**Жизнь без алкоголя**

Принять решение об отказе от алкоголя очень трудная задача, для тех, у кого алкоголь плотно вошёл в их жизнь.

**Ряд последовательных препятствий, которые нужно преодолеть на пути к осознанию необходимости лечения для человека**

**с алкогольной зависимостью**

**Препятствие первое:** человек не признает свою зависимость от алкоголя. «Что ты из меня алкоголика делаешь!? У меня все под контролем!». В таком случае может помочь спокойное, последовательное на протяжении продолжительного периода указание на поступки, которые человек совершил в состояние опьянения, но никогда не сделал бы, будучи трезвым. Указывать надо только на те поступки, за которые ему будет стыдно (ведь некоторыми он может гордиться). Это доказывает отсутствие контроля. Хорошо, если на эти поступки ему укажут несколько человек, мнение которых для него значимо.

**Препятствие второе:** «лечение нарушит мою психику».

Мнение об опасности лечения сильно преувеличены. Любому здравомыслящему человеку ясно, что продолжение алкогольного стажа намного опаснее даже самого жесткого лечения. За боязнью лечения человек маскирует нежелание лечиться вообще. А ссылки на то, что лечение от алкогольной зависимости влияет на психику и здоровье – это попытка манипуляции родными с целью избежать лечения.

Преодолеть это препятствие можно путем поиска тех методов лечения, которые имеют клинически доказанную безопасность. В частности, аппаратные методики и психотерапия показаны к применению даже беременным женщинам и детям.

**Препятствие третье:** «пойдем лечиться, но после дня рождения, свадьбы племянника и т.д.

Преодоление этого препятствия требует самого тонкого подхода. В идеале, человек должен сам искренне захотеть пролечиться. Иначе, под давлением со стороны, он согласится на лечение только ради того, чтобы потом снова запить и доказать родственникам, что он был прав, а они – нет. Здесь надо ловить благоприятные моменты, использовать жизненные ситуации, когда человек осознает, что алкоголь разрушает его жизнь. И надо подкреплять решение лечиться положительными стимулами – планами на будущее. У каждого они свои: у кого – туристическая поездка, у кого – покупка автомобиля…

**Телефон экстренной психологической помощи государственного учреждения**

**«Территориальный центр социального обслуживания населения**

**Пуховичского района»**

**(8 017 13) 54 0 12**