека в этой стадии возникают реакции возмущения и негодование на родственников и друзей, которые пытаются их ограничить в употреблении, а так же ходить в гости туда, где не подают спиртного. И уже отчетливо видны первые отрицательные последствия выпивок.

### ***3 ШАГ к алкоголизму – Это предварительная стадия алкоголизма.***

Этот шаг тоже отчетливо определяется, т.к. человек, уже привыкнув постоянно употреблять спиртное, начинает пить тайно. Он быстро выпивает несколько рюмок, но старается пить так, чтобы семья и друзья не узнали об этом. В гостях такой человек обычно добровольно наливает всем, не забывая себя. Его стакан всегда наполнен, и в его поведении все чаще проявляются признаки алкогольного опьянения. И самое главное – ему уже нельзя верить. Когда он лжет, его объяснения звучат очень убедительно.

Уже на предварительной стадии алкоголизма человек становится талантливым лгуном. Ложь становится его образом жизни, чтобы скрыть от семьи и начальства, что он пьет все больше и больше.

Независимо от того, кем является этот человек: мужчиной, женщиной, подростком, богатым, бедным, образованным или нет, важным или незначительным – он становится законченным лгуном. Он способен смотреть вам прямо в глаза, говорить совершенно искренним тоном, и при этом не сказать ни слова правды.

3-й шаг – это стадия зависимости, при которой четко видно злоупотребление, сопровождаемое провокационным поведением с обвинением окружающих и обоснованием своего права пить, конфликты дома и на работе, проблемы с работой.

### ***4 ШАГ к алкоголизму – Это проблемное пьянство.***

Будущий алкоголик на этой стадии теряет контроль над привычной дозой. До этого он мог контролировать время, когда он начинал пить, и когда заканчивал. Теперь он дошел до состояния, когда он не может остановиться, когда хочет остановиться. Он пьет уже по несколько дней подряд. Именно в этот момент человек начинает испытывать настоящие мучения. Он может поехать в командировку, начнет там пить, и не может остановиться. Несколько дней буквально стираются в памяти. Человек может очнуться в чужом городе, не понимая, как он там оказался. Человек начинает осознавать, что он стал лгуном, обманщиком, вором и пьяницей. Он может не признаваться в этом никому, но в глубине души, он знает уже, что это так. И это очень страшно. Человек лихорадочно пытается исправить свое положение, боясь, что люди разгадают его сущность. Он еще уверен, что никто, кроме него не видит его проблемы. Гордость не позволяет ему признаться кому-либо, что он не может справиться со своими проблемами. С этого момента деградация алкоголика происходит особенно быстро. Он стоит на пути к полному краху и не знает, что ему делать.

4-й шаг – это стадия злокачественной зависимости, которая характеризуется продолжением обвинений всех вокруг, реакцией возмущения и негодования, эмоциональной замкнутостью, чувством вины, гнева, чувством изоляции. Попытки восстановить семью или полностью ее разрушить. Начинаются несчастные случаи, болезни, утрата работы, столкновения с законом. Он продолжает делать попытки прекратить или хотя бы сдержать свое пьянство.

### ***5 ШАГ – Это критическая стадия запоя.***

До тех пор, пока пьющий человек не дойдет до нее, он, несмотря на свои проблемы, еще как-то может вести нормальную жизнь. Но теперь его растущее пристрастие губительно сказывается на членах его семьи, друзьях и знакомых. Он доходит до состояния, когда вся его жизнь сосредоточена только на одном – выпить еще.

Теперь он не контролирует уже ни время, когда он начинает пить, ни время, когда он перестает пить. Даже если он отчаянно хочет воздержаться от пьянства – все его существо требует спиртного. В его организме уже развилась зависимость от спиртного,

которую уже нельзя отрицать. Все его существование становится постоянной битвой ради удовлетворения этого непобедимого влечения. У него появляется почти животная хитрость. Он прячет и прячет запасы спиртного, панически боясь, что ему захочется выпить, а под рукой ничего не будет.

Еще одной обязательной особенностью этой стадии является изменение отношения человека к своей работе. Средний алкоголик обычно бывает исключительным работником. Какие бы обязанности на него не сваливали, он их обязательно выполнит. Довольно странно, но это один из атрибутов алкоголизма. Алкоголик может быть, а может не быть честолюбивым человеком, но не это является его мотивом в работе. Теперь он старается хорошо работать из страха. В глубине он знает, что когда-нибудь может напиться, и не выйти на работу в понедельник, и даже во вторник. Он боится, что когда это неизбежное случится, его уволят – если только он не проявит особенного трудолюбия.

Еще один страх терзает его сердце. Он знает, что во время прошлого запоя он делал то, что никогда не сделал бы в трезвом виде. Он боится разоблачения, и вся его хитрость и изобретательность направлена на то, чтобы выкрутиться, перекрутиться. Он всегда должен решать все наперед. Он старается подготовиться к неожиданностям. Он сознает свои слабости, хотя никому не признается в них, и всегда стремится не позволить никому загнать себя в угол.

Хотя находящийся на этой стадии человек работает хорошо, его мотивы, становятся полностью эгоистичны. На этом этапе деградации мы видим значительные изменения его личности. Он начинает зависеть от всех окружающих, и мучиться от страха и неуверенности. От алкоголизма его отделяет один короткий шаг. Когда он попадает в стадию алкоголизма, он изменяется полностью.

Он не только лжет и обманывает всех вокруг, но становится эгоцентричным и антисоциальным. Он не хочет быть среди людей. Он замыкается в себе, уходит из среды. Он не способен принимать решения. Он зависит от супруги, от семьи, от общества.

Но парадокс в том, что алкоголик горд – горд настолько, что до конца будет цепляться за иллюзии, которые помогают ему скрывать от других свою истинную сущность.

Но гордость алкоголика – это обман. Она заставляет его критиковать всех вокруг. Он почти, что требует совершенства от других. Если окружающие не соответствуют его высоким стандартам, он очень огорчается. Выздоровливающий алкоголик может использовать недостатки других людей как оправдание возвращения к прежней жизни.

И родственникам, прежде чем начать помогать алкоголику, нужно первым делом покончить с его зависимостью от других.

5-й шаг – это стадия прогрессирующей зависимости, в которой больной отмечает свое полное поражение. Бездна, продолжающееся злоупотребление алкоголем. Насилие. Использование водки, как лекарства от душевной боли. И это критическая черта, после которой может начаться либо выздоровление больного от алкоголизма и его семьи, либо смерть и сумасшествие.

### ***6 ШАГ - Это хронический алкоголизм.***

В то время как переход от 4-го к 5-му шагу происходит очень быстро, неожиданно и отчетливо, переход к 6-му шагу, хроническому алкоголизму совершается постепенно. Потеряв работу из-за пьянства, человек ищет другую, и какое-то время держится на плаву еще. А затем пьянство снова лишает его работы.

На этой стадии хронического алкоголизма семья и друзья такого человека начинают испытывать к нему настоящее отвращение и часто просто отворачиваются от него. Он оказывается в полном одиночестве. Человек продолжает жить по установившемуся образцу – надолго уходя в запой, который обычно заканчивается горячкой и бредом.

В это время у него частые столкновения с законом, он привыкает к ним, и не считает чем-то постыдным. У него остается извращенная гордость, а самоуважение исчезает. На этой стадии он попадает в больницы из-за пьянства.

### ***7 ШАГ - Это деградация организма.***

В этой заключительной стадии алкоголику уже не важно, как он выглядит. Он ходит грязным и небритым, с одутловатым лицом и затуманенным взглядом. Женщина в этой стадии тоже перестает следить за собой.

На этой стадии алкоголик перестает быть хорошим работником. К этому времени его разум настолько притупляется, что он уже не годится ни на что, где бы требовалась хоть какая то квалификация. От здоровья у него уже ничего не осталось. Тело начинает ему отказывать из-за постоянного пренебрежения и злоупотребления. Он ведет жалкую жизнь на подачках. Недоедание становится обычным явлением, так же как цирроз печени, нервные и желудочные расстройства и внутренние кровотечения.

Возможность скатиться до самого дна подстерегает каждого, кто дошел до 3-го шага. Существует вероятность того, что это произойдет со многими из тех, кто сейчас выпивает в обществе или по привычке, даже если они пьют относительно немного.

К счастью, никто не обязан доходить до последней стадии деградации организма. На любом этапе можно осознать свое положение и сбросить с себя оковы пристрастия.

Чем скорее человек решит бросить пить и обратиться за помощью, тем меньше влияния на него окажет алкоголь и тем легче ему будет освободиться. Но решение за него нельзя принять никому.

**Помочь алкоголику можно только с того момента, когда он захочет этого сам!**