



Время поста для католиков – это также время, когда принятые решения могут изменить всю нашу дальнейшую жизнь. Особенно это касается тех, кто замечает у себя проблемы, связанные с алкоголем. На эту тему мы поговорили с консультантом терапии зависимостей Юрием Гапоником. **Алкоголизм – это что?**

Многие считают, что алкоголик пьёт, потому что у него нет силы воли, у него есть какие-то отрицательные черты характера, у него много денег или, наоборот, очень мало, у него нет интересного занятия, у него плохие друзья, плохая работа, плохая жена или муж и т.д. и т.п. Можно ещё долго перечислять этот список «причин» злоупотребления алкоголем, но на самом деле причина одна – человек болен, а название этой болезни – алкогольная зависимость. Всемирная Организация Здравоохранения признала алкоголизм болезнью ещё в 50-х годах прошлого столетия. Алкоголизм – это хроническое, прогрессирующее и смертельное заболевание, но эта болезнь поддаётся лечению. Одним из симптомов этой болезни является потеря контроля над употреблением спиртного, и только смирившись с этим, можно начинать выздоравливать. Необходимо постоянно помнить, что, став алкоголиком однажды, ты остаёшься им навсегда, и способность контролировать употребление спиртного уже никогда не вернётся. Кроме того, алкоголизм сопровождается отрицательными последствиями в физическом, психическом и социальном состоянии больных, поэтому алкоголизм ещё называют био-психо-социальным заболеванием. Специалисты, которые в лечении алкогольной зависимости опираются на программу «12 Шагов Анонимных Алкоголиков», считают, что алкоголизм является ещё и духовным заболеванием. Ещё задолго до ВОЗ, «Анонимные Алкоголики» сами дали определение своей болезни, написав, что алкоголизм – это болезнь тела, разума и души. †

Что является причиной того, что в нашем обществе существуют большие проблемы с алкоголизмом?

Уже давно доказано, что происхождение алкоголизма, и его лечение тесно связаны с экономическими, культурными и социальными факторами. Для возникновения алкоголизма много значат традиции, принятые формы организации досуга, алкогольная политика государства, рекламная компания, врождённая способность сопротивляться стрессу, возможность активного и реального участия в общественной жизни и многие подобные вещи. Если человек не употребляет алкоголь, то на него смотрят подозрительно, его считают больным или ненормальным, его называют «белой вороной»

и все обязательно спрашивают, почему он не пьёт. Если человек не курит или не употребляет наркотики, у него ведь никто не спрашивает, почему он этого не делает. В нашем понимании проведение праздников, организация досуга, просто встреча с друзьями обязательно должны быть связаны с употреблением алкоголя. Я уже около десяти лет знаком с одним священником из Витебской епархии, который занимается вопросами трезвости. Пять лет тому назад он объявил, что если его пригласят на безалкогольную свадьбу, то он подарит молодым самый лучший холодильник. До сегодняшнего дня холодильник стоит в магазине.

Сегодня модны разные безалкогольные напитки, пиво, вино и т.д, также наблюдаются высокие цены на алкоголь. Является ли всё это способом борьбы с алкоголизмом?

Сегодня появились и очень часто рекламируются безалкогольное пиво, детское шампанское, безалкогольное вино. Но здесь нужно быть очень осторожным. Для человека, у которого нет проблем с алкоголем, эти напитки могут быть безопасны, но для зависимого человека употребление этих напитков может привести к срыву. Ведь употребляя этот напиток, не зависимо от того есть там алкоголь или нет, я пью что?.. – Пиво, шампанское, вино. Я сам являюсь зависимым человеком и уже более 12 лет не употребляю алкоголь, и за это время я ни разу не пил безалкогольные напитки с такими названиями. Вместо пива я пью хлебный квас, вместо вина – сок, а на Новый год я смешиваю минеральную воду с соком и получаю прекрасный новогодний напиток. Я знаю десятки выздоравливающих алкоголиков, которые не употребляли алкоголь уже какое-то время, а затем начинали пробовать безалкогольное пиво или вино, доказывая всем и себе, что это безопасно. Очень скоро они переходили на обычное пиво, вино, другие алкогольные напитки, и заканчивалось всё это очередным «запоем».

Если говорить о высоких ценах на алкоголь, то по сравнению с ценами в других странах, они совсем не высокие. Даже если сравнить цены на продукты питания и алкоголь в нашей стране в 70-е, 80-е, 90-е годы, то Вы убедитесь какой дешёвый алкоголь сегодня. Мы, вроде бы, боремся с алкоголизмом, а сами увеличиваем его производство и продажу, предлагая алкоголь в любом магазине, в любом отделе, на любой кассе. Мировой исторический опыт борьбы с алкоголизмом говорит о том, что никакие карательные, запретные или ограничительные меры не дают положительных результатов.

Как выдержать 40 дней поста без алкоголя? Ваш рецепт.

В Вашем вопросе слово «выдержать» уже определяет, к кому ответ на этот вопрос относится. Если у человека нет проблем с алкоголем, то ему безразлично есть алкоголь или нет. Он без всяких усилий над собой может не употреблять алкоголь и 40 дней, и 4 месяца, и 4 года и всю жизнь, потому что он сильнее алкоголя. Но если у человека уже сформировалась зависимость от алкоголя, то ему действительно надо «выдержать» эти сорок дней поста, то есть держать себя, постоянно находиться в напряжении. Я тоже каждый раз на время Великого поста давал слово себе и своим близким, что не буду употреблять алкоголь, и иногда это получалось, но стоило мне за праздничным столом выпить первую рюмку, как всё возвращалось обратно. Время Великого поста – это как раз возможность изменить что-то в своей жизни в лучшую сторону. Может быть, первый раз сходить на собрание «Анонимных Алкоголиков» и познакомиться с этими

интересными людьми, которые называют себя алкоголиками, а сами уже годами не пьют и живут полноценной и счастливой жизнью, или обратиться за помощью в Центр реабилитации и пройти терапевтическую программу. Поверьте, что 40 дней воздержания от алкоголя не решат проблему алкоголизма, только полное признание своей проблемы, помощь специалистов и других выздоравливающих людей может помочь вернуться к нормальной жизни.

Какие мероприятия проводятся Душпастырством трезвости?

Каждое четвёртое воскресенье месяца в 16.00 мы собираемся в побригидском костёле, где проводим святую Мессу, конференцию на интересующую нас тему, просто беседуем за чашкой кофе или чая. Раз в год, в начале декабря, мы проводим реколлекции трезвости Гродненской епархии. Два раза в год, весной и осенью, проводим Всебелорусские реколлекции трезвости в Барановичах, на которые приезжают люди не только со всей Беларуси, но и из-за границы. Раз в год, в июле, совместно с Витебской епархией мы проводим реколлекции трезвости на Браславских озёрах.

Ко мне приходят люди, которые говорят, что их сыновья (чаще всего) пьют. Что мне делать? Как помочь?

Помочь человеку через кого-то, то есть без его обращения за помощью, невозможно. Поэтому необходимо уточнить, хочет ли помощи сам зависимый человек, и, если он этого хочет, то он должен сам за этой помощью обратиться. Чаще всего обращаются мамы и жёны зависимых людей, которые не осознают своих проблем, связанных с алкоголем. В таких ситуациях я стараюсь объяснить этим людям, что такое алкоголизм и что они не виноваты в том, что их сын или муж стал алкоголиком. Они бессильны перед его алкоголизмом и не могут изменить его поведение, но они могут изменить себя и своё отношение к этой проблеме. Они должны перестать искать виновных в его алкоголизме, перестать решать те проблемы, которые появились у зависимого человека в результате его пьянства, перестать делать за него что-то, перестать думать за него. Ни один алкоголик не признает, что у него есть проблема с алкоголем, пока за него будут решать его проблемы. Полезную информацию и помощь созависимые могут получить в группах «Ал-Анон» (группа самопомощи для родственников алкоголиков и наркоманов). Такая группа есть у нас в Гродно. Она собирается в костёле на Вишневецке каждые вторник в 19.00 и воскресенье в 15.00.

Правда ли то, что алкоголь способен снимать стресс и внутреннее напряжение, что он помогает расслабиться?

Это один из многих мифов, которыми пользуются люди, чтобы оправдать своё употребление алкоголя. Алкоголь, употребляемый в таких ситуациях, отрывает человека от жизненных проблем, но только на какое-то короткое время. Проблемы остаются неразрешёнными, часто обрастают другими проблемами, связанными с употреблением или его последствиями, и после отрезвления человек возвращается к ним с ещё большим напряжением и беспокойством. Следующее обращение к алкоголю для снятия этого напряжения часто приводит человека к так называемому «порочному кругу», ведущему к зависимости от алкоголя. Я не родился алкоголиком. Я начинал употреблять алкоголь, так как начинают многие – для смелости, для веселья, за компанию, чтобы не быть

«белой вороной», чтобы расслабиться и успокоиться, забыть тревоги и обиды, решить какие-то вопросы и т.д. и т.п. Я очень умело использовал всевозможные поводы и мифы для того, чтобы оправдать своё пьянство, прежде всего, перед самим собой. Самое страшное в этой болезни то, что я обманывал в начале самого себя, а потом уже всех остальных. Замечательные слова написал в одном из своих рассказов Джек Лондон: «Остаётся мне только в алкоголе искать утешение, которое проклятая бутылка всегда обещает, но никогда не даёт».

Как изменить тенденцию питья, культуру питья?

Я не занимаюсь решением таких глобальных проблем, но думаю, что здесь будут уместны замечательные слова Достоевского: «Мир можно изменить, но начинать нужно с себя». Действительно, начинать нужно с себя, со своей семьи. Может быть, пересмотреть те традиции и обычаи, которые сложились за последнее время в семье, поменять круг общения, изменить своё отношение к алкоголю, больше уделять внимания своим детям, научиться проговаривать те проблемы, которые появляются в семье, на работе, проанализировать свою иерархию ценностей.

Какой самый эффективный способ, чтобы перестать пить?

Если у человека появились проблемы с алкоголем, то ему не сможет помочь даже самый эффективный способ, пока он не признает, что у него есть проблема и что ему нельзя употреблять алкоголь. Бросить пить не проблема, я сам тысячи раз бросал пить, но через некоторое время начинал снова. Остаться трезвым в одиночку очень трудно, поэтому здесь очень хорошо помогают группы «Анонимных Алкоголиков», на которых зависимые люди делятся своим опытом и знаниями. Таких групп в г. Гродно шесть, собрания проходят каждый день. *Информацию об этих группах можно получить по телефону:*

+375 295836951

Спасибо за беседу.