

Алкоголик в семье

По какой причине люди становятся алкоголиками?

Сегодня, к сожалению, пьянство и алкоголизм распространяются все больше и больше, и это заставляет нас чаще задумываться и искать причины происходящего. Попробуем разобраться в причинах алкоголизма.

Причины алкоголизма можно условно разделить на три группы: **физиологические, социальные и психологические**. Рассмотрим каждую группу отдельно.

К **физиологическим причинам** развития алкоголизма относятся особенности строения и развития организма. Например, причины могут крыться в формировании ребенка в детстве или могут зависеть от особенностей обмена веществ в организме и перенесенных в прошлом заболеваний. При этом важную роль играет возраст и пол выпивающего человека. Также существует генетическая предрасположенность к развитию алкоголизма у детей пьющих родителей. При этом вероятность развития алкоголизма у детей, если оба родителя алкоголики, в 5 раз выше, чем у детей, чьи родители не употребляют спиртное.

Большую роль в формировании и развитии алкоголизма играют **причины социального характера**. К ним относятся следующие: отсутствие интереса к работе; неполная занятость в течение рабочего дня; неверно выбранная профессия, не приносящая внутреннего удовлетворения; выход на пенсию; неспособность человека противостоять сложным жизненным ситуациям. Испытывая постоянную бедность, плохое питание, тяжелые жилищные условия, отсутствие работы и какого-либо культурного развития, люди теряют всякую надежду на достойное существование и начинают часто употреблять алкогольные напитки.

Психологические причины в основном зависят от характера самого человека, его способности приспосабливаться к жизни и окружающим людям. Человек часто начинает пить от того, что ему не с кем поговорить, поделиться своими переживаниями, чувствами, некому доверить свои проблемы. Также это может быть связано с проблемами самореализации, раскрытия своего потенциала и применения своих способностей. Алкоголь может использоваться ими как средство подавления тревоги, страхов, сомнений, переживаний.

Алкогольная зависимость – это тесная взаимосвязь различных причин. Поэтому, изучая алкогольную зависимость, стоит рассматривать каждую причину в отдельности, но при этом помнить, что одна причина может спровоцировать другую и в результате привести к алкогольной зависимости.

Вкратце можно обозначить причины женского и подросткового алкоголизма. **Причинами подросткового алкоголизма** являются: генетическая предрасположенность, повсеместная реклама алкоголя, легкая доступность спиртных напитков, негативные взаимоотношения в семье, насилие либо чрезмерная опека со стороны родителей. **Причинами женского алкоголизма** могут быть: чувство одиночества, потеря близкого

человека (мужа, ребенка, родителей), сильные эмоциональные переживания, состояние безысходности и неспособности решить возникшую проблему.

Как распознать, что человек алкоголик?

Распознать алкоголика можно по следующим пяти признакам:

1. Влечение к алкоголю. Данное влечение можно выявить по следующим **признакам**: увеличение поводов для употребления алкоголя; изменение поведения в ожидании выпивки (человек старается побыстрее закончить с делами, начинает суетиться, заметно оживляется и веселится в предвкушении выпивки); испытывает физический и психологический комфорт в состоянии опьянения; появляются оправдания за собственное пьянство; перестройка жизненных ценностей и нравственных принципов (все, что препятствует выпивкам, оценивается негативно, а все, что способствует, – положительно); отсутствие критики к своему состоянию.

2. Потеря контроля над дозой алкоголя. Пьющий человек сознательно не может ограничить прием алкоголя. Он всегда старается достичь желанной степени опьянения, желанного чувства комфорта и расслабленности.

3. Потеря защитного рефлекса (отсутствие рвоты). Это самый объективный признак алкоголизма. Рвота – это защитный рефлекс на поступление яда в организм человека через желудочно-кишечный тракт. Чем чаще человек будет употреблять алкоголь, тем слабее будет защитный рефлекс.

4. Увеличение невосприимчивости к алкоголю. Часто можно услышать, когда пьющий человек хвастается тем, что может один выпить достаточно большое количество алкоголя, при этом он оперирует тем, что у него идеальное здоровье и сильная печень. На самом деле это далеко не так. Чем чаще человек начинает употреблять алкоголь, тем больше ему его требуется для наступления опьянения. Увеличение дозы алкоголя в 3-5 раз говорит о переходе из состояния бытового пьянства в начальную стадию алкоголизма.

5. Регулярные выпивки. На первой стадии алкоголизма возможны непродолжительные перерывы в употреблении алкоголя из-за контроля родственников, отсутствия денег, других причин. Если употребление происходит регулярно, значит в организме пьющего произошли серьезные изменения, требующие каждый раз увеличения дозы и постоянного приема.

Как справиться с алкоголиком в семье?

Прежде чем приступить к борьбе с алкоголизмом в семье, следует согласовать свои действия с терапевтом, наркологом или другим специалистом по нарушениям, вызванным алкоголем. Это поможет определить, как подготовить себя и всех членов семьи к этой борьбе.

Поговорите со специалистами специализированных ассоциаций в вашем районе. Там вам предоставят необходимые информационные ресурсы, а также дадут рекомендации относительно планирования вмешательства. Если в вашем районе нет такой организации, можно обратиться к квалифицированному наркологу, консультанту или психологу, с которым вы

сможете обсудить проблему алкоголизма в семье и найти подходящие пути ее решения.

В качестве конкретных рекомендаций по оказанию самостоятельной помощи члену семьи, страдающему от алкогольной зависимости, можно предложить следующие:

- Попробуйте организовать с ним доверительную беседу, объяснить, как сильно вы за него/нее переживаете, беспокоитесь.
- Выслушайте и постарайтесь понять, почему он/она думает, что не сможет обойтись без алкоголя.
- Создайте обстановку с наименьшим количеством провоцирующих факторов.
- Не оказывайте давления, а наоборот постоянно оказывайте поддержку.

Советы близким и родственникам алкоголика

Алкоголик должен видеть последствия своего поведения. Не наводите за ним порядок, не убирайте бутылки и другой мусор, пусть он делает это самостоятельно. Не выгораживайте перед начальством, если он/она опоздал на работу, не выполнил в срок необходимые поручения. Будьте честными с такими людьми, рассказывайте о своих настоящих переживаниях, изменениях произошедших в вашей жизни за последнее время. Не прибегайте к угрозам и нравоучениям. Обязательно обратитесь за помощью к специалисту.

*Морозова Анна Николаевна,
психолог отделения психолого-педагогической помощи
«Сектор подготовки кандидатов в замещающие родители»
БУ ХМАО-Югры «Ханты-Мансийский центр
социальной помощи семье и детям»*