

Как самостоятельно бросить пить алкоголь



Алкоголизм – это заболевание, характеризующееся зависимостью от спиртного. Она, в свою очередь, состоит из двух основных компонентов: психической и физической, поэтому прежде, чем ответить на вопрос «Как бросить пить алкоголь самостоятельно?», важно рассмотреть причины и факторы формирования пагубного пристрастия.

Содержание статьи

- [Причины чрезмерного употребления алкоголя](#)
- [Мифы об алкоголе](#)
 - [Спиртное – лучший помощник в борьбе с болезнями](#)
 - [Алкоголь снимает стресс](#)
 - [Спиртное – не наркотик](#)
 - [Пить по поводу – это нормально](#)
 - [Пить редко – это нормально](#)
 - [Пью алкоголь «для храбрости»](#)
- [Советы о том, как самостоятельно бросить пить](#)
 - [Подходящее время](#)
 - [Стимул](#)
 - [Принятие перемен](#)
 - [Умение расслабиться](#)
 - [Занятие спортом помогает отвлечься](#)
 - [Увлечения возвращают интерес к жизни](#)
 - [Психологическая работа над собой – советы для пьющих людей](#)
- [Другие методы борьбы с алкоголем](#)
 - [Как помочь себе с помощью отвара?](#)
 - [Чай, как часть лечения от алкогольной зависимости](#)

Причины чрезмерного употребления алкоголя

1. Генетический фактор. Несмотря на то, что он имеет место быть, исследования алкогольной зависимости демонстрируют следующую статистику: риск развития

алкоголизма у детей алкозависимых родителей возрастает в среднем на ¼. Это позволяет утверждать, что первичная роль в образовании недуга отводится социальным и психологическим факторам, а наследственность выступает благоприятным «фоном», предрасполагающим прогрессированию алкоголизма.

2. Социальные факторы представляют собой группу причин и жизненных обстоятельств, которые стимулируют человека к приему спиртного.

- давление окружающих – в этом случае человек начинает пить «за компанию», чтобы не отличаться от остальных участников коллектива, дабы соблюсти традиции или лучше влиться в команду и т.д.;
- неудовлетворительная или сложная профессиональная деятельность – наличие большого количества времени, скука, неверно выбранная работа, не соответствующая личным потребностям и интересам, а также профессия, предполагающая чрезмерные физические и психические нагрузки, высокие риски и ответственность;
- неудовлетворительное качество жизни – неблагоприятные жилищные условия или неприятное соседство, финансовые трудности, скудное питание, отсутствие стабильного дохода.

3. Психологические причины в основном представляют собой неумение адаптироваться к реалиям жизни, неуверенность в себе и своих силах. Главным образом они заключаются в следующих факторах:

- демонстративное поведение – намеренное привлечение внимания общественности или узкого круга людей;
- отсутствие доверительных отношений, возможности высказаться о «наболевшем»;
- внутреннее несоответствие образам Идеального Я – заниженная самооценка, самообвинения и упреки в собственный адрес;
- невозможность личной самореализации – отсутствие семьи, затруднительные отношения с родителями («Я – плохой сын» и проч.);
- выпивка в качестве способа снять психологические «барьеры» - робость, застенчивость, волнение;
- страхи, фобии, повышенная тревожность, мнительность;
- необходимость снятия напряжения, неумение самостоятельно преодолеть стресс и психоэмоциональные нагрузки.

Итак, список факторов достаточно обширен и прежде, чем заняться поиском ответов о том, как бросить алкоголь, следует понять, какой причиной могло быть вызвано пристрастие к спиртному. Однако не каждый употребляющий готов проанализировать предысторию проблемы и установить причину склонности, к тому же за время существования алкоголя он оброс большим количеством мифов, которые «оправдывают» пагубную тягу к бутылке. Основные из них представлены ниже.

Мифы об алкоголе

Спиртное – лучший помощник в борьбе с болезнями

Это – распространенное заблуждение, касающееся множества заболеваний и состояний организма. Считается, что рюмка спиртного позволяет бороться с простудой и переохлаждением, «продезинфицировать» кишечник, унять головную боль и снизить артериальное давление. Умеренное употребление алкоголя в ряде источников позволено даже беременным женщинам – разрешается время от времени принять бокал красного вина для поднятия тонуса, снятия нагрузки с сердечно-сосудистой системы, улучшения настроения. Однако даже в тех случаях, когда спиртное временно стабилизирует

состояние, оно ни в коем случае не помогает побороть недуг, к тому же является токсичным веществом и только усугубляет болезнь. Следует запомнить, что терапевтических доз не существует, но всегда присутствует риск осложнений и формирования устойчивой зависимости.

Алкоголь снимает стресс

На деле прием спиртного не только не решает проблемы и не устраняет источник стресса, но и прибавляет новых сложностей. Кроме того, человек разучивается расслабляться самостоятельно, регулировать свое психическое состояние, утрачивается способность противостоять жизненным неурядицам. Разрушение нервной системы влечет еще более сильную восприимчивость к воздействию внешних факторов, снижение стрессоустойчивости, что создает замкнутый круг, из которого пьющему становится все сложнее выбраться.

Спиртное – не наркотик

Несмотря на легальность алкоголя и его общедоступность, механизм формирования зависимости от него такой же, как и у сильных наркотических веществ. Отличие лишь в сроке, за который создается стойкая зависимость. Синдром отмены также несколько различается, однако имеет место в обоих случаях, когда в организм перестает поступать привычное вещество. Кроме того, лечение алкоголизма и наркомании также имеет максимально схожие этапы: процедура детоксикации, работа нарколога, психологическая и социальная реабилитация.

Пить по поводу – это нормально

Такие события, как празднование свадьбы, дня рождения, похороны, корпоративные вечеринки и т.д. всегда сопровождаются коллективным распитием спиртного. Однако они являются не поводом для выпивки, а поводом для оправдания собственной слабости, неумения противостоять большинству. Традиционно не существует прямой взаимосвязи между определенными событиями и приемом алкоголя, эта ассоциация у большинства россиян обусловлена только примером авторитетных взрослых – однако это вовсе не значит, что нужно слепо следовать такой «традиции» и показывать соответствующий пример уже своим детям.

Пить редко – это нормально

Особенности культуры нашей страны, как это было сказано выше, предполагают достаточно частое употребление спиртного – обилие праздников, торжественные застолья, традиционная «пятница», предваряющая выходные... На фоне частоты употребления алкоголя друзьями, знакомыми, коллегами человеку может показаться, что он пьет крайне редко. По мере привыкания к спиртному личная норма изменяется – человек по-прежнему считает, что не подвержен привычке и редко пьет.

Пью алкоголь «для храбрости»

Нередко люди пьют для того, чтобы почувствовать себя уверенным, решиться на определенный поступок или завязать знакомство с симпатичным человеком, душевно побеседовать с друзьями или знакомыми. Но радость общения заключается не в совместном алкогольном угаре – в тех случаях, если комплекс неполноценности, предвзятое к себе отношение, неуверенность в собственной привлекательности и силах не позволяет сформировать социальные контакты, следует провести глубокую работу над собой, а не прибегать к рюмке.

Итак, мы видим, что действительные и мнимые причины алкоголизма существенно различаются, что может привести пьющего человека в заблуждение. Однако если он имеет стремление преодолеть тягу к спиртному, следует придерживаться следующих советов и правил.

Советы о том, как самостоятельно бросить пить

Первой и самой важной рекомендацией является стойкое желание преодолеть тягу к спиртному. Однако для того, чтобы оно сформировалось, необходимо соблюдение некоторых условий.

Подходящее время

Чаще всего желание бросить опасную привычку приходит после хорошего «застолья» - человек чувствует себя настолько плохо, что нередко дает обещание больше не употреблять спиртное.

Стимул

Как перестать пить алкоголь, если не для чего или не для кого это делать? Как правило, необходим веский довод в пользу трезвой жизни.

Забота о здоровье;

Немногие пьющие осведомлены о причиняемом себе вреде – они понимают, что пить алкоголь вредно, однако, чем конкретно чреват алкоголизм, не осознают. Возможно, с этой целью могут справиться документальные фильмы, статьи, книги о вреде алкоголя, а также личный негативный опыт знакомых.

Забота о близких;

Не секрет, что чрезмерное употребление спиртного отражается не только на психике зависимого, но и на психологическом состоянии окружающих. Важно помнить о своих близких людях – родителях, супруге, детях, - именно ближайшее окружение зачастую задает вопрос о том, как уговорить близкого бросить пить. Это выступает хорошим стимулом к началу трезвой жизни.

Желание сохранить социальный статус, профессию, достаток.

Многие пьющие осознают, что наступает процесс деградации: ухудшаются рабочие качества, снижается работоспособность, и вскоре можно попросту потерять работу. Алкоголь является также препятствием к карьерному росту.

На самом деле стимул может быть у каждого свой – кто-то пережил моральное потрясение, кто-то – опасается развода с супругом, категорично поставившим ультиматум, кто-то – не хочет утратить моральный облик. Нужно определить, какие сферы жизни – наиболее важные, и осознать, как спиртное влияет на них.

Принятие перемен

Бывает, что основным вопросом выступает не «Как перестать пить алкоголь?», а «Что делать, когда брошу?». Чем занять вечер пятницы? Как ездить с друзьями на рыбалку или с подругами на «посиделки»? Что делать на свадьбе или дне рождения? В этом случае следует помнить о приятных переменах – трезвом веселье, приятном времяпрепровождении, отсутствии необходимости «болеть» после застолий и т.д., а новый стиль жизни сформируется непринужденно и легко.

Умение расслабиться

Обучение техникам расслабления требуется не только тем, кто привык пить вследствие стресса, но и всем, кто твердо решил избавиться от пристрастия. Синдром отмены, напряжение от жизненных перемен, давление окружающих – все это может потребовать умения самонастраиваться на нужный лад. Это можно сделать с помощью:

- медитации;
- самомассажа;

- дыхательных упражнений и т.д.

Некоторым помогает банальный счет до 10 и глубокий вдох, другим нужны глубокие духовные практики и серьезные упражнения. Нужно найти то, что поможет именно вам.

Занятие спортом помогает отвлечься

Физическая активность не только занимает большую часть времени, но и способствует общему оздоровлению организма, выделению «гормонов счастья», разнообразит жизнь и позволяет почувствовать радость трезвости. Этому может способствовать как йога, так и бег, плавание, лыжные прогулки, занятия конным спортом и т.д.

Увлечения возвращают интерес к жизни

Для того, чтобы человек мог реализовать свой потенциал, бывает недостаточно прочных семейных отношений и любимой работы. Важно также иметь дело по душе – творчество способствует не только расслаблению, но и укрепляет веру в собственные силы, а в ряде случаев ведет к успеху. Чтение книг, рукоделие, резьба по дереву, написание стихов или даже ведение собственного блога, в том числе освещающего вопрос «Как бросить пить?» - нужно найти в себе скрытый потенциал и дать ему выход.

Психологическая работа над собой – советы для пьющих людей

Фактически каждый выпивающий имеет целый комплекс психологических проблем: чувство вины, неуверенность в себе, стеснение, неумение выстроить доверительные отношения с другими, ощущение «брошенности» - лишь небольшая часть списка характерных чувств и состояний. Работать над этим нужно: возможно, прохождение программы лечения «12 шагов» или сеансы психоконсультирования помогут преодолеть образовавшиеся барьеры; может быть, это удастся сделать самостоятельно. Однако этот пункт – обязателен к выполнению, ведь устранение корня проблемы – залог успеха.

Другие методы борьбы с алкоголем

На помощь в лечении алкоголизма приходит и народная медицина. Казалось бы, как бросить пить алкоголь народные средства могут помочь? Однако существует несколько распространенных методов, с помощью которых тяга к спиртному ослабевает.

Как помочь себе с помощью отвара?

Отвар травы чабреца вызывает рвоту и отвращение к спиртному. 15 г сушеной травы заваривают 2 стаканами кипятка, томят в течение 10-15 минут, затем добавляют немного кипяченой воды до получения первоначального объема. Его принимают дважды в сутки в пропорции 50мл/15мл водки.

Чай, как часть лечения от алкогольной зависимости

Иван-чай смешивают с чабрецом в пропорциях 5/1, заваривают кипятком и томят в течение 15-20 минут. После того, как чай остыл до нужной температуры (не должен быть обжигающим), к нему добавляют немного меда. Следует употреблять при возникновении желания выпить, разрешенный объем – до 5 чашек в сутки.

Несмотря на обилие советов о том, как бросить пить алкоголь самостоятельно, это удастся небольшому проценту людей, испытывающих тягу к спиртному. В большинстве случаев для полного излечения необходимо посетить нарко центр для получения медикаментозного лечения, после чего пройти социально-психологическую реабилитацию.