

## **Основная тактика поведения родственников «пьющего» человека для мотивирования на отказ от употребления алкоголя.**

Когда человек становится зависимым от алкоголя, страдает не только он, но и вся его семья. Постоянные ссоры, скандалы и бесконечные уговоры «завязать», и ожидание новых алкоголизаций мешают нормально жить. Но, как правило, за попытками спасти родственника, вытащить его из лап пагубной привычки скрывается созависимость. Возьмем типичную ситуацию. Жена звонит на работу мужа и сообщает, что он заболел, в то время как он алкоголизируется. Она помогает ему выпутаться из неприятного положения, но одновременно, покрывая его и освобождая от ответственности за свои поступки способствует продолжению алкоголизации.

Созависимость — патологическое состояние, характеризующееся сильной эмоциональной, социальной или даже физической зависимостью от другого человека. Созависимый человек, позволив поведению другого человека влиять на него, становится полностью поглощён тем, чтобы контролировать действия этого другого человека, и таким образом регулировать собственное состояние. Таким образом в адекватной помощи нуждается не только сам зависимый человек, но и его родственники.

Существуют определенные советы, помогающие преодолеть созависимость и мотивировать зависимого на трезвость.

1. Дать возможность химически зависимому жить настолько плохо, насколько он себе позволяет, но и не стараться искусственно ухудшить его жизнь.
2. Перестать себя обманывать, что вы вправе решить за человека его проблему, что вы способны изменить ядро личности человека.
3. Не скрывать от общества проступки зависимого, но и не устраивать публичных скандалов по поводу алкоголизаций.
4. Не помогать при возникновении долговых обязательств из-за алкоголизации, не покрывать на работе (учебе) и т.п.
5. Не отбирать деньги из-за риска алкоголизаций.
6. Не конфликтовать с зависимым в состоянии опьянения.
7. В период трезвости не «читать морали» зависимому, а анализировать свои переживания, материальные потери с приведением конкретных дат, мест, действующих лиц.
8. Обязательно консультироваться со специалистами при возникновении вопросов о мотивировании на лечение и способах преодоления влечения к алкоголю.

Успешное применение механизмов борьбы с зависимостью зависит от самого пациента, но создание адекватных условий для мотивирования на трезвость и правильная информационная политика зависит от родственников.

### **Антиалкогольная горячая линия**

*Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.*

*Телефон горячей линии Благотворительного фонда реабилитации больных наркоманией «Нарком», оказывающего услуги по профилактике курения, алкоголизма, наркомании, включая просвещение граждан о факторах риска для их здоровья и мотивацию к ведению здорового образа жизни (8-499-250-05-00) с бесплатными консультациями адвоката, психолога, социального работника на сайте Вашего учреждения в разделе «информация для пациента».*