

Оглавление

Введение.....	7
I. О зависимости под разным углом	10
1. Зависимость — это ловушка!.....	10
2. Зависимость — манипуляция.....	14
3. Зависимость — иллюзия.....	16
4. Зависимость — гордыня	20
5. Зависимость — форма потребительского поведения.....	22
6. Зависимость — болезнь!	25
7. Зависимые — талантливые и хорошие люди?.....	30
8. Самые распространенные стереотипы о зависимости.....	31
II. Как близкие могут помочь зависимому родственнику.....	35
1. Этапы выздоровления: мотивирование, реабилитация, ресоциализация	35
2. Примерный алгоритм действий родственников и близких по организации помощи зависимым от наркотиков и алкоголя. Ресурсы помощи.....	38
3. Подготовительный этап: подтверждение факта употребления наркотиков или алкоголя, признание проблемы, поиск поддержки и информации	40
4. Мотивирование зависимых от наркотиков и алкоголя к прохождению комплексных программ лечения и реабилитации.....	49
5. Направление зависимых от наркотиков и алкоголя для прохождения курса лечения.....	59
6. Организация программ социальной реабилитации зависимых от наркотиков и алкоголя	60

7. Что делать, если зависимый хочет завершить реабилитацию досрочно?	80
8. Что делать, если зависимый угрожает суицидальными попытками?	83
9. Выстраивание перспективного плана развития и поддержки в постреабилитационный период	85
10. Трехсторонний договор	88
11. Действия родных и близких при возникновении рецидивов у зависимых от алкоголя или наркотиков.....	89
12. Признаки приближающегося срыва: когда нужно начинать бить тревогу?.....	91
13. Какие действия близких могут спровоцировать рецидив у зависимого?.....	92
14. Реабилитация vs наказание	93
15. Часто встречающиеся вопросы о реабилитации	94
III. Что такое созависимость и как ее преодолеть?	100
1. Созависимость: понятие и основные характеристики.....	100
2. Развитие созависимости и необходимость выздоровления.....	110
3. Как отличить поддерживающее поведение близких от созависимости?	111
4. Как отличить независимость от равнодушия?.....	113
5. Что со мной? Проработка негативных эмоций	114
6. Чувство вины	116
7. Чувство обиды, злости.....	117
8. Чувство апатии	119
9. Депрессия.....	121

10. Разбираемся с треугольником С. Карпмана	122
11. «Круги ада».....	126
12. Игры зависимых людей и их близких	127
13. Как быть с иррациональным поведением, что его запускает, что делать?	137
14. Защитные механизмы психики.....	138
15. Техника безопасности в общении с зависимыми от алкоголя и наркотиков	140
16. А что обо мне подумают другие?.....	147
17. Как реагировать на обвинения «Вы сами виноваты в бедах вашего ребенка»?.....	148
18. Где брать ресурс для преодоления?	149
19. Что в поведении близких помогает преодолеть зависимость	151
20. Для чего нужны группы поддержки для близких	152
21. Формы помощи при созависимости	154
22. Рекомендации для близких по самопомощи	155
IV. Победить зависимость! В помощь выздоровливающим	158
Заключение.....	183
Список использованных источников	184
Приложение 1. Список литературы и интернет-ресурсов, рекомендуемый для близких и родных потребителя наркотиков и алкоголя	189
Приложение 2. Правила поведения близких и родных с зависимым от наркотиков и алкоголя	192
Приложение 3. Мотивационные опросники.....	195
Приложение 4. Семейный договор (примерное содержание).....	197

Приложение 5. Анкета для определения созависимости.....	202
Приложение 6. Что делают созависимые люди?.....	205
Приложение 7. Список методик для развития саморегуляции	207

Введение

Книга поможет ответить на несколько важных вопросов тем, кто столкнулся с проблемой зависимости у близких родственников. Например, как отличить искреннюю человеческую заботу и участие от созависимости, коварного спутника зависимости.

Почему коварного, спросите вы? Все просто: в созависимости, как по мановению волшебной палочки, все происходит с точностью до наоборот. Хотели как лучше, получилось хуже. Хотели уберечь от срыва, а он взял и сорвался. Боялись, переживали, нервничали, а в итоге он потом сказал, что вы «съели» его морально и психологически. Ему ничего не остается, как продолжать пить или употреблять наркотики, потому что с такой мамой или женой кто угодно запьет или станет наркоманом. Знакома эта ситуация? Тогда усаживайтесь поудобнее!

Конечно, всех волнует, прежде всего, вопрос о том, как помочь бросить пить или употреблять наркотики близкому человеку. Кажется, вот решится этот вопрос, и все будет совсем по-другому. Жизнь изменится, станет простой и понятной, а все проблемы уйдут. Нужно только чтобы близкий перестал, остановился.

Это действительно важный вопрос! С него, пожалуй, мы и начнем. Многим моим клиентам хотелось получить быстрый ответ на вопрос: «Доктор, дайте нам волшебную таблетку», «У нас столько важных планов и дел, у нас нет времени долго решать этот вопрос», «Владеете ли вы гипнозом?»

«Может быть кодировка? Только код подскажите, чтобы, если что, можно было раскодировать?» — «А что нужно будет потом открыть?» — «Сами не знаем!»

Однако важно ответить на не менее вопросы самим себе о том, как выйти из замкнутого круга созависимости? Как исцелить свою душу? Как быть со своими эмоциями и чувствами, с бесконечной болью, обидой, чувством вины, сожалением? Как правильно вести себя с зависимым, о бережном отношении к себе и близким, примеры из практики и случаи из жизни — обо всем этом поговорим на страницах этой книги.

Проблема распространения наркомании, злоупотребления наркотическими и психотропными веществами, алкоголем является актуальной практически во всех странах мира.

Вместе с тем зависимый человек редко находится в полной социальной изоляции. Как правило, он живет либо в родительской, либо в им созданной семье, общается в различных коллективах и сообществах. Для людей, окружающих человека, употребляющего наркотики и алкоголь, существуют различные риски: от вовлечения в употребление до формирования «созависимости» и ее негативных последствий.

Специалисты признают, что созависимость способствует развитию психосоматических заболеваний: депрессий, навязчивого поведения, общего снижения качества жизни. Также она является серьезной причиной рецидива зависимости у человека, прошедшего лечение и реабилитацию, после возвращения в семью. Кроме этого, созависимость является фактором риска возникновения различных нарушений в потомстве, в первую очередь, развития зависимости от психоактивных веществ или алкоголя в последующих поколениях, повышает риски генетических отклонений и врожденных заболеваний.

Современная литература включает в число потенциально созависимых людей следующие категории:

- находящихся в браке или близких отношениях с человеком, допускающим немедицинское потребление психоактивных веществ или алкоголя;

- родителей, братьев, сестер зависимых от наркотиков или алкоголя;

- имеющих одного или обоих родителей, допускающих немедицинское потребление психоактивных веществ или алкоголя;

- выросших в эмоционально-репрессивных семьях с авторитарными, эмоционально холодными родителями.

Исследования показывают, что созависимые родственники пытаются оказывать помощь своим близким, употребляющим психоактивные вещества или алкоголь, однако, их действия часто ни к чему не приводят, а проблема только продолжает усугубляться.

Длительное совместное проживание с зависимым человеком отбирает у тех, кто, находится рядом, энергию, здоровье, подчиняет их мысли и эмоции пагубной зависимости близкого человека. В то время как зависимый навязчиво размышляет о прошлом или будущем потреблении психоактивных веществ или алкоголя, мысли его близких столь же навязчиво направлены на возможные способы контроля его поведения.

Тем не менее, родные способны вовремя остановить формирование зависимости, если будут обладать необходимой информацией и не бояться смотреть в лицо реальным фактам. Если же их близкий уже стал зависимым, то члены его семьи могут при участии специалистов помочь ему полностью прекратить злоупотребление.

Данная книга адресована, прежде всего, родственникам и близким зависимых людей, которые хотят разобраться, в чем заключается действенная помощь зависимым, из каких этапов она состоит, как лучше ее организовать, чтобы избежать напрасных усилий и достичь максимального эффекта. Книга поможет сориентироваться в многообразии программ реабилитации, и, самое главное, — понять необходимость работы над собой и собственных изменений. Также книга адресована широкому кругу специалистов в сфере реабилитации и ресоциализации зависимых людей.

I. О зависимости под разным углом

1. Зависимость — это ловушка!

«Сначала привычки как паутины,
потом — как канаты».

Испанская пословица

Парадокс ситуации, связанной с развитием зависимости, заключается в том, что никто из тех молодых людей, подростков, кто оказался в реанимационной палате или в тюремной камере, даже не думал о таком исходе. Еще раз повторю: ни один из тех, кто в глазах окружающих имеет самый жалкий вид, не планировал такого исхода событий.

Он видел в веществе лишь благо, решение проблем, успокаивал себя тем, что «с ним уж точно никогда такое не случится». «Что же не случится?», — спросите вы. «Я никогда не стану таким как Иванов, Петров, Сидоров, которые валяются под забором с синим лицом. У меня же сейчас все более-менее хорошо, есть семья, работа».

Проблема в том, что проблема или, нет, ПРОБЛЕМА становится заметна самому человеку только тогда, когда все становится не просто плохо, а невыносимо. Когда человек уже не в состоянии справиться со всем ужасом проблем, последствий зависимости практически во всех сферах жизни. До того, как наступит финальная стадия, и зависимый, и его близкие с удовольствием шутят на темы, связанные с употреблением веществ, говорят самим себе и окружающим, что «бывает и хуже, знаете ли».

Вы, наверное, уже заметили, что употребление алкоголя и наркотиков — это одна из самых частых тем для всевозможных шуток, анекдотов, мемов. А ведь это тоже своего рода форма защиты от реальности. Мы шутим над тем, с чем нам сложно справиться или понять. От чего же нас защищает этот своеобразный юмор? Он позволяет нам как будто успокоить себя: «У меня все не так страшно, не так ужасно». Юмор защищает от страха и чувства беспомощности перед коварным зверем, имя которому «зависимость».

Еще один парадокс: когда зависимому становится так плохо, что он уже не в силах справиться, все дружно, как

сговорившись, отворачиваются от него, говоря: «Ты сам виноват», «Тебя же никто не заставлял», «Вот сам теперь и разбирайся со всем этим». И вместо помощи человек получает порцию равнодушия, ему ничего не остается, как продолжать копать яму, в которой он оказался.

В этом и заключается коварство зависимости, которая оказывается для многих ловушкой, из которой практически невозможно выбраться.

Почему так происходит? Дело в том, что у любой зависимости есть универсальные последствия, разница только в том, что одного человека первым больно ударит одно, а другого — другое последствие зависимости.

Это и потеря времени, денег, места работы, учебы, интересов, проблемы со здоровьем, с законом, конфликты с семьей, разрушение семейных отношений, потеря дружеских связей, психологические и психические проблемы, потеря жилья, инвалидность, преждевременная смерть. Человек, попадая в зависимость, сначала как будто бы не замечает, что негативные последствия начинают расти, накапливаться, пока он спит в измененном состоянии сознания. Ему кажется, что неудачи — это случайное стечение обстоятельств, и никак не связывает их с последствиями употребления алкоголя или наркотиков. Когда зависимый пробуждается, он осознает, что алкоголь и наркотики таят в себе не только успокоение и положительные эмоции, но и забирают у него все самое ценное как плату за незаслуженное счастье. Однако когда это осознание приходит, то может оказаться уже слишком поздно: здоровье потеряно, денег нет, разрушены родственные и доверительные отношения, работы нет, а есть кредиты, проблемы с законом, друзья отвернулись, память и внимание ухудшились, стало сложно сосредоточиться, заставить себя сделать что-либо. И все эти последствия осознаются не поодиночке, а вырастают перед зависимым сразу скопом, одновременно.

Еще одна ошибка, как у зависимых, так и у их близких — в неправильном построении причинно-следственных связей. Например, на приеме мужчина 45 лет по профессии слесарь жалуется, что его не берут на работу, и поэтому он пьет. При этом его руки дрожат, под глазом красуется «фингал», по кабинету распространяется запах перегара. И если

мы представим себя на месте работодателя, то вряд ли захотим трудоустроить такого работника. Мы сразу представим себе его как ненадежного, неаккуратного и вообще непредсказуемого. И зададим себе вопрос: «А зачем мне нужны эти проблемы? Лучше поискать кого-то другого». То есть в этой ситуации человек не может найти работу, потому, что пьет, а не наоборот — пьет потому, что не может найти работу, — как ему кажется. Вот в этом установлении правильных связей мы и можем начать помогать зависимому человеку — помочь ему осознать, чем он расплачивается за возможность употреблять наркотики и алкоголь.

Расплачиваться за употребление приходится самым ценным: всем, что есть, вплоть до своей жизни. Путь зависимости — это и есть путь ухода от жизни, путь бесконечных потерь всего того, что было самым ценным: семьи, здоровья, самоуважения, работы, денег, друзей, своих идеалов. Меня не устраивает такая жизнь, как есть, такие эмоции, как есть. Мне надо лучше, но при этом чтобы ничего не надо было делать. Принял, выпил «волшебную таблетку» и все, проблемы растворились, мне хорошо и комфортно. Но ни для решения житейских вопросов, ни для решения проблемы с зависимостью «волшебных таблеток» не существует. С этим фактом надо смириться. Решение — в действиях, направленных на сохранение трезвости, в преодолении себя, в работе над собой.

Радость необходимо заслужить — достигая результатов в труде, выстраивая отношения, выполняя действия. Если же радость приходит незаслуженно — употребил — и все, то за нее придется расплачиваться. К сожалению, не все об этом знают, так же, как и не ведают, чем придется платить.

Однако проблема заключается в том, что зависимость становится ловушкой не только для того, кто не может остановиться, но и для близких, которые вынуждены постоянно находиться рядом с зависимым человеком в постоянном ожидании того, что случится в следующий момент или день, как отреагирует зависимый, какие срочные действия им придется предпринимать, чтобы спасти зависимого человека от самого себя. Именно поэтому очень важно в моменты, когда зависимый просыпается и осознает бед-

ственность своего положения, предложить ему поддержку по избавлению зависимости. Либо другую необходимую помощь, при условии согласия зависимого человека пройти курс лечения и реабилитации.

Например: «Мы готовы помочь тебе разобраться с кредитом, если ты согласишься пройти программу лечения и реабилитации».

Сначала действие зависимого, а потом материальная поддержка со стороны семьи.

Еще один принцип помощи зависимым: она должна способствовать выздоровлению. Если да, то тогда стоит помогать, если нет, то лучше зависимому дать столкнуться с последствиями своего употребления и проблемами, чтобы почувствовать дискомфорт от последствий зависимости.

Все мы существа эмоциональные. И если мы не чувствуем дискомфорт, а только приятные ощущения, то нам кажется, что все хорошо. Парадокс заключается в том, что если мы решаем проблемы зависимого, и ничего не происходит с самой зависимостью, то для потребителя эта ситуация комфортна, нет надобности что-либо менять, т. к. есть положительные эмоции, удовольствие, кайф от употребления, все сопутствующие проблемы решают близкие еще до того, как они начали беспокоить самого зависимого человека. Страшно и некомфортно им, а не ему. А у него все хорошо: кайф есть, а проблем нет!

С другой стороны, чтобы оказать правильную поддержку, близким важно знать, что реально помогает, какие есть программы и этапы избавления от зависимости, что реально можно предложить зависимому человеку. Обо всем этом мы поговорим чуть позже.

Также важно знать, что для того, чтобы помочь, обязательно прибегать к дорогостоящим методам, так как ни один из них не дает 100 % гарантию эффективности. И уж тем более не стоит прибегать к кредитам для того, чтобы направить близкого в дорогой реабилитационный центр. Поверьте, есть бесплатные хорошие программы, которые ничем не хуже платных дорогостоящих методов. Разница может быть только в условиях проживания: где-то более комфортно, где-то менее. Где-то есть иппотерапия и массаж,

а где-то надо приготовить себе самостоятельно еду, обратиться в комнату и потрудиться на огороде. Но для выздоровления второй путь даже лучше, поскольку позволяет восстановить или развить навыки самообслуживания, сформировать привычку каждый день трудиться для достижения результата. О том, как подобрать программу реабилитации, какие бывают программы, поговорим в соответствующем разделе.

2. Зависимость — манипуляция

«Все мы — кто смутно, кто яснее — ощущаем: нужно пробудиться к жизни. Но сколько открывается ложных путей».

Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький Принц»

Редко, когда зависимый человек живет в полном одиночестве. Как-то раз я встретила зависимую от наркотиков молодую девушку, у которой ремиссия составила больше одного года. Я спросила ее, что побудило прекратить употребление наркотиков без реабилитационных центров: для прекращения она посещала амбулаторную программу 12 шагов в Москве, бесплатные группы для зависимых. Она ответила: «Вначале я употребляла наркотики с друзьями, мне все нравилось, но потом у меня начали отниматься ноги, я переставала их чувствовать какое-то время после употребления. Этот факт меня очень испугал, так как я поняла, что в результате употребления не смогу ходить, что будет некому за мной ухаживать, если я стану инвалидом. Я приняла решение бросить и пошла на группы Анонимных наркоманов, посещала их несколько раз в неделю. Это помогло мне остановиться».

Таким образом, если зависимость черпает ресурсы из окружающих людей, то она может развиваться и продолжаться бесконечно долго, пока не вмешаются другие проблемы и потери: проблемы со здоровьем, с законом, потеря близких или что-то еще.

Для того чтобы продолжать пользоваться ресурсами близких, зависимые люди начинают манипулировать: перекалывают ответственность за свою жизнь на других, «иг-

рают» на чувстве вины, обвиняют своих близких в неудачах и оправдывают этим свое поведение. «Мама недостаточно любила, жена недокорила», — классические объяснения, почему бедному зависимому ничего не остается, как продолжать употребление.

Манипуляции зависимых и потакание им родственниками становятся ловушкой для близких. Однако здесь важно понять, что манипуляции в семье могли появиться задолго до возникновения зависимости. Например, постоянный поиск виновных в ошибках, отсутствие выбора, подавление личности ребенка, создание семейных кумиров, постоянная ложь являются семейными предпосылками развития зависимости.

Давайте рассмотрим, какие бывают манипуляции, на нескольких примерах из практики:

1. Мужчина 40 лет обвиняет престарелых родителей в том, что он не может бросить пить потому, что они финансово не поддерживают его: не кормят и не дают ему денег. Вопрос о том, не должен ли он сам заботиться и помогать своим престарелым родителям, возраст которых 60+ лет, вызывает искреннее удивление и раздражение у великовозрастного «ребенка».

2. Зависимый от наркотиков сын 20 лет убеждает мать покупать ему в больших количествах аптечные препараты, изменяющие сознание, угрожая, что в противном случае он пойдет «на улицу» грабить и воровать. Мама ведь не допустит, чтобы сын стал преступником. Она соглашается, покупает ему на свои деньги таблетки. В результате сын оказывается в реанимации с острой интоксикацией. И только тогда мама понимает, что чуть не убила своими руками сына.

Зависимость практически всегда связана с обманом и самообманом. Например, зависимые дают обещания и не выполняют их. В порядке вещей домашние кражи ценных вещей и денег. Чаще всего обман связан с сокрытием и преуменьшением употребления: «мы выпили по бокалу», доз принятого вещества, крепости алкоголя, а также последствий употребления.

Например, мама малыша говорит, что не пьет алкоголь, однако на кухне стоит в ряд целая батарея пустых

бутылок. Обман окружающих является следствием самообмана, нежеланием посмотреть правде в глаза, страхом, что что-то придется делать, страхом изъятия ребенка из семьи.

Решить вопрос манипуляций можно осознанием, а также выстраиванием прямых коммуникаций, проработкой деструктивных чувств, таких, как обида, вина, выстраиванием личных границ. И конечно — возвращением самому зависимому ответственности за свою жизнь и все последствия зависимого поведения, обращению к фактам для того, чтобы избежать искажения реальности.

3. Зависимость — иллюзия

«— Что это ты делаешь? — спросил Маленький принц.

— Пью, — мрачно ответил пьяница.

— Зачем? — Чтобы забыть.

— О чем забыть? — спросил Маленький принц. Ему стало жаль пьяницу.

— Хочу забыть, что мне совестно, — признался пьяница и повесил голову. — Отчего же тебе совестно? — спросил Маленький принц. Ему очень хотелось помочь бедняге. — Совестно пить! — объяснил пьяница, и больше от него нельзя было добиться ни слова».

Антуан де Сент-Экзюпери, «Маленький Принц»

Зависимость — это даже не одна иллюзия, а целый клубок иррациональных установок. К самым распространенным иллюзиям зависимости можно отнести следующие:

1. *Желание преуменьшить последствия употребления в своих и чужих глазах: «я выпил всего одну рюмку», «ничего страшного не произошло».* Как правило, иллюзия разбивается о факты, то есть обратная связь без ругани и крика с описанием произошедшего ранее. Например: «Может быть, тебе самому хотелось бы, чтобы все выглядело не так ужасно, однако мне придется тебе рассказать, что вчера вечером ты поздно пришел домой в нетрезвом виде, упал посреди комнаты и заснул прямо в одежде. А ночью не смог пойти

до туалета. Мы с отцом сильно переживали и плохо спали всю ночь, у меня поднялось давление, пришлось пить лекарства, так как я переживала за тебя».

Нежелательно убирать «некрасивые» последствия употребления: например, грязную одежду, рвоту и т. п., пока человек не протрезвеет и сам не увидит, осознает неприятную картину последствий своего употребления. Если постоянно убирать все неприятные моменты, связанные с последствиями употребления, зависимый может даже не вспомнить, что было вчера, какие проблемы вызвало его употребление, насколько это было дискомфортно для окружающих.

Также некоторые специалисты рекомендуют снимать на видео поведение человека в измененном состоянии сознания, делать фото, чтобы потом, если он забудет, что было накануне, показать реальность без прикрас. Важно после того, как были показаны материалы, близким не скатиться в обвинения, а предложить помощь: обратиться к специалистам, включиться в программы лечения и реабилитации от алкогольной и наркотической зависимости.

2. *«Я могу остановиться в любой момент, когда захочу»* — распространенное убеждение зависимых от наркотиков и алкоголя. Однако когда зависимый все-таки решит прекратить употребление, то окажется, что все не так просто, момент прекращения все время будет переноситься на неопределенный срок, поскольку уже сформировалась потребность в употреблении веществ.

Как работать с этой иллюзией близким. Наверняка обещание близкого больше не употреблять было не единственным, и он уже неоднократно давал обещания пить меньше или вовсе завязать с вредной привычкой. Однако выполнить обещание так и не сумел. Можно напомнить, когда и сколько раз были даны обещания и сказать: «Видишь, ты уже много раз намеревался бросить самостоятельно, давал обещания, но у тебя ничего не получалось. Видимо это действительно сложно, раз каждый раз все заканчивается ничем. Давай вместе сходим на прием к специалисту, я вместе с тобой поеду и провожу тебя в центр реабилитации».

3. *«Это мое личное дело, что хочу, то и делаю»* — это утверждение также является заблуждением, поскольку

употребление одного члена семьи неизбежно негативно сказывается на всей семье, причем на всех сферах жизни.

Зависимый человек притягивает к себе больше внимания членов семьи, так как его поведение в употреблении часто непредсказуемо, неадекватно и может быть опасно как для него самого, так и для других. Окружающие вынуждены постоянно переживать, чтобы их зависимый родственник не попал в какую-то беду: не замерз, не потерялся, не вступил с кем-нибудь в конфликт.

Кроме этого, употребление близким обедняет семейную жизнь, общение, в том числе с детьми, досуг, ведь зависимый находится не здесь и сейчас, а в своем мире, куда доступ для окружающих закрыт. Круг интересов зависимого существенно обедняется, зависимому ничего не нужно, кроме употребления.

Часто близкие зависимых стесняются приглашать друзей в гости, так как им стыдно за своего зависимого родственника, стесняются испытывать радость или организовать свой досуг, им кажется, что они не имеют на это право. Зависимый притягивает к себе внимание всех членов семьи, которые беспокоятся о его состоянии, о последствиях употребления.

В финансовом плане семьи, в которых есть зависимые члены, оказываются за чертой бедности: долги, кредиты. Жилье зачастую нуждается в ремонте, в квартире неуютно, грязно. Конечно, употребление может и не сказаться на семейном бюджете, если семья в целом состоятельная, а зависимый не утратил место работы и источники дохода. Однако, если каждый, систематически потребляющий в течение нескольких лет посчитает, сколько было потрачено на алкоголь или наркотики, то вполне может оказаться, что на эти деньги можно было уже давно купить машину или несколько раз съездить всей семьей в отпуск.

4. *«Я продвинутый по сравнению с теми, кто не употребляет, больше испытал в своей жизни».* Наркотик, как и алкоголь — это суррогат жизни, ее подмена. Только завязавший человек поймет, что на самом деле все это время не жил своей жизнью, а жизнь шла мимо него. Многие, кто вовремя завязали, с удивлением обнаруживали, что им

в употреблении казалось, что они ведут активный образ жизни, общаются, постоянно происходит «движуха», тусовки. Но когда они завязывали, то понимали, что ничего содержательного в период употребления веществ не происходило. Пока их сверстники медленно двигались к своим целям, они попросту топтались на месте. Тем больше бывает просыпаться от этой иллюзии и понимать, что придется не просто работать над собой, а еще догонять своих одногодок, однокурсников, бывших одноклассников, которые уже многое успели сделать, пока человек был в алкогольном или наркотическом плену.

5. *«Я не наркоман, не валяюсь на лавочке или лестнице в подъезде»*, — говорит алкоголик. «Я не алкоголик, не валяюсь в канаве, у меня все культурно», — говорит зависимый от наркотиков. Это большой соблазн найти тех, кому еще хуже, кто опустился еще ниже. И на их фоне выглядеть молодцом! У зависимости несколько иные признаки. Внешне, до определенного этапа, все может выглядеть вполне пристойно. Однако, даже если пока есть работа, и проблемы не настолько видны, с каждым новым употреблением психологическое привыкание к веществу становится все сильнее. А значит, человек все больше углубляет колею, по которой он катится вниз, все тяжелее будет расстаться с этой привычкой или уже болезненной зависимостью.

Задумайтесь, зачем ждать, когда ситуация будет ухудшаться, а шансов на выздоровление будет все меньше. Ведь известно, что чем дольше человек употребляет, тем сложнее ему в итоге бросить, тем больше надо усилий и времени потратить на восстановление. Например, если взять аналогию с лишним весом, то всегда проще взять себя в руки, если нужно сбросить 2–3 килограмма, чем избавляться от нескольких десятков килограмм лишнего веса.

6. *Наркотики, алкоголь стимулируют творческую и умственную деятельность*. Действительно, многие выдающиеся личности, особенно среди людей искусства, — зависимы. Но не стоит путать причину со следствием. Талант и ум присутствуют у этих людей изначально, наркотик или алкоголь способен лишь дать обманчивый прилив энергии за счет других ресурсов организма. Неслучайно такие люди

обычно рано уходят из жизни, не успев создать, быть может, самых лучших своих произведений и совершить главных открытий.

7. *«Я знаю деда, которому 80 (90, 100, 200) лет. Он употребляет алкоголь или наркотики, в то же время он бодр и здоров».* Этого мифического деда знают все зависимые. Некоторым из них он даже приходится родственником. Одна беда: в лицо долгожителя никто и никогда не видел.

8. *«После прохождения лечения я буду как новенький и смогу контролировать свое употребление».* Это — мечта любого зависимого. Несбыточная. Человек либо полностью прекращает употребление наркотиков или алкоголя, либо остается в плену зависимости. Главным условием излечения является полное воздержание от любимого вещества. В противном случае, всегда остаются риски не рассчитать свои силы и возобновить систематическое употребление.

В любом случае восприятие мира через призму употребления веществ искажает восприятие реальности. Если смотреть на окружающее через горлышко бутылки, то можно увидеть только искаженную картинку, причудливо преломленную через призму вещества.

4. Зависимость — гордыня

«Подумать только, что из-за какой-то вещи можно так уменьшиться, что превратиться в ничто».

Льюис Кэрролл, «Алиса в стране чудес»

Зависимость может коснуться абсолютно каждого человека, который встанет на путь систематического употребления алкоголя или наркотиков. С момента начала употребления начинается развитие психологической зависимости.

Идея о том, что только наследственность может определить, разовьется зависимость в конечном итоге или нет, разбивается об универсальные механизмы привыкания, роста толерантности к веществу, которое требует постепенного увеличения дозы для достижения прежнего эффекта, опьянения, расслабления, улучшения настроения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru