

## Что делать, чтобы он не пил

Этот вопрос звучит чаще других в любой обстановке: на приеме у врача, на лекциях, в беседе и в частном разговоре. Необходимо признаться,, что ответ на него очень труден. Никогда не стоит забывать, что возможности человека непосредственно влиять на другую личность весьма ограничены. Можно воздействовать на других людей опосредованным способом, то есть путем изменения собственного поведения. Такое поведенческое изменение часто вызывает изменение в поведении другого человека, особенно в случае когда существуют сильные семейные, финансовые, эмоциональные узы. Здесь все происходит как в часах, где механизм (в нашем случае, семья) состоит из отдельных шестеренок (муж, жена, дети, старики), связанных между собой и работающих синхронно. И если алкоголик (одна из "деталей") способен нарушить ход других, то члены семьи (остальные "шестеренки") в состоянии заставить его подчиниться их ритму. Шансы на успех тем больше, чем большее количество членов семьи (больше "деталей") примет участие в этом мероприятии. О том, как это делать (лучше сказать, чего не делать, чтобы неосознанно не помогать алкоголику), говорят приводимые ниже советы:

1. Не забывай, что алкоголизм - это хроническая болезнь. Если хочешь помочь больному, то следует признать факт болезни и перестать стесняться ее.

2. Не смотри на болезнь, как на семейный позор - здоровье при алкоголизме также ВОЗМОЖНО как при большинстве других заболеваний

3. Не относись к алкоголику, как к непослушному ребенку, ведь ты бы не 'делал(а) этого, если бы он мучился от какой- то другой болезни.

4. Не попрекай и не затевай ругани, особенно в то время, когда он находится в состоянии алкогольного опьянения

5. Не бурчи, не морализируй, не читай нравоучения. Скорее всего, алкоголик сам хорошо знает, что ты пытаешься втемяшить. Он в состоянии воспринимать это до определенной степени, затем вовсе перестанет слушать. Ты можешь спровоцировать его на дальнейший обман и принудить его дать обещания, которые он не в состоянии выполнить ..

6. Не принимай обещания, которым не веришь. Не позволяй обманывать себя и не делай вид, что веришь ему. В противном случае он уверится, что сможет тебя перехитрить; это вызовет потерю доверия к тебе.

7. Не шантажируй, используя выражение: "Если бы ты меня действительно любил ... ". Алкоголик не способен контролировать количество выпиваемого своей так называемой "силой воли". Подобные призывы к совести алкоголика лишь усугубляют в нем чувство вины, по сути ничего не изменив. Это

можно приравнять к выражению: "Если бы ты меня любил, то не простил бы".

8. Не пытайся угрожать, разве что основательно взвесив свои угрозы, и если ты в состоянии их осуществить. Разумеется, бывают обстоятельства, когда необходимы крутые меры для защиты детей или самих себя; с другой стороны, пустые угрозы дают возможность алкоголику судить, что ты не относишься к нему серьезно к своим словам .

9. Не проверяй алкоголика, сколько он выпил, ибо и так у тебя нет шансов узнать обо всем

10. Не ищи алкогольных "зачек", так как заставишь алкоголика искать более укромные места для них.

11 Не держи дома алкоголь; не выливай его в унитаз -это заставит алкоголика идти на крайние меры для его добычи. В конце концов , он всегда найдет возможность и способ напиться.

12. Никогда не пей вместе с алкоголиком в надежде, что ему меньше достанется. Это не поможет. Соглашаясь на совместную выпивку, ты оттягиваешь момент, когда он решится попросить помощи.

13 Не ревнуй к методу лечения, который избрал себе алкоголик. Нам часто кажется, что любви к дому с семье ему должно вполне хватать для того, чтобы бросить пить. Не обижайся, если алкоголик обратится за помощью к другим людям. Ведь ты не

стал(а) бы ревновать к врачу, если бы кто-либо из домашних нуждался в медицинской помощи.

14. Не оберегай алкоголика от ситуаций, где могут предлагать алкоголь. Ведь он должен когда-то сам научиться говорить "сегодня я не пью". Предупреждая других, чтобы они не предлагали ему алкоголь, ты демонстрируешь свое недоверие к нему.

15. Не делай ничего за алкоголика, что он сам в состоянии выполнить. Не решай за него его проблемы, предоставь ему самому шанс справиться с ними. Веди себя с ним таким образом, что бы он сам отвечал за свои собственные поступки (невозвращение долга и другие последствия пьянки). Только в таком случае ты дашь ему возможность понять, к чему привела его пьянка, и не исключено, что он задумается над своим нынешним состоянием.

16. Не требуй моментального излечения. Как для каждого хронического заболевания, так и при алкоголизме, процесс лечения и восстановления здоровья долгов. Не исключены рецидивы болезни.

17. Не отказывай ему в любви, поддержке и понимании, когда он пытается бросить пить и вести трезвый образ жизни.

Если хочешь добиться цели, то неустанно придерживайся принципа "справедливой любви".