

## Трезвость – это свобода

Алкогольная зависимость в настоящее время уже изучена на серьезном уровне детализации и многое уже разложено по своим полочкам. Но вплоть до сего момента эта коварная болезнь с большим трудом поддается лечению. Медицина не бессильна, есть отличные методики и мощные препараты. Но дело-то как раз не в препаратах или методиках, а в психическом и психологическом состоянии больных. Результат лечения алкогольной зависимости определяется желанием больного избавиться от своего пагубного пристрастия. Каждая стадия зависимости характеризуется своими определенными изменениями в личности. Невозможно излечиться, победить алкоголизм без хорошей мотивации. Но у большинства пациентов она отсутствует как таковая. Так как отрицание собственного алкоголизма в большинстве случаев сопровождает течение алкогольной болезни на всех её этапах.

Какова психология алкоголика? Она отличается типичным отрицанием проблемы, игнорированием порочности злоупотребления алкогольных напитков. Намного легче для него не признавать свою ответственность и привязанность к такому образу жизни. Алкоголик более склонен думать, что ему удастся контролировать собственную жизнь, даже переживая состояние тяжелого запоя. Он уверен, что в любой момент способен отказаться от привычной дозы спиртного, но смысла в этом не видит.

Причины алкоголизма у женщин и мужчин схожи по своему типу и могут носить различный характер. Человек пьет, чтобы расслабиться, снять стресс и уйти от проблем. Дозы спиртного постепенно увеличиваются, и человек не замечает, что пристрастился к алкоголю.

Одной из психологических причин алкогольной зависимости является **неспособность человека самореализоваться** и найти хорошую работу, построить отношения и семью. Такие люди страдают из-за того, что не могут найти свое призвание и место в мире. **Люди с комплексами и неуверенные в себе могут выпивать чаще остальных.** Такой человек полон страхов, неуверенности в завтрашнем дне, не умеет заводить новые знакомства и ладить с другими людьми. **Личности полные комплексов, мнительности, сомнений выпивают для расслабления и подавления своих страхов.** Считается, что человек, которого родители подавляли в детстве, наиболее подвержен риску алкоголизма. Среди основных психологических причин алкоголизма выделяют желание расслабиться после трудовой недели в кругу друзей или в одиночестве. Спиртные напитки быстро снимают напряжение, усталость, поднимают настроение. Человек постепенно привыкает к такому образу жизни и ему трудно от него отказаться. Чаще всего люди не видят в этом проблемы, так как это привычный вид отдыха.

Также болезнь с большей вероятностью развивается у мнительных и тревожных людей, которые склонны к страхам по мелочам, постоянным переживаниям и сомнениям.

Алгоритм лечения алкогольной зависимости довольно прост: признание проблемы, лечение, осознание своего места в жизни, потому что главная трагедия пьющего человека: потеря жизненных целей и ориентиров. А цель вполне ясна для каждого человека: жить по совести и помогать другим людям. Берегите себя и своих близких!