Крючки зависимости

Пристрастие к любому психоактивному веществу, включая алкоголь и никотин, полностью меняет человека. Возникает не только физическая **зависимость**, которая меняет химию головного мозга, но и психологическая, от которой избавиться не менее трудно.

О том, что стоит делать близким человека, лечащегося от зависимости, чтобы он не сорвался и не начал выпивать и курить снова, рассказывают Анна Новоселова и Олеся Николаева, клинические психологи Московского научно-практического центра наркологии Минздравсоцразвития России.

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.

Память хранит хорошее

Постепенно место удовольствия, которое доставляет употребление алкоголя и курение, занимают неприятные ощущения — похмелье и проблемы со здоровьем. Нередко именно они заставляют человека сделать первый шаг к попытке отказаться от вредных привычек.

Но после лечения весь негатив обычно забывается, а в воспоминаниях выпивка и сигареты остаются приятным элементом жизни, который позволял получить кайф, **расслабиться** и забыть о проблемах.

Этот «позитивный образ» – **одна из основных причин** срыва после лечения от зависимости. Ведь даже один такой «ностальгический» прием психоактивного вещества способен вернуть бывшего зависимого обратно к употреблению.

Та же ситуация

Чаще всего повторное употребление начинается, если возникает ситуация, в которой человек употреблял психоактивное вещество до лечения.

«Простой пример: шел мимо прежней компании, — объясняют психологи, — меня позвали, и я не смог отказаться».

Проблему невозможности отказа от приема психоактивного вещества решает только **сознательное избегание ситуаций**, в которых это вещество доступно.

Если человек не уверен в своей способности отказаться от одной рюмки, а за ней еще от десятка – лучше перестать посещать праздники с застольями. Если есть опасность закурить на обсуждении рабочих дел во время перекура – хотя бы на время стоит **отказаться от посещения** таких мест.

Надо бежать?

Бывшему курильщику достаточно не пойти в курилку или же занять место в «некурящем» зале ресторана. А вот лечащемуся от алкогольной зависимости приходится труднее, когда он старается не попадать в ситуации, **провоцирующие употребление** алкоголя.

Порой он вынужден сменить не только номер мобильного телефона, чтобы расстаться с друзьями-алкоголиками, но даже работу и место жительства, если приходилось выпивать с коллегами или соседями.

Ведь **чем дальше** он окажется от провоцирующих его факторов, тем проще будет начать новую трезвую жизнь.

Привычное поведение

Точно так же могут сработать и позитивные моменты жизни. Человек чего-то добился, он хочет это отметить, расслабиться, повеселиться. Но он не научился делать это без алкоголя – **и «один раз» снова превращается в систематический прием**.

Ссоры в семье, финансовые неурядицы, проблемы с работой также способны подтолкнуть человека к употреблению психоактивных веществ. Ведь он помнит, что тот же алкоголь в свое время помогал отключиться и делал реальность более приятной. А выкуренная сигарета якобы избавляла от стресса.

«Купил машину – надо обмыть, разбил машину – с горя надо выпить, — объясняют психологи, — включается уже привычная модель поведения».

Не провоцируйте

Для того, чтобы вылечившийся от зависимости не сорвался, ему крайне необходима еще и помощь близких. Но часто происходит так, что человек нашел в себе силы отказаться от употребления алкоголя или курения, а сложившиеся отношения и стиль общения в семье никуда не делись.

Иногда родственники и друзья просто не осознают, что они **провоцируют** на употребление собственным поведением. Например, демонстративно наливая сок лечащемуся от алкоголя человеку на общем совсем не безалкогольном застолье. Или постоянно заостряя внимание на возможной тяге к табаку: «Идешь на улицу? Опять хочешь покурить?»

Не менее негативный эффект оказывает и сознательное: «Ты пошел в гараж? Опять напьешься?»

А иной раз родственники самостоятельно **создают условия** для рецидива зависимости. Например, уговаривая выпить **бокал вина** и утверждая, что «от одного вреда не будет», или предлагая сигарету в трудной ситуации – «покури и успокойся».

Доверяйте

Излишняя забота близких людей и попытки переложить ответственность за жизнь и здоровье лечащегося от зависимости на свои плечи приводит к прямо противоположному результату – срыву.

Подобный контроль лишает человека веры в то, что его выздоровление поможет улучшить **отношения с близкими**. А также становится постоянным напоминанием о существовании алкоголя или табака как способа проведения досуга или ухода от проблем.

Лучший способ помочь лечащемуся от зависимости человеку вернуться к нормальной жизни – дать ему возможность снова отвечать за свои поступки самостоятельно.

Во-первых, контролировать все аспекты его жизни невозможно. Кроме того, такой контроль выглядит унизительно.

Во-вторых, близким стоит понять, что тот, кто начал употреблять психоактивные вещества сознательно и сейчас так же сознательно от них отказывается – способен принимать решения и отвечать за них сам.

Самое важное

Для эффективного лечения от зависимости человеку надо стараться избегать ситуаций, в которых он раньше принимал психоактивное вещество. А помощь, оказываемая близкими, не должна заключаться в запретах и контроле – дайте возможность выбрать между старой и новой жизнью самостоятельно.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этом момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определят оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Иллюстрация: **David Cornejo Photography**

© 2013 Министерство здравоохранения Российской Федерации

Все права на материалы, находящиеся на сайте, охраняются в соответствии с законодательством РФ, в том числе об авторском праве и смежных правах.