

Программа убеждения пьющего человека (Текстовая версия)

Здравствуйте! Позвольте Вам представиться. Всего несколько слов, не буду долго занимать Ваше внимание. Меня зовут Игорь Петрович Сапун. Я врач психиатр, психотерапевт, кандидат медицинских наук. Работаю в консультативной поликлинике Института неврологии, психиатрии и наркологии Академии медицинских наук Украины, в г. Харькове. Консультирую и провожу амбулаторное лечение пациентов с тревожными, депрессивными, фобическими, невротическими расстройствами. В своей частной практике, кроме консультирования и лечения вышеописанной категории пациентов, провожу также психотерапевтические сеансы для пациентов, страдающих алкогольной, никотиновой, игровой зависимостью, а также, для пациентов с избыточной массой тела.

Осуществляю свою частную практику в Радмир-центре по ул.Акад.Павлова 270, в 303 офисе./метро Акад.Павлова/ в г.Харькове. Ну вот, я и представился. Подробную информацию обо мне, о режиме работы, контактные данные, при необходимости, Вы можете найти на сайте.

Целью настоящего обращения является попытка убедить пьющего человека по серьезному обратить свое внимание на свои взаимоотношения с алкоголем, и, возможно, принять какое-то решение для себя, возможно, правильное решение, которое сможет радикально изменить Вашу жизнь, может, даже спасти ее.

Мы все живем в мире, в котором алкоголь занял свои достаточно прочные позиции, и играет свою роль, так или иначе, оказывает свое влияние на нашу жизнь. В той или иной мере. Иногда существенно. Хотя он не является веществом необходимым для жизни, как пища, или воздух. Как не являются жизненно необходимыми для жизни человека другие вещи, или предметы, которые возникли в нашей жизни в последнее столетие, и, которые сделали нас, людей, зависимыми от себя - телевидение, интернет, автомобили. Приручили нас. И кажутся уже необходимыми для нас.

Приручили значительную часть населения к тому, что «нужно» каждые 5 лет менять свой автомобиль на более модный, новый, обновлять свой гардероб, свои гаджеты. Нас, также, приручили /приручили/ к тому, что мы не ходим в магазин, чтобы купить конкретную пищу, а ходим и покупаем те продукты, которые нам предложат маркетологи конкретного супермаркета, предварительно дав нам возможность максимально приблизиться к этой продукции, потрогать ее, даже понюхать. И мы покупаем не те продукты /или не только те / за которыми мы пришли, а гораздо больше. И еще

дополнительно, когда мы уже скупались, нам «напоминают» в очереди в кассу, что еще мы «забыли» купить. Срабатывает «хватательный рефлекс».

Что касается алкоголя. Вряд ли стоит сейчас обращаться к истории и вспоминать, как это все начиналось в истории человечества, откуда это пошло и кто был первооткрывателем. Скажем так, человечество само и изобрело это вещество, этот «продукт». А потом уже, по ходу приобщения, начало украшать его различными емкостями, этикетками, пробками, вкусовыми особенностями. Для Вас, читающего сейчас мое обращение, целесообразнее вспомнить свою историю взаимоотношений с алкоголем. Ну, может быть, историю своих родителей, или прародителей, если она дошла до Вас, хотя она, несомненно, повлияла и на Вашу историю.

Итак, с вашего позволения, я начну Вам рассказывать Вашу историю.. За некоторыми нюансами, она мало чем будет отличаться от историй других людей, которых алкоголь приручил, или пытается это сделать. Но Вы себя точно узнаете в ней.

Итак, когда-то давно, лет 20 - 40 назад, или немножко раньше, или позже, в семье молодых Папы и Мама, родился ребенок. Не важно, было это первое дитя, или третье, Это были Вы. И Вашему рождению родители были невероятно рады. Как всегда рады родители рождению ребенка. Вас тискали в своих руках Мама и Папа, зацеловывали Вас, и души в Вас не чаяли. Так всегда ведут себя счастливые родители. Добавилось и хлопот в жизни родителей, но это были радостные хлопоты, счастливые.

А Ваша жизнь уже началась. Вы начали познавать окружающий Вас мир. Его звуки, запахи, картинки. Пробовали мир на вкус, на телесные ощущения. Что-то Вам не нравилось в окружающем мире, и Вы плакали, или вели себя беспокойно, и родители бросались Вам на помощь. Что-то нравилось, и хотелось повторения этого хорошего. Это все сейчас не помнится, но это было, потому, что так бывает у всех.

Потом Вы начали более осознанно воспринимать окружающий мир, испытывать более зрелые детские радости, и первые детские страхи. Осознали однажды, что тепло на улице сменяется холодом, и осознали, что это не опасно, что нужно просто теплее одеться. Иногда Вам становилось плохо, у Вас болело горло, или живот, и тело становилось горячим, но потом это проходило, и Вы начали осознавать, что это была болезнь, и она не навсегда. Вы жили и развивались по законам природы, и природа оберегала, защищала Вас. И окружающий Вас мир становился все более загадочным, интересным. И Вам предстояло изучить этот мир, понять его. И впереди у Вас была целая жизнь для этого. Наверное, у Вас сохранились Ваши детские фотографии. Редко когда дети на этих фотографиях выглядят хмурыми, или

недовольными. Чаще выглядят радостными, и с мороженым, или с чем-то другим вкусеньким в руках.

Потом в Вашей жизни произошло совершенно новое важное событие - Вы пошли в школу. Совершенно новые яркие впечатления, ощущения, новые друзья, новые взрослые появились в Вашей жизни. Ваши фото тех времен у Вас точно сохранились, они у всех взрослых есть. Вы начали более системно изучать окружающий мир, Вы начали учиться. Попробуйте вспомнить сейчас самые яркие впечатления школьной жизни. Расскажу Вам кое-что о своих. На первом уроке меня привели в пример, как правильно нужно сидеть за школьной партой.. Вспоминается, как нашей первой учительнице, мы, с помощью кого-то из родителей, работающих на сахарном заводе, подарили на 8 марта пятиконечную звезду, вырезанную из куска сахара. К тому времени мы уже носили эти звездочки с Ильичем на своей школьной форме. Неудачный был подарок. Позже было много всего интересного в школьной жизни - и радости и огорчения, и хорошие оценки, и плохие. Сколько людей, столько и «своих историй». Большинство из них уже забылись, самые яркие запомнились.

И где-то среди этих школьных лет произошло событие, которому предстояло сыграть очень важную роль в Вашей дальнейшей жизни – первое знакомство с алкоголем. Попробуйте вспомнить как, при каких обстоятельствах, и в каком возрасте это случилось. За очень редким исключением, это событие случается почти у всех. Почему оно случается? Потому, что это делают другие люди. Делают люди, авторитетные для Вас - родители, родственники, одноклассники, друзья. А детям, свойственно копировать поведение других людей. Срабатывает такое свойство человеческой природы, как любопытство. И вот это случилось впервые. Вряд ли Вы помните, когда это произошло впервые, и при каких обстоятельствах. Просто, это должно было произойти впервые, иначе отношения с алкоголем у Вас бы не сложились.

Некоторым из «любопытных» невероятно повезло, организм не принял алкоголь, либо из-за передозировки, либо из-за некачественного алкоголя, либо из-за особой реакции на алкоголь. Вместо ожидаемого «кайфа», организм отреагировал симптомами отравления - тошнотой, рвотой, головокружением, страхом. И на этом их эксперименты с алкоголем, или закончились, или отложились на долгие годы, до следующего случая .В большей степени повезло тем, чье любопытство на этом закончилось, и они перешли в ту немногочисленную группу, которая не пробовала. И это радикально предопределило их дальнейшую Судьбу, их Жизнь.

Те же, которым этого первого опыта оказалось не достаточно, попробуют попозже, и, скорее всего, им так не повезет. Как не повезло тем, которым это понравилось с первого раза. Понравилось потому, что алкоголь

проявил свое наркотическое воздействия - химическим путем изменил психическое состояние человека. Изменилось восприятие окружающего мира и самого себя человеком, причем, как показалось, в лучшую сторону. Вдруг, за очень короткое время, после выпитой дозы алкоголя, стало удивительно легко, необычно весело, друзья стали невероятно близкими, появилось желание общаться, шутить, веселиться, куда-то исчезла робость, застенчивость, скованность, появилось ощущение радости, гордости за себя, способности на смелый поступок, исчезла, так надоевшая, и мучавшая робость в общении с противоположным полом. Да и сами девушки вдруг стали красивыми, а ребята смелыми и остроумными. А друзья – надежными и верными. И все изменилось за каких-то 3-5 минут.

Но это были только первые опыты, первое знакомство с алкоголем. Когда и при каких обстоятельствах это обычно происходит? Иногда родители угощают попробовать сладкого вина или шампанского. Иногда это происходит в своей компании подростков, которые копируют поведение взрослых - что делают взрослые, когда собираются вместе? Когда в одном эксперименте садиковским детям предложили поиграть в «день рождения», они начали разливать по своим чашечкам свои сладенькие напитки и чокаться.

Потом, когда это первое знакомство состоялось, почему-то алкоголь время от времени начал появляться в Вашей жизни снова и снова. Если родители однажды угостили, то почему не угостить и на следующий день рождения, или на Новый год, или на другое семейное торжество. Если однажды алкоголь появился в подростковой компании, то почему ему не появиться и в следующий раз. Ведь с ним «реально» веселее, «прикольнее». Да и напитки на вкус приятные, напоминающие Пепси, Колу, Лимонад. Но еще и с веселящим эффектом.

Иногда появлялось пиво, как у взрослых. На вкус горькое, но тоже, с веселящим действием. Можно сказать, знакомство состоялось, отношения завязались. Назвать эти отношения дружескими еще нельзя, но приятельскими вполне можно. Для дружбы нужно больше времени и больше контактов. Сказано: посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь Судьбу. Поступки уже совершены, оставалось повторить их какое-то количество раз для того, чтобы сформировалась привычка. Сколько раз повторить? У разных людей – по-разному. Может, 100 раз, может- 300 раз. Это зависит и от частоты повторений, и от состояния нервной системы, от перенесенных заболеваний, от особенностей характера, от наследственности, от родителей, от учителей, от не прочитанных книг.

Согласно Википедии, привычка - это сложившийся способ поведения, который формируется в результате неоднократного выполнения каких – либо

действий. Чрезвычайно важное значение имеет, вызываемый самим осуществлением этого действия, приятный эмоциональный фон, чтобы это действие стало усвоенным, автоматическим. **При сформированной привычке, повторение определенных действий, вызывает эмоционально положительные состояния в период реализации привычки, и, напротив, рождает отрицательные эмоции в обстоятельствах, мешающих ее осуществлению.** Запомните это выделенное предложение, позже я еще вернусь к нему.

А тем временем, «поступки» повторялись. И поводов, с возрастом, становилось все больше, и повторялись эпизоды употребления алкоголя все чаще, и крепость алкоголя становилась все выше, и дозы алкоголя увеличивались. Разве у Вас было по-другому?

И, казалось, ничего не предвещало беды. Иногда, правда, получалось, что Вы перебирали дозу и вели себя как взрослый пьяный человек - не могли устоять на ногах, были чрезмерно дурашливы, развязны, иногда агрессивны. Поначалу, организм включал свои защитные механизмы, и с помощью рвоты, или аварийного отключения сознания, или сна спасал сам себя от неосторожности своего хозяина, то - есть, от Вас. На следующий день Вы плохо себя чувствовали физически, и если вспоминали о своем поведении, то еще было и стыдно. Но состояние улучшалось, а что касается стыда, то кому в молодости бывает стыдно долго. Да и ребята поддержали, - « ну ты вчера и прикололся». Просто посмеялись вместе.

"Я пью не больше ста граммов, но, выпив сто грамм, я становлюсь другим человеком, а этот другой пьет очень много" /Эмиль Кроткий/.

Некоторое время Вам было противно думать об алкоголе, не то, чтобы пить его. Но привычка употреблять алкоголь по разным поводам к тому времени уже, очевидно, сформировалась. А таких поводов становилось все больше. Дни рождения – само собой, праздники – как без него, на дискотеке – обязательно, с друзьями погулять – кто-то обязательно предложит, на свидание с девушкой – для храбрости. Алкоголь стремительно входил в Вашу жизнь. Но, зло, которое должно свершиться, еще дремало. Или так казалось. Скорее казалось, потому, что формировалась привязка алкоголя к различным событиям, предметам, обстоятельствам, или сторонам Вашей жизни.

"Сначала вы требуете выпивку, потом выпивка требует выпивки, потом выпивка требует вас" /Синклер Льюис/.

И со временем, эти обстоятельства, предметы, события Вашей жизни сами станут пусковым механизмом для возникновения желания присоединить алкоголь к этим событиям. Если какое-то время Вы будете употреблять алкоголь по выходным дням, то со временем, наступление

выходных дней начнет вызывать у Вас желание выпить. Потому, что до этого, это случалось много раз. Если на вылазках с друзьями на природу, Вы часто употребляли алкоголь, то со временем у Вас будет уже потребность это делать и в следующий раз. Пока что психологическая потребность. Физиологическая потребность появиться позже. Я имею в виду при описываемых мною процессах формирования привычки.

Сколько Вам было лет в то время, 18-20? А может уже 25 лет? Какие события, обстоятельства, предметы окружающего мира Вам удалось привязать к алкоголю? Можно уже назвать Ваши отношения с алкоголем в то время алкоголизмом? Изменился ли уже Ваш характер в худшую сторону, начал уже алкоголь мешать Вашей учебе, потеряли ли Вы интерес к спорту, к литературе, начала уже Ваша жена раздражать Вас своими замечаниями по поводу Ваших пьянок, начали ли появляться у Вас «провалы в памяти» после передозировки алкоголя, начали ли Ваш организм переносить большие дозы алкоголя, начало ли у вас на следующий день после злоупотребления алкоголем возникать желание облегчить свое состояние дозой алкоголя?

Если нет, то не все так и плохо. Значит, зло пока дремлет. Значит, у Вас впереди еще есть время. Сколько? А, по - разному бывает, как и при формировании привычки. 3-5-8 лет. Существует мудрая притча. Одинокий путник остановился возле странствующего мудреца и спросил его, как далеко до ближайшего селения. На что мудрец ответил ему: «Иди». Путник переспросил и опять услышал в ответ: «Иди». И когда он с недоумением начал продолжать свой путь, то услышал вдогонку: « Если будешь двигаться с такой скоростью, то за два дня дойдешь до цели».

"Самый действенный способ не злоупотреблять алкоголем - это не употреблять его" /Тойшибеков Бауржан/

Логично было бы Вам на этом этапе взаимоотношений с алкоголем предпринять какие-то действия.

Какие действия? Ну, во-первых, четко для себя уяснить, что алкоголь начинает слишком часто появляться в Вашей жизни, начинает путаться у Вас под ногами, начинает в чем-то реально мешать Вам, начинает вытеснять из Вашей жизни многие вещи, которые раньше были для Вас важными. Уяснить для себя, что Вам нравится быть в состоянии опьянения, что Вы употребляете алкоголь не по необходимости и не с отвращением. И, в результате этой трезвой, честной оценки выстроить какую-то защиту от алкоголя. К примеру, резко уменьшить дозу употребляемого алкоголя. Позволить себе употреблять алкоголь не чаще, чем 1-2 раза в месяц. Прекратить употреблять крепкий алкоголь. И поставить перед собой цель – вести себя с алкоголем так в течение минимум 1 года.

И, если бы у Вас это получилось, то, во-первых, Ваша жизнь стала бы качественно лучше во всех отношениях. И жизнь Ваших близких. Во-вторых, Вы убедились бы в том, что Вы контролируете ситуацию с алкоголем. И, в-третьих, Вы приостановили бы процесс формирования алкогольной зависимости. И многие люди так делают, и у них это получается.

У половины не получается, потому, что не хватает силы характера, упрямства, настойчивости, не привыкли доводить задуманные дела до конца. Или «обстоятельства помешали», «с кем-то встретился», «с женой поссорился», «на работе неприятности» и т.д. Но это, как Вы уже поняли, отговорки. Как говорят, попытка сохранить лицо при плохой игре.

И что происходит дальше? Дальше все только ухудшается. Алкоголь, при отсутствии, или ослабления контроля над ним, все стремительней вторгается в жизнь человека, все более грубо вмешивается во все дела, ухудшает работоспособность, здоровье, ухудшает характер, отдаляет от семьи, детей.

Жизнь качественно меняется в худшую сторону. И уже близкие, родственники, подросшие дети, сослуживцы понимают, что человек "выступает по алкоголю", "проблемный по алкоголю". С медицинской точки зрения эти отношения с алкоголем – уже алкоголизм. Помните последовательность: поступок – привычка – характер – судьба. Еще в народе говорят: привычка – вторая натура. Натура, по-другому, – природа. То есть, сущность, естество человека.

"Любители выпить очень быстро становятся профессионалами "
/Борис Крутиер/

Так же постепенно, алкоголь вытесняет из жизни человека многие, ранее важные для человека, ценности и смыслы. Меняется отношение к работе, к семье, детям, родителям. Все эти ценности становятся ему в тягость. В результате и он сам становится в тягость своей семье. Он перестает быть нормальным родителем, мужем, отцом. Он становится для них источником неприятностей, агрессии, беды.

В наркологии есть такое понятие – анозогнозия. Оно означает непонимание человеком, больным алкоголизмом, того, что он болен. Все вокруг уже понимают, видят, а он не видит. Это не совсем так. Просто, у человека, зависимого от алкоголя, начинают работать особые психологические защитные механизмы, которые защищают его алкогольную личность от чувства вины, от необходимости взять на себя ответственность за свое поведение, за страдания близких, за свой позор. Ведь гораздо проще и «приличнее» находить оправдание себе тем, что «все под контролем», «могу пить, а могу не пить», «пью потому, что жизнь такая», «жена плохая»,

« с кем-то встретился», «расстался», «посорился – помирился», чем признать, что пью потому, что хочется, что организм требует алкоголя, что втянулся, что распился. Помните выделенные выше слова о привычке - **при сформированной привычке, повторение определенных действий, вызывает эмоционально положительные состояния в период реализации привычки, и, напротив, рождает отрицательные эмоции в обстоятельствах, мешающих ее осуществлению.** И при дальнейшем прогрессировании алкоголизма, и появлении все новых проблем в жизни пьющего, эти отговорки будут становиться только разнообразнее, - «начальник дурак, с ним невозможно работать», «жена – стерва, ушла к другому», «дети, скорее всего, не от меня», «страна плохая», «никто не понимает». К этому времени уже появляются первые запои, вначале кратковременные, а затем все более продолжительнее. Работа уже начинает мешать пьянству, прежняя репутация уже потеряна, да и работа, если она появляется, все менее престижная. Опохмел уже стал привычным делом. Перед соседями, знакомыми уже не стыдно, «все не понимают», «все козлы».

А ведь прошло всего каких-то 5-8 лет с тех пор, когда было не так все плохо, когда можно было взять под контроль свои отношения с алкоголем. Когда эти отношения были на уровне формирования привычки. Уже сформировался алкогольный характер, со своим алкогольным мировоззрением, алкогольным юмором, алкогольным поведением, алкогольными проблемами со здоровьем, стремительно снижающимся социальным положением.

И что там дальше идет в этой цепочке: поступок-привычка-характер?

Правильно, идет Судьба. И какова она, Судьба алкоголика? Если сильно повезет - преждевременная смерть, лет на 15-20 раньше своего биологического срока, с позорной печатью на весь род - отец, сын умер от водки. Если не очень повезет - многочисленные госпитализации в психиатрические или наркологические отделения, нищенское прозябание в какой-то трущобе, или в общежитии с похожими соседями. Полное презрение и безразличие со стороны, когда-то родных людей. Дети о таком отце предпочитают говорить, что он умер. И кто сказал, что Судьбу не выбирают?

И где Вы, мой читатель, или мой пациент, сейчас находитесь? Где, в этой цепочке? Думаю, вряд ли, на конечной стадии. Иначе ни Вы сами, ни Ваши близкие уже не позаботились о Вас, уже не стали бы спасать. Оставили бы уже допивать, оставшиеся Вам ,по Вашей Судьбе, Ваши 20, а может, 50 литров чего-то спиртного. И, если уж заказали для Вас мою «Программу убеждения», значит еще во что-то верят, еще надеются Вам помочь .

Народная мудрость говорит, что нельзя помочь пьющему человеку, пока он сам не захочет. Мое общение с Вами - это не есть лечение. Это попытка побеседовать с Вами, человеком, который попался в эти сети алкогольной зависимости. И, не смотря, на те огорчения, которые Вы с Вашей зависимостью доставляли близким Вам людям, они все-таки захотели Вам помочь. Моя беседа, - это только протянутая, вместе с Вашими близкими, рука помощи, которую Вы вольны принять, а вольны оттолкнуть. Потому, что Вам решать, Вам жить.

Думаю, что Вам уже не подходит решение уменьшить употребление алкоголя, такая возможность уже упущена лет 10 -15 назад. Не советую Вам, также принимать решение о том, что Вы отказываетесь от алкоголя навсегда. Человеческая психика тяжело воспринимает такие понятия, как «навсегда» или «никогда». Сопротивляется им. А зачем нам лишнее сопротивление.

Лучше примите решение, что Вы хотите отдохнуть от алкоголя в течение, минимум, года. Мой опыт работы с такими пациентами показывает, что именно год трезвости легче всего дается им. Кроме того, год трезвости, это тот срок, который максимально восстанавливает здоровье, авторитет, репутацию, изменяет отношение человека к жизни, семье, работе, делает человека независимым от алкоголя, от алкогольных традиций. От других пьющих людей.

Иногда люди самостоятельно бросают пить, когда у них зависимость на уровне формирования привычки, или почти самостоятельно, после такой беседы. Но, все-таки, чаще, мои пациенты нуждаются в более интенсивной программе. Эта программа, которую Вы прочитали, направлена больше на мотивацию Вас, принять решение, или серьезно подумать об этой своей проблеме. Но, к сожалению, у алкогольной зависимости есть свои хитрости, уловки, свои хитрые механизмы удержания пациентов в состоянии зависимости, свои способы возвращения к алкоголю тех пациентов, которым удается на какое-то время вырваться из его тесных объятий.

Поэтому, если Вы примете решение, что Вам следует что-то делать с алкоголем, советую Вам обратиться к специалисту, который качественно, не формально работает с алкогольной зависимостью. Это не обязательно должен быть нарколог. Это, скорее, может быть психолог, или психотерапевт. Как найти такого человека? А как ищут хорошего врача? По отзывам. По рекомендациям других пациентов, или родственников. Иногда, по рекламе, как Вы меня нашли. Но, если по рекламе, то не просто по объявлению: « лечу от алкоголизма», а более вдумчиво.

Если вы проживаете территориально близко, то я готов Вам и дальше помогать.

Иногда пациенты, проживающие далеко, обращаются ко мне через сайт, и, после знакомства, после консультации в письменном режиме, я провожу с ними похожие беседы, как с Вами. Чаще, когда человек уже принял решение, я провожу свои психотерапевтические сеансы очно, если это возможно территориально, или в письменной форме, как сейчас с Вами, иногда через Скайп, если у пациентов есть такая возможность. Но там уже другие установки, другая форма, другая энергетика. В будущем я планирую делать эту программу с помощью видеозаписи. Такая программа готовится. И, если Вы приняли решение расстаться с алкоголем, или примете позже, то Удачи Вам. Не легкий путь Вы избрали, но он того стоит. И помните, что в гору подниматься всегда труднее.

И, напоследок, очень грустный анекдот-притчу для размышления. Человек вышел на охоту. Хорошее канадское ружье, оптический прицел. Недолго побродив по лесу, вдруг увидел оленя, пьющего воду у ручья. Отличный трофей, стоячая цель. Прицелился аккуратно и выстрелил. Олень как пил воду, так и продолжал пить. Странно, подумал охотник, вроде и цель стоячая и ружье хорошее, и прицел. А олень пьет воду и думает - странно, вроде и воду пью, а становится все хуже и хуже. Думайте.