

Програма переконання питущої людини (Текстова версія)

Вітаю Вас! Дозвольте Вам представитися. Всього кілька слів, не буду на довго займати Вашу увагу. Мене звати Ігор Петрович Сапрун. Я лікар - психіатр, психотерапевт, кандидат медичних наук. Працюю в консультативній поліклініці Інституту неврології, психіатрії та наркології Академії медичних наук України, в м.Харкові. Консультую і проводжу амбулаторне лікування пацієнтів з тривожними, депресивними, фобічними, невротичними розладами. У своїй приватній практиці, крім консультування і лікування вищеписаної категорії пацієнтів, проводжу також психотерапевтичні сеанси для пацієнтів, які страждають на алкогольну, нікотинову, гральну залежність, а також, для пацієнтів з надлишковою масою тіла.

Здійснюю свою приватну практику в Радмір-центрі по вул.Акад.Павлова 270, в 303 офісі. / Метро Акад.Павлова / в м.Харкові. Ну ось, я і представився. Детальну інформацію про мене, про режим роботи, контактні дані, при необхідності, Ви зможете знайти на сайті alchelp.com.

Метою мого звернення є спроба переконати питущу людину по серйозному звернути свою увагу на свої взаємини з алкоголем, і, можливо, прийняти якесь рішення для себе, можливо, правильне рішення, яке зможе радикально змінити Ваше життя, може, навіть врятувати його.

Ми всі живемо в світі, в якому алкоголь зайняв свої досить міцні позиції, і грає свою роль, так чи інакше, робить свій вплив на наше життя. Тою, чи іншою мірою. Іноді істотно. Хоча він не є речовиною необхідною для життя, як їжа, або повітря. Як не є життєво необхідними для життя людини інші речі, або предмети, які виникли в нашому житті в останнє сторіччя, і, які зробили нас, людей, залежними від себе - телебачення, інтернет, автомобілі. Приручили нас. І здаються вже необхідними для нас.

Приручили значну частину населення до того, що «потрібно» кожні 5 років міняти свій автомобіль на більш модний, новий, оновлювати свій гардероб, свої гаджети. Нас, також, привчили / приручили / до того, що ми не ходимо в магазин, щоб купити конкретну їжу, а ходимо і купуємо ті продукти, які нам запропонують маркетологи конкретного супермаркету, попередньо давши нам можливість максимально наблизитися до цієї продукції, помацати її, навіть понюхати. І ми купуємо не ті продукти / або не тільки ті / за якими ми прийшли, а набагато більше. І ще додатково, коли ми вже скупчилися, нам «нагадують» в черзі до каси, що ще ми «забули» купити. Спрацьовує «хапальний рефлекс».

Що стосується алкоголю. Навряд чи варто зараз звертатися до історії і згадувати, як це все починалося в історії людства, звідки це пішло і хто був першовідкривачем. Скажімо так, людство саме і винайшло цю речовину, цей «продукт». А потім вже, по ходу залучення, почали прикрашати його різними

місткостями, етикетками, пробками, смаковими особливостями. Для Вас, хто читає зараз моє звернення, доцільніше було би пригадати свою історію взаємин з алкоголем. Ну, може бути, історію своїх батьків, або прабатьків, якщо вона дійшла до Вас, хоча вона, безсумнівно, вплинула і на Вашу історію.

Отже, з вашого дозволу, я почну Вам розповідати Вашу історію .. За деякими нюансами, вона мало чим відрізнятиметься від історій інших людей, яких алкоголь приручив, або намагається це зробити. Але Ви точно впізнаєте в ній себе.

Отже, колись давно, років 20 - 40 тому, чи трошки раніше, або пізніше, в сім'ї молодих тата і мами, народилася дитина. Не важливо, було це перше дитя, або третє. Це були Ви. І Вашому народженню батьки були неймовірно раді. Як завжди раді батьки народженню дитини. Вас тискали в своїх руках мама і тато, зацілювали Вас, і нарадітися вам не могли. Так завжди поводяться щасливі батьки. Додалося і клопоту в житті батьків, але це були радісні турботи, щасливі.

А Ваше життя вже почалося. Ви почали пізнавати навколишній Вас світ. Його звуки, запахи, картинки. Пробували цей світ на смак, на тілесні відчуття. Щось Вам не подобалося в навколишньому світі і Ви плакали, або поводитися неспокійно, і батьки кидалися Вам на допомогу. Щось подобалося, і хотілося повторення цього гарного. Це все Ви зараз не пригадаєте, але це було, тому, що так буває у всіх.

Потім Ви почали більш усвідомлено сприймати навколишній світ, відчувати більш зрілі дитячі радості, і перші дитячі страхи. Ви жили і розвивалися за законами природи, і природа оберігала, захищала Вас. І навколишній світ ставав все більш загадковим, цікавим. І Вам треба вивчити цей світ, зрозуміти його. І попереду у Вас була ціле життя для цього. Напевно, у Вас збереглися Ваші дитячі фотографії. Рідко коли діти на цих Рідко коли діти на цих фотографіях виглядають похмурими, або незадоволеними. Найчастіше виглядають радісними, і з морозивом, або з чимось іншим смачненьким в руках.

Потім у Вашому житті сталося зовсім нова важлива подія - Ви пішли в школу. Абсолютно нові яскраві враження, відчуття, нові друзі, нові дорослі з'явилися в Вашому житті. Ваші фото тих часів у Вас точно збереглися, вони у всіх дорослих є. Ви почали більш системно вивчати навколишній світ, ви почали вчитися. Спробуйте згадати зараз найяскравіші враження шкільного життя.. Було багато всього цікавого в шкільному житті - і радощі й прикрощі, і хороші оцінки, і погані. Скільки людей, стільки й «своїх історій». Більшість з них вже забулися, найяскравіші запам'яталися.

І десь серед цих шкільних років відбулася подія, яка мала зіграти дуже важливу роль у Вашій подальшому житті - перше знайомство з алкоголем. Спробуйте згадати як, за яких обставин, і в якому віці це сталося. За дуже рідкісним винятком, це подія трапляється майже у всіх. Чому вона трапляється? Тому, що це роблять інші люди. Роблять люди, авторитетні для Вас - батьки, родичі, однокласники, друзі. А дітям, властиво копіювати

поведінку інших людей. Спрацьовує така властивість людської природи, як цікавість. І ось це сталося вперше. Навряд, чи Ви пам'ятаєте, коли це сталося вперше і за яких обставин. Просто, це повинно було статися вперше, інакше відносини з алкоголем у Вас би не склалися.

Деяким з «цікавих» неймовірно пощастило, організм не прийняв алкоголь, або через передозування, або через неякісний алкоголь, або через особливу реакцію на алкоголь. Замість очікуваного «кайфу», організм відреагував симптомами отруєння - нудотою, блювотою, запамороченням, страхом. І на цьому їхні експерименти з алкоголем, або закінчилися, або відклалися на довгі роки, до наступного випадку. У більшій мірі пощастило тим, чия цікавість на цьому закінчилася. І це радикально зумовило їх подальшу Долю, їх Життя.

Ті ж, яким цього першого досвіду виявилось замало, спробують пізніше, і, швидше за все, їм так не пощастить. Як не пощастило тим, яким це сподобалося з першого разу. Сподобалося тому, що алкоголь проявив свою наркотичну дію - хімічним шляхом змінив психічний стан людини. Змінилося сприйняття навколишнього світу і самого себе, причому, як здавалося, в кращу сторону. Раптом, за дуже короткий час, після випитої дози алкоголю, стало дивно легко, незвично весело, друзі стали неймовірно близькими, з'явилося бажання спілкуватися, жартувати, веселитися, кудись зникла боязкість, сором'язливість, скутість, з'явилося відчуття радості, гордості за себе, здатності на сміливий вчинок, зникла, так набридла, і неприємна боязкість в спілкуванні з протилежною статтю. Та і самі дівчата раптом стали гарними, а хлопці сміливими й дотепними. А друзі - надійними та вірними. І все змінилося за якихось 3-5 хвилин.

Але це були тільки перші досліди, перше знайомство з алкоголем. Коли та за яких обставин це зазвичай відбувається? Іноді батьки пропонують спробувати солодкого вина або шампанського. Іноді це відбувається в своїй компанії підлітків, які копіюють поведінку дорослих - що роблять дорослі, коли збираються разом? Коли в одному із експериментів садиківським дітям запропонували пограти в «день народження», вони почали розливати по своїм чашках свої солоденькі напої і цокатися.

Потім, коли це перше знайомство відбулося, чомусь алкоголь час від часу почав з'являтися в Вашому житті знову і знову. Якщо батьки одного разу пригостили, то чому не пригостити і на наступний день народження, або на Новий рік, або на іншу сімейну урочистість. Якщо одного разу алкоголь з'явився в підліткової компанії, то чому йому не з'явитися і в наступний раз. Адже з ним «реально» веселіше, «прикольніше». Та й напої на смак приємні, що нагадують Пепсі, Колу, Лимонад. Але ще й з веселящим ефектом.

Іноді з'являлося пиво, як у дорослих. На смак гірке, але теж, з веселющою дією. Можна сказати, знайомство відбулося, стосунки зав'язалися. Назвати ці відносини дружніми ще не можна, але приятельськими цілком можна. Для дружби потрібно більше часу і більше контактів. Сказано: посієш вчинок - пожнеш звичку, посієш звичку - пожнеш

характер, посієш характер - пожнеш Долю. Вчинки вже здійснені, залишалося повторити їх якусь кількість разів для того, щоб сформувалася звичка. Скільки разів повторити? У різних людей - по - різному. Може, 100 раз, може-300 разів. Це залежить і від частоти повторювання, і від стану нервової системи, від перенесених захворювань, від особливостей характеру, від спадковості, від батьків, від вчителів, від не прочитаних книг.

За Вікіпедією, звичка - це сформований спосіб поведінки, який формується в результаті неодноразового виконання будь - яких дій. Надзвичайно важливе значення має те, що викликається самим здійсненням цієї дії, приємний емоційний фон, щоб ця дія стало засвоєною, автоматичною. При сформуванні звички повторення певних дій викликає емоційно позитивні стани у період реалізації звички, і навпаки, породжує негативні емоції в обставинах, що заважають її здійсненню. Запам'ятайте це твердження, пізніше я ще повернуся до нього.

А тим часом, «вчинки» повторювалися. І приводів, з віком, ставало все більше, і повторювалися епізоди вживання алкоголю все частіше, і міцність алкоголю ставала все вища, і дози алкоголю збільшувалися. Хіба у Вас було по-іншому?

І, здавалося, нічого не віщувало біди. Іноді, правда, виходило, що Ви перебирали дозу і поводитися як дорослий п'яний чоловік - не могли встояти на ногах, були надмірно придуркуваті, розв'язні, іноді агресивні. Спочатку, організм вмикав свої захисні механізми, і за допомогою блювоти, або аварійного вимкнення свідомості, або сну, рятував сам себе від необережності свого господаря, тобто, від Вас. На наступний день Ви погано себе почували фізично, і якщо згадували про свою поведінку, то ще й було і соромно. Але стан поліпшувався, а що стосується сорому, то кому в молодості буває соромно довго. Та й хлопці підтримали, - «ну ти вчора і приколовся». Просто посміялися разом.

'Я п'ю не більш ніж сто грамів, але, випивши сто грамів, я стаю іншою людиною, а цей інший п'є дуже багато / Еміль Лагідний /

Деякий час Вам було огидно думати про алкоголь, не те, щоб пити його. Але звичка вживати алкоголь з різних приводів до того часу вже, очевидно, сформувалася. А таких приводів ставало все більше. Дні народження - само собою, свята - як без нього, на дискотеці - обов'язково, з друзями погуляти - хтось обов'язково запропонує, на побачення з дівчиною - для хоробрості. Алкоголь стрімко входив у Ваше життя. Але, зло, яке повинно відбутися, ще дримало. Або так здавалося. Швидше здавалося, тому, що формувалася прив'язка алкоголю до різних подій, предметів, обставин, або сторін Вашого життя.

"Спочатку ви вимагаєте випивку, потім випивка вимагає випивки, потім випивка вимагає вас" / Сінклер Льюїс /

І з часом, ці обставини, предмети, події у Вашому житті самі стануть пусковим механізмом для виникнення бажання приєднати алкоголь до цих подій. Якщо якийсь час Ви будете вживати алкоголь у вихідні дні, то з часом, настання вихідних днів почне викликати у Вас бажання випити. Тому, що

до цього, це траплялося багато разів. Якщо на вилазках з друзями на природу, Ви часто вживали алкоголь, то з часом у Вас буде вже потреба це робити і в наступний раз. Поки що психологічна потреба. Фізіологічна потреба з'явиться пізніше. Я маю на увазі, при описуваних мною процесах формування звички.

Скільки Вам було років в той час, 18-20? А може вже 25 років? Які події, обставини, предмети навколишнього світу Вам вдалося прив'язати до алкоголю? Можна вже назвати Ваші відносини з алкоголем в той час алкоголізмом? Чи змінився вже Ваш характер в гіршу сторону, почав уже алкоголь заважати Вашому навчанню, втратили Ви інтерес до спорту, до літератури, почала вже Ваша дружина дратувати Вас своїми зауваженнями з приводу Ваших випивок, почали з'являтися у Вас «провали в пам'яті» після передозування алкоголю, почав вже Ваш організм переносити великі дози алкоголю, появилася у вас на наступний день, після зловживання алкоголем бажання полегшити свій стан дозою алкоголю?

Якщо ні, то не все так і погано. Значить, зло поки що дрімає. Значить, у Вас попереду ще є час. Скільки? А, по - різному буває, як і при формуванні звички. 3-5-8 років. Існує мудра притча. Самотній мандрівник зупинився біля мудреця і запитав його, як далеко до найближчого селища. На що мудрець відповів йому: «Іди». Подорожній перепитав і знову почув у відповідь: «Іди». І коли він з подивом почав продовжувати свій шлях, то почув навздогін: «Якщо будеш рухатися з такою швидкістю, то за два дні дійдеш до мети».

"Найдієвіший спосіб не зловживати алкоголем - це не вживати його". / Тойшібеков Бауржан /

Логічно було б Вам на цьому етапі взаємин з алкоголем щось вирішувати.

Що саме? Ну, по-перше, чітко для себе з'ясувати, що алкоголь починає занадто часто з'являтися в Вашому житті, починає плутатися у Вас під ногами, починає в чомусь реально заважати Вам, починає витісняти з Вашого життя багато речей, які раніше були для Вас важливими. Усвідомити для себе, що Вам подобається бути в стані сп'яніння, що Ви вживаєте алкоголь не з необхідності і не з огидою. І, в результаті цієї тверезої, чесної оцінки вибудувати якийсь захист від алкоголю. Наприклад, різко зменшити дозу вживаного алкоголю. Дозволити собі вживати алкоголь не частіше, ніж 1-2 рази на місяць. Припинити вживати міцний алкоголь. І поставити перед собою мету - поводитися з алкоголем так протягом, мінімум 1 року.

І, якби у Вас це вийшло, то, по-перше, Ваше життя стало б якісно краще в усіх відношеннях. І життя Ваших близьких. По-друге, Ви переконалися б у тому, що Ви контролюєте ситуацію з алкоголем. І, по-третє, Ви пригальмували би процес формування алкогольної залежності. І багато людей так роблять, і у них це виходить.

У більшості не виходить, тому, що не вистачає сили характеру, впертості, наполегливості, не звикли доводити задумані справи до кінця. Або «обставини завадили», «з тим-то зустрівся», «з дружиною посварився», «на

роботі неприємності» і т.д. Але це, як Ви вже зрозуміли, відмовки. Як кажуть, спроба зберегти хороший вигляд обличчя при поганій грі.

І що відбувається далі? Далі все тільки погіршується. Алкоголь, при відсутності, або ослабленні контролю над ним, все стрімкіше проникає в життя людини, все більше грубо втручається в усі справи, погіршує працездатність, здоров'я, погіршує характер, віддаляє від сім'ї, дітей.

Життя якісно змінюється в гіршу сторону. І вже близькі, родичі, підросли діти, товариші по службі розуміють, що людина "виступає по алкоголю", "проблемний по алкоголю". З медичної точки зору ці відносини з алкоголем - вже алкоголізм. Пам'ятаєте послідовність: вчинок - звичка - характер - доля. Ще в народі кажуть: звичка - друга натура. Натура, по-іншому, - природа. Тобто, сутність, ество людини.

"Любителі випити дуже швидко стають професіоналами"/ Борис Крутієр /

Так само поступово, алкоголь витісняє з життя людини багато, раніше важливих для людини, цінностей і смислів. Змінюється ставлення до роботи, до сім'ї, дітей, батьків. Всі ці цінності стають для нього тягарем. В результаті і він сам стає тягарем для своєї сім'ї. Він перестає бути нормальним батьком, чоловіком, Він стає для них джерелом неприємностей, агресії, біди.

У наркології є таке поняття - анозогнозія. Воно означає нерозуміння, неусвідомлення людиною, хворим на алкоголізм, того, що він хворий. Всі навколо вже розуміють, бачать, а він не бачить. Це не зовсім так. Просто, у людини, залежної від алкоголю, починають працювати особливі психологічні захисні механізми, які захищають його алкогольну особистість від почуття провини, від необхідності взяти на себе відповідальність за свою поведінку, за страждання близьких, за свою ганьбу. Адже набагато простіше і «пристойніше» знаходити виправдання собі тим, що «все під контролем», «можу пити, а можу не пити», «п'ю тому, що життя таке», «дружина погана», «з тим-то зустрівся», «розлучився», «посварився - помирився», ніж визнати, що п'ю тому, що хочеться, що організм вимагає алкоголю, що втягнувся, що розпився. Пам'ятаєте, виділені вище слова про звичку - при сформованій звичці, повторення певних дій, викликає емоційно позитивні стани в період реалізації звички, і, навпаки, породжує негативні емоції в обставинах, що заважають її здійсненню. І при подальшому прогресуванні алкоголізму, і появі все нових проблем в житті п'ятушого, ці відмовки будуть ставати тільки різноманітніші, - «начальник дурень, з ним неможливо працювати», «дружина - стерво, пішла до іншого», «діти, швидше за все, не від мене », « країна погана », «ніхто не розуміє». До цього часу вже з'являються перші запої, спочатку короточасні, а потім все триваліші. Робота вже починає заважати пияцтву, колишня репутація вже втрачена, та і робота, якщо вона з'являється, стає все менш престижною. Похмелитися - вже стало звичною справою. Перед сусідами, знайомими вже не соромно, «всі не розуміють», «всі козли».

Але ж минуло всього якихось 5-8 років відтоді, коли було не так все погано, коли можна було взяти під контроль свої відносини з алкоголем.

Коли ці відносини були на рівні формування звички. Вже сформувався алкогольний характер, зі своїм алкогольним світоглядом, алкогольним гумором, алкогольною поведінкою, алкогольними проблемами зі здоров'ям, стрімко знижується соціальне становище.

І що там далі йде в цьому ланцюжку: вчинок-звичка-характер?

Правильно, йде Доля. І яка вона, Доля алкоголіка? Якщо дуже пощастить - передчасна смерть, років на 15-20 раніше свого біологічного часу, з ганебною печаткою на весь рід - батько, син помер від горілки. Якщо не дуже пощастить - численні госпіталізації в психіатричні, соматичні, або наркологічні відділення, злиденне животіння в якийсь нетрях, або в гуртожитку з подібними сусідами. Повне презирство і байдужість з боку, колись рідних людей. Діти про таке батька воліють говорити, що він помер. І хто сказав, що Долю не вибирають?

І де Ви, мій читачу, або мій пацієнте, зараз перебуваєте? Де, в цьому ланцюжку? Думаю, навряд чи на кінцевій стадії. Інакше, ні Ви самі, ні Ваші близькі вже б не дбали про Вас, вже не стали рятувати б Вас. Залишили бивже допивати, що залишилося Вам, за Вашою Долею, Ваші 20, а може, 50 літрів чогось спиртного. І, якщо вже замовили для Вас мою «Програму переконання», значить ще в щось вірять, ще сподіваються Вам допомогти.

Народна мудрість говорить, що не можна допомогти людині, що п'є, поки вона сама цього не захоче. Тому запам'ятайте: моє спілкування з Вами - це не є лікування. Це спроба поговорити з Вами, людиною, яка потрапила в ці тенета алкогольної залежності. І не дивлячись на ті прикрощі, які Ви з Вашою залежністю приносили близьким Вам людям, вони, все-таки, захотіли Вам допомогти. Моя розмова, - це тільки простягнута, разом з Вашими близькими, рука допомоги, яку Ви вільні прийняти, а вільні відштовхнути. Тому, що Вам вирішувати, тому, що Вам жити.

Думаю, що Вам уже не підходить рішення зменшити вживання алкоголю, така можливість вже втрачена років 10 -15 тому. Не раджу Вам також приймати рішення про те, що Ви відмовляєтеся від алкоголю назавжди. Людська психіка важко сприймає такі поняття, як «назавжди» або «ніколи». Чинить опір їм. А навіщо нам зайвий опір?

Краще вирішіть, що Ви хочете відпочити від алкоголю протягом, щонайменше, року. Мій досвід роботи з такими пацієнтами показує, що саме рік тверезості найлегше дається їм. Крім того, рік тверезості, це той термін, який максимально відновлює здоров'я, авторитет, репутацію, змінює ставлення людини до життя, родини, роботи, робить людину незалежною від алкоголю, від алкогольних традицій. Від інших питущих людей.

Іноді люди самостійно кидають пити, коли у них залежність на рівні формування звички, або майже самостійно, після такої розмови. Але, все-таки, частіше, мої пацієнти потребують більш інтенсивної програми. Ця програма, яку Ви прочитали, спрямована більше на мотивацію Вас прийняти рішення, чи серйозно подумати про цю свою проблему. Але, на жаль, в алкогольної залежності є свої хитрощі, виверти, свої хитрі механізми утримання своїх господарів у стані залежності, свої способи повернення до

алкоголю тих пацієнтів, яким вдається на якийсь час вирватися з його тісних обіймів.

Тому, якщо Ви приймете рішення, що Вам слід щось робити з алкоголем, раджу Вам звернутися до фахівця, який якісно, неформально працює з алкогольною залежністю. Це обов'язково повинен бути нарколог. Це, швидше за все, може бути психолог, або психотерапевт. Як знайти таку людину? А як шукають хорошого лікаря? За відгуками. За рекомендаціями інших пацієнтів, або родичів. Іноді, за рекламою, за якою Ви мене знайшли. Але, якщо за рекламою, то не просто за оголошенням: «лікую від алкоголізму», а вдумливіше.

Якщо Ви проживаєте територіально близько, то я готовий Вам і далі допомагати. Якщо ж Ви проживаєте далеко, то раджу Вам, звертатися до мене через сайт.. Найчастіше, коли людина вже прийняла рішення, я проводжу свої психотерапевтичні сеанси очно, якщо це можливо територіально, або в письмовій формі, як зараз з Вами, іноді через Скайп, якщо у пацієнтів є така можливість. Але там вже інші настанови, інша форма, інша енергетика. В майбутньому я планую зробити цю програму за допомогою відеозапису. Така програма готується. І, якщо Ви прийняли рішення розлучитися з алкоголем, або приймете пізніше, то Удачі Вам. Нелегкий шлях Ви обрали, чи оберете, але він того вартий. І пам'ятайте, що в гору підійматися завжди важче.

І, наостанок, дуже сумний анекдот-притча для роздумів. Чоловік вийшов на полювання. Гарна канадська рушниця, оптичний приціл. Недовго побродивши по лісі, раптом побачив оленя, що пив воду біля струмка. Відмінний трофей, нерухома ціль. Прицілився акуратно і вистрілив. А олень, як пив воду, так і продовжував пити. Дивно, подумав мисливець, ніби й ціль нерухома і рушниця хороша, і приціл.. А олень п'є воду і думає - дивно, ніби й воду п'ю, а стає все гірше і гірше. Міркуйте.