Как правильно вести себя с алкоголиком в семье

Лицо, зависимое от алкоголя, всегда страдает от нарушения поведения. Необходимо придерживаться определенных норм и правил поведения, чтобы не спровоцировать вспышки агрессии, попытки нападения или суицид. Родным и близким необходимо убедить больного в том, что они знают о его заболевании, и в том, что помощь доступна, если он попросит о ней.
Подобные убеждения действуют лишь тогда, когда человек находится в нормальном сознании и адекватно воспринимает действительность.

Рекомендации людям, проживающим с алкоголиком в одной квартире

Научиться защищать себя от стресса

Особенно этот совет касается людей, которые проживают с алкоголиком в одной квартире. Для этого рекомендуется в течение 25-20 минут снимать накопившееся напряжение при помощи упражнения на мышечную релаксацию. Приняв удобную позу, нужно успокоить дыхание и расслабить все мышечные зажимы, перенося внимание с одной части тела на другую.

Регулярно заниматься аутотренигом, хвалить себя

Для этого родственник алкоголика может специально придумать фразы, которые будут указывать на его ценность. Женщине полезно напоминать себе о том, какая она хорошая хозяйка и мать, прекрасный сотрудник фирмы и прочее. Подготовленные фразы следует повторять утром после пробуждения, вечером перед сном и всякий раз, когда подступают тревожные мысли.

Уделять больше внимания другим членам семьи

В особенности нельзя обделять заботой маленьких детей. В противном случае сосредоточенность только на проблемах пьющего будет ущемлять интересы других членов семьи. Чтобы этого не произошло, можно посетить с детьми на выходных парк, кинотеатр или выставку. Полезно привлечь к этим мероприятиям и самого зависимого.

Расширять личностный потенциал, собственные границы возможного

Родственник пьющего должен работать над развитием уверенности в себе, обретением личных интересов и хобби, расширением границ общения. Это позволит личности создать внутреннюю опору.

Снизить значимость возможного расставания с зависимым

Родственнику алкоголика необходимо систематически задавать себе вопрос о том, какой жизни он желает в действительности, что может измениться через 5, 10 или 15 лет, и каков возможный сценарий развития событий после расставания. Он должен работать над обретением психологической и финансовой независимости, чтобы быть готовым принять решение и в любой момент уйти от деструктивных отношений.

По критерию вреда алкоголь уступает только героину, метамфетамину и крэку, обгоняя при этом табак, марихуану, ЛСД.

Как вести себя с алкоголиком мужем

- Не давайте пустых угроз.
- Не спорьте, не упрекайте.
- Не вступайте в утомительные дискуссии.
- Не решайте рабочих вопросов, алкоголик должен сам искать выход перед работодателем.
- Сохраняйте спокойствие, твердость и уверенность.
- Не прячьте алкоголь и не выливайте его содержимое.
- Не контролируйте выпитое.
- Не отговаривайте больного, если он пытается уйти.
- Сделайте ситуацию открытой всем членам семьи, согласуйте свои действия.

Как вести себя с женой-алкоголичкой

- **Избавьте супругу от одиночества.**
- **Не посещайте тех мест, где женщина может сорваться и выпить лишнего.**
- **Не пейте вместе с ней.**
- **Оградите контакты с пьющими подругами.**
- **Дайте моральную поддержу.**
- **Ограничьте финансовую свободу.**
- **Уберите из дома спиртное.**
- **В случае женского алкоголизма всегда необходима квалифицированная помощь. Обратитесь к наркологу-психиатру.**

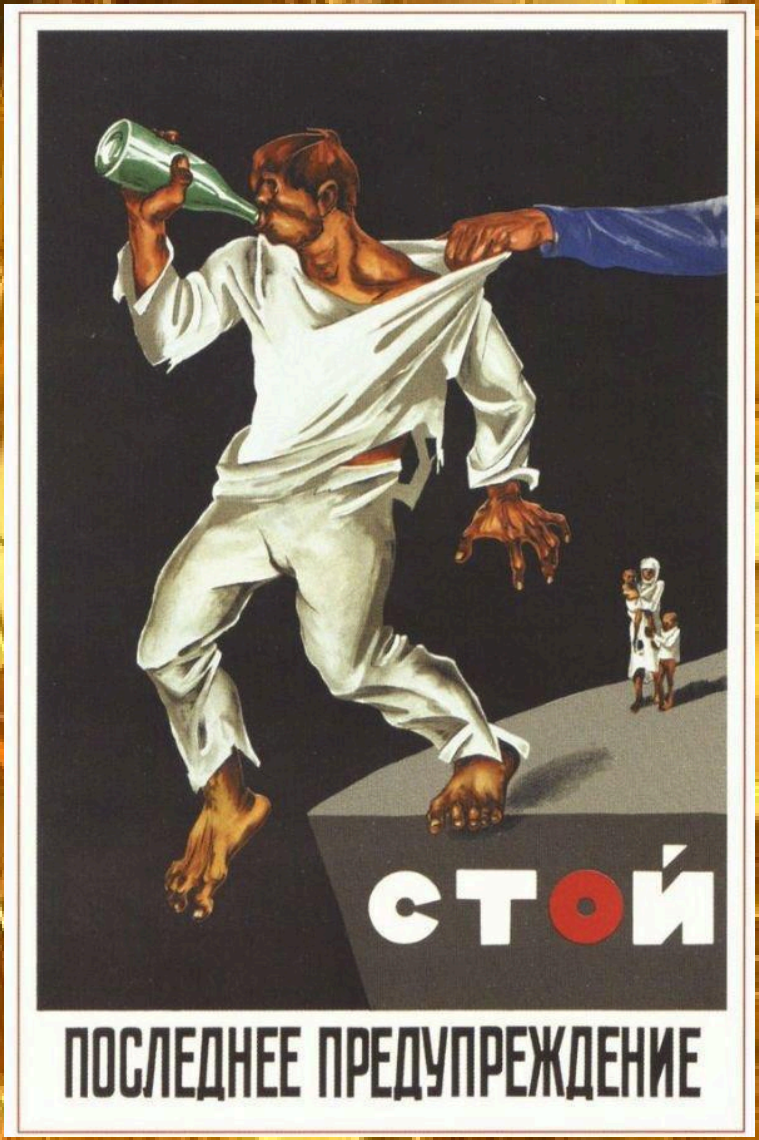
Как вести себя с алкоголиком сыном/дочерью

- **Изначально необходимо признать тот факт, что ребенок болен.**
- **Прекратите опеку.**
- **Не кричите, не грозите, не шантажируйте.**
- **Исключите доступ к материальным ценностям.**
- **Будьте последовательны.**
- **Не «обслуживайте» запои.**
- **Позвольте алкоголику повзрослеть.**
- **Больной должен проснуться там, где заснул.**

- **Позвольте больному решать все вопросы самому, пусть он сам признает свое бессилие.**

Как вести себя с алкоголиком: нужно ли бороться с алкоголизмом близкого человека?

Многие родственники (дети, супруги, родители) всячески пытаются спасти родного человека: они водят его к врачам, ставят свечи в церкви за здравие, прячут деньги, запрещают пить спиртное дома. Но такая борьба не имеет никакого смысла. Потому что если человек сам не решит бросить пить, то никакие усилия родных не помогут.



Чтобы пьющий в семье человек понял, что его зависимость – это большая проблема, рекомендуется:

- Перестать решать за алкоголиков их проблемы. Пусть муж или сын в полной мере осознают последствия алкоголизма. Не стоит оправдывать либо выгораживать человека перед окружающими, выдумывать причины неподобающего поведения.
- Не давать опохмеляться. Часто опохмел становится причиной продолжительных повторных запоев. Поэтому стоит пресекать попытки опохмелиться, пусть пьющий почувствует все симптомы абстиненции.
- Не давать пустых обещаний и угроз. Многие жены, пытаясь повлиять на поведение своего мужа, обещают им то, что в итоге не выполняют, к примеру, развестись или насильно отвезти пьющего в больницу. Если угрозы регулярны, но они только остаются на словах, мужчина перестает на них реагировать, продолжая и дальше пьянствовать и портить жизнь окружающим.
- Не реагировать агрессивно. Ни в коем случае нельзя при пьяном муже устраивать истерики, бить посуду, оскорблять, кидаться с кулаками. Важно помнить, что человек, находящийся под воздействием алкоголя, в любой момент может превратиться в жестокую, неконтролирующую себя личность, что иногда заканчивается печальными последствиями.
- Самой отказаться от спиртного. Если в семье есть алкоголик, женщине стоит забыть о спиртном, в противном случае пьяницы перестанут воспринимать ее как авторитет.

Государственное учреждение образования «Гродненский областной социально-педагогический центр»
Эл. почта: groblspc@gmail.com

С КАЖДОЙ
КАПЛЕЙ
ТЫ ТЕРЯЕШЬ...
СМЫСЛ ЖИЗНИ
ОБЛИК
ДОВЕРИЕ
ЗАБОТА
СЧАСТЬЕ
ЧЕСТНОСТЬ
ВОЛЯ
ДОБРОТА
ЗДОРОВЬЕ
КАРЬЕРА
ДРУЗЬЯ
ЛЮБОВЬ
СВОБОДА
РАДОСТЬ
РАЗУМ
СОВЕСТЬ
ЧЕСТЬ
КУЛЬТУРА
УВАЖЕНИЕ
ВЕРА
СЕМЬЯ
ХАРАКТЕР
Я
НЕ ОПУСТИСЬ
НА ДНО!