Запіскі алкаголіка

Аўтар: Дзмітрый
18.12.2016 00:00



Дзмітрый, 42 гады. Жанаты, мае дваіх дзяцей. Па прафесіі інжынер-праграміст. Зараз у водпуску па доглядзе за малодшым сынам. Алкаголь пакаштаваў яшчэ ў школе. Паступова прызвычаіўся. Ва ўніверсітэце з-за “гулянак” пачаў прапускаць заняткі, пазней – працу. Намагаўся кінуць піць сам. Хапала максімум на некалькі месяцаў. За плячыма тры кадзіроўкі. Восенню бягучага года вырашыў звярнуцца ў Гродзенскі абласны клінічны цэнтр “Псіхіятрыя-наркалогія”, таму што ясна ўсвядоміў: трэба лячыць не цела, а псіхіку. Ва ўстанове залежнаму ад алкаголю прапанавалі прайсці праграму лячэння працягласцю 28 дзён. Ці атрымаецца ў Дзмітрыя пачаць нармальнае жыццё, вярнуць давер акружаючых і ўласны душэўны супакой? Дзень першы

Прыехаў у цэнтр. Трохі неспакойна... Размаўляў з доктарам. Пазнаёміўся з групай. Пра сябе распавядаў. Больш слухаў, чым гаварыў... Пакуль што збіраюся з думкамі. Няпроста... †

Дзень другі

Раніцай здаваў кроў. Хвалююся ў чаканні рэзультатаў... На сустрэчы з валанцёрам зразумеў, колькі брыдоты можна ўчыніць з-за ўжывання алкаголю... Патэлефанаваў жонцы. Паразмаўлялі, спытаў пра сыноў. Сумую...

Дзень трэці

Прачнуўся з думкай:

“Як прыемна пачынаць дзень у цвярозым стане”... Глядзелі з групай фільм “Чысты і цвярозы”. Адзначыў, што кінастужка з’яўляецца для мяне наглядным дапаможнікам, прыкладам, як жыць далей.

Дзень чацвёрты

Пачаў чытаць кнігу “Ананімныя алкаголікі”. З некаторымі момантамі разабраўся. Раблю высновы... Тэлэфанаваў бацькам. Прыемна чуць іх словы падтрымкі. На душы неяк спакойна...

Дзень пяты

Сёння нядзеля. Устаў раней і памаліўся... Увечары прыязджала жонка з дзецьмі і цешча. Размаўлялі. Пабавіўся з малодшым сынам. Як жа прыемна, калі да цябе адносяцца як да Чалавека...

Дзень шосты

Падзякаваў Богу за новы дзень... На занятках хадзілі з заплюшчанымі вачыма праз лабірынт. Побач быў чалавек, які трымаў за руку. Дзіўнае адчуванне: не бачыш таго, хто табе дапамагае, але ясна адчуваеш яго падтрымку...

Праводзілі Сашу і Валеру. Уявіў сваю выпіску. Зрабілася сумна... Праслязіўся, калі ўспомніў сыночка. Падумаў пра сваю безадказнасць адносна яго і магчымыя наступствы. Закалаціла ўсяго, хацелася плакаць. Курыў, у думках сябе супакойваў...

Дзень сёмы

Прачнуўся з думкай, што выдатна спаў без таблетак. Раніцай трохі балелі мышцы. Пачаў рабіць практыкаванні... На занятках шмат дыскутую з настаўнікамі. Жадаю цалкам унікнуць у сваю праблему. Абмяркоўваем падказкі для майго выздараўлення.

Дзень восьмы

Як жа добра прачынацца са светлай галавой!..

На занятак прыходзіў ксёндз. Даволі прыемны чалавек. Адразу выклікаў прыхільнасць да сябе: адкрыты, начытаны. Група літаральна “засыпала” яго пытаннямі. З задавальненнем на іх адказваў. Было здорава.

Дзень дзявяты

Сёння на занятку зразумеў, што ў мяне ёсць толькі два шляхі: або жыццё ў цвярозасці, або могілкі. І адзін я не змагу паправіцца, патрэбна падтрымка... Гулялі ў іншапланецян. Спрабавалі зразумець адзін аднаго без слоў. Шмат смяяліся. Адназначна, карцінка складваецца не цалкам, калі суразмоўца нешматслоўны.

Дзень дзясяты

Характарызавалі на занятках алкаголіка. Я самы сапраўдны алкаголік... Займаліся па тэме “Механізмы залежнага рэгулявання пачуццяў”. Мне яшчэ працаваць і працаваць у гэтым кірунку... Патэлефанаваў бацькам і жонцы. Распавёў пра сход для сваякоў. Ім гэта павінна быць карысна. Ды і мне... Перад сном аналізую дзень і прыходжу да высновы, што ніколі так маральна не стамляўся, хоць і праца мая звязана з разумовай дзейнасцю.

Дзень адзінаццаты

Злавіў сябе на думцы, што хачу прызвычаіцца рабіць зарадку кожную раніцу... На занятках абмяркоўвалі тэму “Алкагалізм – хвароба адмаўлення”. Пазнаў сябе... У групу для родных залежных асоб прыходзіла мама. Пасля пагаварылі. Яна сказала, што пра пачутае ўжо шмат чытала. Я ў шоку!

Дзень дванаццаты

Сёння па заданні прыдумвалі казку. У канцы гісторыі мае героі перасталі займацца глупствам і ўсталі на правільны шлях... Жонка прыходзіла. Стомленая, трохі раздражнёная з-за працы. Казала, што нічога не паспявае. Так шкада яе стала! Вельмі хачу, каб любая была спакойнай.

Дзень трынаццаты

Усё пра жонку думкі не адпускаюць... На занятках склалася ўражанне, што алкагалізм – разумная істота ўнутры мяне. Карацей, нячысты. Яго нельга выгнаць, толькі супакоіць.

І смірным ён будзе, пакуль я працую над сабой. Як толькі дам слабіну або ўва мне прачнецца гардыня, пачне працаваць ён... Дзякуй, Божа, за яшчэ адзін дзень у цвярозасці.

Дзень чатырнаццаты

Зарадка памалу ўваходзіць у звычку. Спадзяюся, гэта стане нормай... Праводзілі дзяўчат з групы. Наташка нейкая няўпэўненая. Гэта будзе ёй перашкаджаць у выздараўленні. А вось Віка, наадварот, сур'ёзная, накіраваная... Тэ- лефанаваў жонцы. Не адказала. Раззлаваўся: дома ж, чаму трубку не бярэ?!

Дзень пятнаццаты

З раніцы раскрычаўся Дзяніс. Яго ўжо даўно ўсё не задавальняе. Неаднаразова прызнаваўся, што ў рэабілітацыйным цэнтры дзеля спраўкі, таму што знаходзіцца на ўліку... На занятках разбіралі адносіны ў сям'і. Разумею, што быў страшным эгаістам... Нечакана прыйшлі бацькі. Узрадаваўся. Як прыемна бачыць іх спакой. А я, паскуднік, усё гэта перакрэсліваў...

Дзень шаснаццаты

Прысніў, што гарэлку піў. Памаліўся... На дэтаксікацыю прывезлі дзвюх дзяўчат. Адну трасе, плача. Другая ганарлівая, "з каронай". Гаворыць, усё ў яе нармальна. Канешне, калі параўноўваць сябе з тымі, хто валяецца каля плоту, то ўсё сапраўды не так блага. Але як лёгка можна трапіць на іх месца, калі адмаўляць сваю праблему. Часта, калі гэта ўсведамляеш, ужо позна...

Дзень сямнаццаты

Успамінаю сябе пасля ваеннага вучылішча. Адзенне акуратна складзена. Раніцай бегаў, а ўвечары ў трэнажорцы прападаў. А потым у маім жыцці з'явіўся алкаголь, ад якога стаў залежны. Гэта злашчасная гарэлка "вымыла" з мяне адказнасць, замарозіла пачуцці...

Дзень васямнаццаты

Сёння ў Каці Дзень нараджэння. Павіншаваў. Заварыў ёй кубак кавы. Была рада. І мне прыемна... Атрымалі ў групе заданне стаць "анёламі" для падапечных: старацца аказваць знакі ўвагі, не выдаючы сябе. Мой "анёл" часам занадта пра мяне клапоціцца! Але ўсё ж прыемна, што ты не адзін і ёсць хтосьці побач...

Дзень дзевятнаццаты

Падняўся раней, чым звычайна. Не спалася. Узяўся за крыжаванкі... На сустрэчы з валанцёрамі адчуваў абыякавасць. Мне здаецца, наркаман не можа да канца зразумець алкаголіка... У курылцы чамусьці ўспомніў песню Віктара Цоя. Напеў пра сябе: "Сачы за сабой, будзь асцярожны...". Пачынаю чуць сэнс песень. Раней словам не надаваў значэння.

Дзень дваццаты

Прачнуўся і памаліўся... На працягу дня спрабаваў знайсці магчымасць "пад'ехаць" да свайго падапечнага. Але ён абраў сабе іншага "анёла". Стаў клапаціцца пра іншых, як

мне падалося, адзінокіх... Сумую па родных...

Дзень дваццаць першы

Сёння на занятках слухаў рабят з групы. У Дзімы нейкая скаванасць і нежаданне адкрывацца. Трымае ў сабе дрэннае мінулае. І Света неяк замкнулася, а была такая хахатушка. На занятках асобна сядзіць. Паспрабаваў пагаварыць з ёю – не выйшла. А як дапамагчы? Шкада дзяўчыну.

Дзень дваццаць другі

Сёння праважалі Сашу. Калі ён зачытваў ліст ад мамы, у многіх наварочваліся слёзы... Разглядалі на занятках станы чалавека, якія выклікаюць цягу, размаўлялі пра самадысцыпліну. Загрузіўся. Здавалася, мозг выбухне. Шмат чаго не разумею. Самадысцыпліна – гэта дрэнна ці што? Усё, пайшоў маліцца і спаць.

Дзень дваццаць трэці

Сёння малодшаму сыночку год і тры месяцы! Так захацелася яго абняць... На зарадцы перастараўся і пацягнуў грудную мышцу. Цяпер кашляюць балюча... На занятках слухаў пра наступствы алкагалізму і наркаманіі. Пытанне: як жа трэба сябе не любіць, каб так здзекавацца?.. Пасля адбою трохі пагаварылі з Ігарам. Знайшлі агульны інтарэс – аўтамабільныя аўдыёсістэмы.

Дзень дваццаць чацвёрты

Адчуваю, што стаў моцна стамляцца разумова. Значыцца, мозг працуе, прычым актыўна... Быў тэматычны занятак “Як я пачынаў піць і чаму піў потым”. Колькі сябе падманваў! Толькі тут гэта зразумеў. Піць ад радасці ці гора, па святах? Усё гэта адгаворкі... Гулялі ў “Мячык праўды”. Вучыліся нічога не ўтойваць і казаць праўду ў вочы.

Дзень дваццаць пяты

Прыходзіў старэйшы сын. Прызнаўся, што па неасцярожнасці разбіў у машыне шкло. Але ўжо памяняў яго. На здзіўленне, я адрэагаваў спакойна. Сын таксама здзівіўся. Раней, калі б такое здарылася, стаў бы на яго крычаць, доўга хадзіў бы злы і раздражнёны. Прыемна, што заняткі тут ідуць мне на карысць... Дзякую Богу за яшчэ адзін дзень у цвярозасці.

Дзень дваццаць шосты

Нядзеля. Памаліўся. Узяў у Ігара Біблію. Пачытаў пра стварэнне свету. Узнікаюць пытанні: як гэта Бог забыўся пра Ноя? абяцаў дажджы 40 дзён і 40 начэй, а спыніў толькі праз 150?.. Адведала жонка. Гаворыць, буду зноў яе заваёўваць. А ў гэтым ёсць нейкая інтрыга, жыццё ж новае прыйдзецца пачынаць. Я гатовы!

Дзень дваццаць сёмы

Заўтра выпіска. Неяк сумна развітвацца з людзьмі, з якімі паспеў пасябраваць. Ды і да настаўнікаў прыкіпеў. Бязмежна ім удзячны за веды, якімі яны дзяліліся, і падтрымку – жыццёва неабходную для мяне.

Дзень дваццаць восьмы

Падводжу вынікі: з чым прыйшоў, а з чым пайду. Трохі боязна вяртацца ў суровую рэальнасць. Але ведаю, што побач блізкія, з дапамогай якіх у мяне ўсё павінна атрымацца...

Ужо 10 гадоў, як у Гродзенскім абласным клінічным цэнтры “Псіхіятрыя-наркалогія” адкрыта першае ў Беларусі наркалагічнае аддзяленне для лячэння і рэабілітацыі асоб, пакутуючых ад залежнасцей (алкагольнай, наркатычнай, гульнявой). За гэты час праз сцены ўстановы прайшло больш за 1 500 чалавек. Сярод іх пацыенты з розных куткоў Беларусі, а таксама Расіі, Украіны, Латвіі, Польшчы.

Аддзяленне разлічана на 30 чалавек. І заўсёды перапоўнена. Сярэднестатыстычны партрэт пацыента раней – мужчына 40-50 гадоў. Сёння каля паловы выздараўліваючых – жанчыны. І ўзроставыя рамкі значна паменшыліся.

Залежныя лечацца па праграме “28 дзён”, якая распрацавана на аснове 12-крокавай. “Асаблівасць лячэння ў тым, што з пацыентамі працуюць не толькі медыкі, але і выздараўліваючыя людзі, якія атрымалі неабходную адукацыю, – заўважае загадчыца аддзялення Валянціна Мурына. – Яны маюць вопыт хваробы, таму знаёмы з праб- лемай знутры”. У склад персанала ўваходзяць 2 псіхатэрапеўты, псіхолаг і 2 кансультанты тэрапіі залежнасцей.

Падчас рэабілітацыйнага курсу пацыенты разам са спецыялістамі разбіраюць першыя 3 крокі, без якіх немагчыма пачаць выздараўліваць. Медытуюць. Глядзяць фільмы, чытаюць адпаведную літаратуру. Удзельнічаюць у трэнінгах. Наведваюць тэматычныя лекцыі. Атрымліваюць заданні, выконваюць іх і абмяркоўваюць у групах. “У нас не праходзіць фальш, – гаворыць кансультант тэрапіі залежнасцей Юрый Гапонік. – Нават недасказанасць не ўспрымаецца. У групе адчуваецца падтрымка і дапамога. Людзі «цягнуць» адзін аднаго”. Прыходзяць святары (праваслаўны і каталіцкі), а таксама выздараўліваючыя валанцёры, якія ўжо прайшлі курс рэабілітацыі і некалькі гадоў жывуць у цвярозасці.

Па тэрміне праграма непрацяглая, але насычаная.

У стацыянары няма ціхага часу. Выхадны – адзін на тыдзень, у нядзелю. Пры паступленні пацыенты адмаўляюцца ад гаджэтаў. У аддзяленні няма тэлевізара. Любы вольны час выкарыстоўваецца для самападрыхтоўкі.

“Выздараўліванне не можа адбывацца без удзелу сям’і, – заўважае Валянціна. – На жаль, родныя ідуць на кантакт не так ахвотна, як нам бы гэтага хацелася. Многія думаюць, праблема залежнага – выключна яго. Але хочуць яны таго ці не, трэба прызнаць, што блізкія міжвольна становяцца сузалежнымі. І ім таксама неабходна змяняц- ца, каб дапамагчы выздараўліваючаму. Не наракаць, не папракаць, дабіваючы гэтым. Пацыент і без таго адчувае пачуццё віны і хоча ўсё выправіць. Трэба прадставіць яму такую магчымасць і сваё плячо”. Па суботах у цэнтры збіраюцца групы з роднымі. Спецыялісты праводзяць з імі бяседы.

У аддзяленні таксама распрацавана праграма антызрыва. Па ёй лечацца пацыенты, якія, меўшы тэрмін выздараўлівання, сарваліся. Вярнуўшыся ў аддзяленне, яны аналізуюць свае памылкі, разбіраюць сітуацыю, якая да гэтага прывяла. Адкрываюць сабе вочы на тое, чаму так здарылася.

“Заканчэнне рэабілітацыі – гэта толькі пачатак, фундамент для далейшага

выздараўлівання, – падкрэслівае Валянціна. – Чалавек не вернецца з цэнтра «як новенькі» – хутчэй напалоханы, але з пэўнымі ведамі. Перад выпіскай ён піша план цвярозасці на 3 месяцы. Гэта дапамагае адаптавацца са сваёй праблемай у соцыуме. У цэнтры побач спецыялісты, гатовыя дапамагчы. Дома застаешся сам-насам. Рэкамендуем пасля рэабілітацыйнага курсу наведваць сходы ананімных алкаголікаў ці наркаманаў. Сустрэчы адбываюцца штодня. На іх людзі дзеляцца сваім вопытам, разбіраюць шматлікія пытанні, якія цікавяць і хвалююць. У ідэале – калі родныя ходзяць на падобныя сходы ўзаемадапамогі для сузалежных".

Сутыкнуліся з падобнай праблемай? У цэнтры Вам дапамогуць!

Адрас: г. Гродна, пр-т Касманаўтаў, 60/6.
Тэлефоны: (8 0152) 75-74-62, (8 029) 786-40-30.

Дзмітрый прызнаецца, што першым чынам, калі вярнуўся дадому, абзваніў сяброў і сказаў, каб у кампаніі "пасядзець" не клікалі. Ён больш не п'е. Рэгулярна наведвае сходы ананімных алкаголікаў. Нядаўна зацікавіўся кухняй.
Цяпер радуе жонку і дзяцей смачнай вячэрай. У Дзмітрыя распачалося новае жыццё – у цвярозасці.