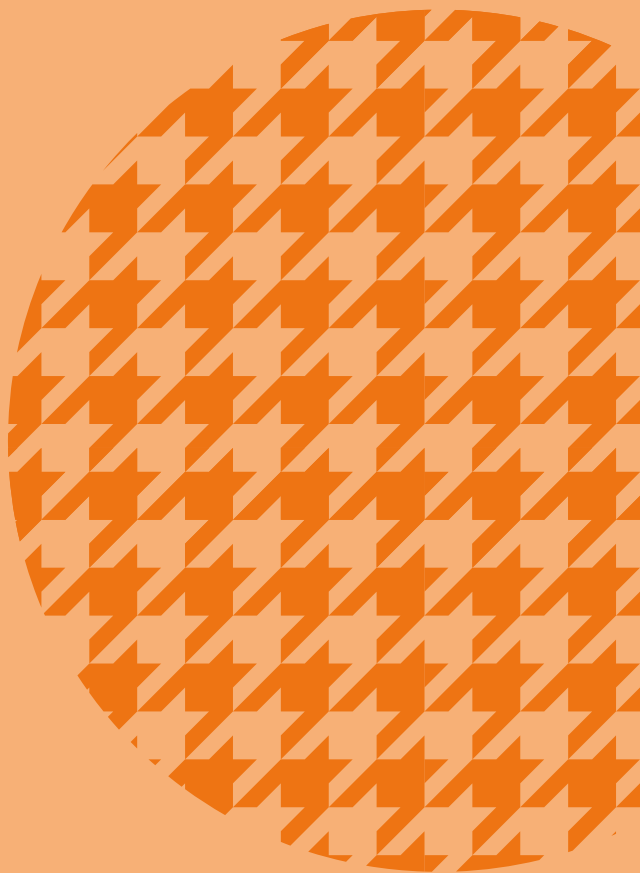




Tervise  
Arengu  
Instituut



# Ближкий человек пьет. Что делать?

---



Eesti  
Haigekassa



Злоупотребление алкоголем всегда затрагивает не только самого пьющего человека, но и его близких: членов семьи, друзей, коллег, соседей, а иногда даже совершенно случайных людей, которые сталкиваются с ним в той или иной ситуации. Часто люди, чрезмерно употребившие алкоголь, вызывают у окружающих смущение и неясность, как справиться с ситуацией. Если у Вас также есть близкий человек, который употребляет слишком много алкоголя, возможно, и Вы были в недоумении и не знали, что делать дальше.

### **В этой брошюре Вы узнаете**

- как понять, что Ваш близкий употребляет слишком много алкоголя;
- как помочь своему близкому и
- как уберечь себя.

## **Как понять, что ваш близкий употребляет слишком много алкоголя?**

Если Вы беспокоитесь о здоровье и поведении своего любимого человека и хотите помочь ему, то для начала необходимо разобраться, что такое чрезмерное употребление алкоголя и как его распознать.

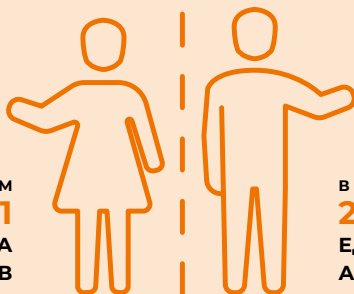
Чрезмерное употребление алкоголя – это когда количество употребляемого алкоголя настолько велико, что это может привести или уже привело к нарушению психического или физического здоровья. Чрезмерное употребление не всегда можно заметить, и сам человек может не знать об этом или не признавать это. Важно помнить, что не существует абсолютно безопасного для здоровья количества алкоголя. Тем не менее, можно говорить о пределах низкого риска, в случае которых опасность развития проблем со здоровьем невелика.

Употребление алкоголя измеряется в единицах алкоголя. Одна единица алкоголя составляет 10 граммов чистого или абсолютного алкоголя. На рисунке показано, сколько единиц алкоголя содержится в том или ином напитке и каковы пределы низкого риска для женщин и мужчин.

## ГРАНИЦЫ НИЗКОГО РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛОГО ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

В НЕДЕЛЮ  
**ДО 7**  
ЕДИНИЦ  
АЛКОГОЛЯ

В СРЕДНЕМ  
**1**  
ЕДИНИЦА  
АЛКОГОЛЯ В  
ДЕНЬ



В НЕДЕЛЮ  
**ДО 14**  
ЕДИНИЦ  
АЛКОГОЛЯ

В СРЕДНЕМ  
**2**  
ЕДИНИЦЫ  
АЛКОГОЛЯ  
В ДЕНЬ

**!** В неделю должно быть не менее трех безалкогольных дней.

**!** Недельное количество нельзя выпивать за один раз или в течение выходных.

500 мл  
5,2%  
пива



2,1 единицы

120 мл  
12%  
вина



1,1 единицы

500 мл  
4,5%  
сидра



1,8 единицы

40 мл  
40%  
крепкого  
алкоголя



1,3 единицы

К сожалению, нормальным количеством алкоголя зачастую считается то, которое явно наносит вред здоровью. Есть люди, которые пьют только по выходным, но в помногу. У таких людей могут быть проблемы со здоровьем, которые они сами не связывают с алкоголем, такие как, нарушение сна, усталость и слабость, трудности с концентрацией внимания, стресс и увеличение веса. Среди прочего, для такого типа употребляющих алкоголь людей характерны низкая самооценка, чувство вины, опоздания и невыполнение обещаний.

**Если Вы заметили, что Ваш близкий склонен к чрезмерному употреблению алкоголя, сообщите ему о том, что Вы волнуетесь за него.**

Ваш близкий, возможно, употребляет слишком много алкоголя, если:

- он пил больше и дольше, чем планировалось изначально;
- он не мог остановиться, несмотря на попытки;
- он отказался от действий, которые ранее считал важными или любил делать;
- количество потребляемого алкоголя увеличилось;
- употребление алкоголя начинает приводить к проблемам в повседневной жизни.

## **Как чрезмерное употребление алкоголя влияет на Вас, как на близкого человека?**

Если Ваш близкий является тем, кто употребляет слишком много алкоголя, Вы можете столкнуться со многими болезненными чувствами, будь то стыд, гнев, страх или самообвинение. Проблемы, обусловленные употреблением алкоголя,

могут быть настолько серьезными, что иногда, кажется, их легче игнорировать. Однако игнорирование проблем, о которых Вы знаете, может привести к более серьезным проблемам для Вас и Вашей семьи, а также и для Вашего близкого человека.

То, насколько употребление алкоголя влияет на Вас и Ваших близких, зависит от того, как долго алкоголь влиял на ваши отношения, сколько стыда и укрывательства его окружает, и конечно, насколько ответственно ведет себя сам употребляющий алкоголь человек. Если проблемой никто не занимается, то и у Ваших близких могут возникнуть такие трудности, как отрицание проблемы и содействие употреблению алкоголя.

Что отличает помощь от содействия? Когда Вы помогаете, то делаете для кого-то вещи, которые он не может сделать сам. Вы оказываете содействие, которое, на первый взгляд, кажется помощью, но на самом деле способствует употреблению алкоголя, например, если Вы:

- оплачиваете счета вашего близкого человека;
- звоните работодателю близкого и извиняетесь за то, что он не вышел на работу из-за плохого самочувствия;
- обманываете других, чтобы скрыть пьянство близкого;
- умалчиваете о неоднократном проявлении плохого или насильственного поведения близкого.

Если Вы поступаете так, то Ваш близкий не будет нести ответственность за свои действия и ему будет очень удобно продолжать пить. Если он не сталкивается с последствиями своих действий, то ему будет труднее найти мотивацию для изменения своего поведения. Чтобы изменить свои привычки, человек должен понимать, что важное он может потерять.

## Как поговорить с близким?

Пить легче бросить тогда, когда человек еще не находится полностью во власти алкоголя. Чем раньше Вы выскажете своему близкому обеспокоенность по поводу употребления им алкоголя, тем лучше: не откладывайте разговор, потому что это гораздо сложнее сделать тогда, когда у Вашего близкого будет подозрение на зависимость или подтвержденный диагноз.

Чтобы начать разговор, выберите ситуацию и подходящее время, когда Ваш близкий трезв, а Вы сами спокойны. Будьте готовы выслушать его, не читая морали и не обвиняя его. Если выясняется, что Ваш близкий не хочет разговаривать, то дайте ему время преодолеть чувство неудобства. Настаивание только увеличивает противостояние: он может еще больше отдалиться и закрыться, найти себе оправдание, отрицать проблему и атаковать.

Во время беседы следите за своими словами и избегайте Ты-сообщений. Не поможет, если Вы скажете: «Ты всегда ...» или «Ты никогда ...». Вместо этого используйте Я-сообщения, чтобы высказать свои ожидания, потребности и чувства.

<b>Используйте Я-сообщения и описывайте свои чувства</b>	<b>Избегайте Ты-сообщений</b>
Я начинаю волноваться, когда ты поздно приходишь домой. Тогда я боюсь, что ты пошел пить. Мог бы ты в следующий раз предупредить меня, что придешь позже?	Ты всегда поздно приходишь домой! Ты никогда не бросишь пить.

Используйте Я-сообщения и описывайте свои чувства	Избегайте Ты-сообщений
Я волнуюсь за тебя. Мне кажется, что тебя что-то беспокоит. Может быть, ты хочешь об этом поговорить?	Что с тобой?
Когда ты употребляешь алкоголь, то начинаешь повышать на меня голос, меня это не устраивает. Такие ситуации раздражают меня, и я волнуюсь, что будет дальше.	Ты алкоголик, и вряд ли у тебя когда-нибудь что-то получится.

Когда Ваш близкий будет готов к разговору, Вы можете обсудить, например такие вещи, как:

- что может измениться к лучшему, если он будет пить меньше алкоголя или останется трезвым;
- в какой ситуации он начинает пить;
- какая помощь ему может потребоваться;
- насколько долго он мог бы, по его мнению, не пить.

Внимательно выслушайте его. Постарайтесь не показывать, если Вы не согласны с ним. Уточните, правильно ли Вы поняли сказанное. Это поможет Вам сосредоточиться на том, что хочет сказать Ваш близкий, и покажет ему, что сказанное им имеет важное значение. Например, Вы можете перефразировать идею близкого, начав предложение словами:

- «Мне кажется, что...»
- «Ты говоришь, что ...»
- «В этой ситуации я чувствую, что...»



Не будьте слишком разочарованы, если поначалу Вам не удастся поговорить особо удачно – это может занять время. Важно, чтобы Вы также выражали свои взгляды и чувства. Попробуйте объяснить, почему употребление алкоголя близким человеком является для вас проблемой. Например, если Вам не хватает проведенного вместе времени, скажите ему об этом.

Если Ваш близкий жалуется, что Вы недостаточно ему доверяете, постарайтесь понять его. Скажите, что доверяете ему, но не доверяете алкоголю. Подбадривайте близкого человека и предоставьте ему тематический материал для чтения. Важно понять, когда Ваш близкий человек будет готов принять помощь. Тогда нужно действовать как можно скорее, потому что мотивация меньше пить или обратиться за лечением может исчезнуть так же быстро, как и появилась.

Учреждения, оказывающие услугу лечения расстройства, вызванного употреблением алкоголя, и их контактные данные Вы найдете на сайте **alkoinfo.ee**.

## Как поддержать близкого человека во время лечения?

Излечение от расстройства, вызванного употреблением алкоголя, – это длительный процесс, требующий времени и терпения. Протрезвев, зависимый от алкоголя человек не станет чудесным образом новым человеком. Он должен проанализировать причины, которые привели его к злоупотреблению алкоголем, и выучить новые навыки преодоления трудностей. По словам врачей, стать трезвым легко, а вот оставаться им – трудно. Поэтому Вашему близкому нужна сильная поддержка, чтобы избавиться от алкогольной зависимости. Чем

шире сеть поддержки вашего близкого, тем больше у него выходов из ситуаций, с которыми ему сложно справиться.

Если Вы заботитесь о своем близком, то не должны делать за него ничего, с чем он сможет справиться сам: человек с расстройством, связанным с употреблением алкоголя, несет ответственность за свою болезнь и лечение, Вы можете только поддержать его в этом. Кроме того, не выказывайте чрезмерной заботы, потому что, если Вы будете делать это постоянно, то Ваш близкий человек поверит в то, что он не в состоянии позаботиться о себе сам. Он может начать чувствовать себя несостоятельным человеком, хотя это не так.

Как только Ваш близкий начал лечение, интересуйтесь его успехами. Не сосредотачивайтесь на негативе, а делайте акцент на позитивных изменениях. Подбадривайте и признавайте его успех, например, если в трудной ситуации он смог отказаться от алкоголя или вместо употребления алкоголя провел время со своей семьей.

Очень важно помочь ему избежать триггеров, или ситуаций, которые вызывают тягу к алкоголю. Триггерами могут быть, например, гнев и разочарование, одиночество или даже праздничное настроение, определенный круг друзей и т.д. Постарайтесь сделать так, чтобы на Ваших совместных мероприятиях алкоголя не было. Даже если он говорит, что не чувствует себя плохо, когда кто-то рядом с ним употребляет алкоголь, это может измениться, как только он окажется в такой ситуации.

## Как справиться со срывом и поскользванием

При лечении расстройства, вызванного употреблением алкоголя, человек зачастую сталкивается со срывами и с поскользваниями. Поскользновение – это когда человек выпивает один раз в течение периода трезвости. Если Ваш близкий признается, что «поскользнулся», поинтересуйтесь, как это произошло и что привело к этому, и выясните, есть ли риск срыва.

Срыв не ограничивается одним случаем употребления алкоголя, он тянется дольше, Ваш близкий продолжает пить, и это может тянуться неделями. В случае срыва желание человека измениться уменьшается, а вера в исцеление снижается.

Если ваш близкий снова начинает пить после периода трезвости, ему, вероятно, будет очень стыдно, он будет подавлен и ему будет трудно признать произошедшее. Самое главное – не обвинять близкого человека в том, что он недостаточно старался. Срыв нужно рассматривать как временный этап на пути к исцелению, а не как провал. Риск срыва выше в течение первых 6–12 месяцев лечения. Важно продолжать лечение и учиться на собственном опыте: подумать о том, что пошло не так и что можно сделать по-другому в следующий раз.

## Как Вы можете помочь самому себе?

Чрезмерное употребление алкоголя вносит в близкие отношения эмоциональный беспорядок, и зачастую Вам может показаться, что Вы купили билет на американские горки.

Очень важно, чтобы в этой ситуации Вы могли поберечь себя. Позвольте себе насладиться чем-то приятным, чтобы дать себе отдохнуть от сложностей дома. Это даст Вам необходимые силы, которые потребуются в трудное время, чтобы Вы смогли уберечь как себя, так и тех, кто все еще зависит от Вас (например, Ваших детей). Здоровая забота о себе не означает эгоизм, эгоцентризм или пренебрежение другими.

Позаботьтесь о том, чтобы у Вас был тот, кто при необходимости поддержит вас. Это действительно важно – иметь возможность честно и открыто говорить о своих проблемах и переживаниях. Выходите из дома и общайтесь с другими. Общение поможет Вам лучше понять свои чувства и привести в порядок мысли. Вы также можете обратиться за помощью к специалисту, который консультирует близких пациентов. Вы можете обратиться на прием к сестре душевного здоровья даже в том случае, если у вашего близкого есть проблемы с алкоголем, но он сам никуда не хочет обращаться за помощью.

Кроме того, существуют группы поддержки для близких, такие, как семейные группы Ал-Анон и Взрослые Дети Алкоголиков. Участие в них может дать Вам чувство причастности, там Вы сможете рассказать о своих страхах и эмоциях.

Хотя может показаться, что Ваш близкий человек не в состоянии справиться с алкогольной зависимостью, помните, что выздоровление возможно, если он хочет и старается ради этого. Вы можете поддерживать близкого человека в меру своих возможностей и верить в его выздоровление.

## **Лечение расстройства, вызванного употреблением алкоголя**

Лечебные услуги для людей с расстройствами, вызванными употреблением алкоголя, оказывают тем, чьи привычки употребления алкоголя наносят ущерб их здоровью и качеству жизни, при желании консультируют и их близких.

Цель лечения – снижение или прекращение употребления алкоголя. Команда специалистов, осуществляющих лечение вместе с пациентом, выбирает наиболее подходящие варианты лечения, обычно в виде оказания амбулаторных услуг. Лечение длится, как правило, от 6 до 12 месяцев, в зависимости от состояния здоровья пациента и сопутствующих проблем.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЧТЕНИЕ

Более подробную информацию о влиянии алкоголя на здоровье, границах риска, характере лечения и т.д. можно найти по адресу **alkoinfo.ee**

Порекомендуйте своему близкому онлайн-программу самопомощи «Selge», которая предназначена для самостоятельного использования всеми теми, кто хочет изменить свое поведение, связанное с алкоголем, уменьшить или прекратить употребление алкоголя. Программу можно найти на сайте **selge.alkoinfo.ee**.

- Семейные группы Ал-Анон:  
**alanoneesti.wordpress.com**
- Взрослые Дети Алкоголиков:  
**atleesti.wordpress.com**
- Чтобы понять природу алкогольной зависимости, читайте выпуск журнала National Geographic Eesti за сентябрь 2017 года, статья «Sõltuvuses aju» (стр. 34–59).
- Beattie, Melody (2008). Kaassõltuvusest vabaks.
- Hellsten, Tommy (2006). Jõehobu elutoas.
- Plattor, Candace (2015). Armastades sõltlast. 10 esmast nõuannet sõltlast armastavale inimesele.
- Spada, Marcantonio. (2008). „Võit alkoholiprobleemi üle“ (стр. 141–143).



