

МОЯ ДОПОМОГА ІНШИМ

Шлях до свідомої тверезості лежить через допомогу іншим. Уяви, що ти довго шукав вихід з лабіринту і раптом його знайшов. А інші люди цей вихід усі шукають та шукають. То невже ти не покажеш цей вихід? У чому може бути ця допомога? У чому завгодно, у бажанні допомогти, з'їздити, сходити, відвідати психолікарню, попрацювати з новачками по щоденниках. Іноді можна допомогти навіть одним словом, іноді одним рухом чи дією.

ПРИТЧА ПРО НЕПОМЕЧЕНИЙ ДОБРИ

Одна родина засмагала на пляжі. Діти гралися і купалися в морі. Раптом він помітили стареньку, що наближалася, вона була дуже худенька, маленького зросту, одяг на ній був брудний і розірваний. В руках у неї була велика сумка, вона нагиналася і підбираючи з піску якісь предмети перекладала їх у сумку. Батьки наказали дітям не підходити до бабусі. Коли вона підійшла дуже близько до сім'ї, вона посміхнулася, але у відповідь вона отримала лише недовірливі погляди. Прошло багато часу, сім'я дізналася, що старенька присвятила все своє життя тому, щоб підбирати з морського пляжу уламки скла, про які можуть порізати собі ноги діти.

Робота з думкою випити, закурити (отруїтися тютюновим димом)

На думці не зациклюйся. Якщо йде лише перша частина – поява думки, то спеціально з нею не розмовляй. Вона з'явилася і пішла, не фіксує її у своїй свідомості. Інакше, ти тільки й цілими днями полюватимеш на ці думки.

СТУПЕНІ

Ми знову повертаємося до сходів, ще раз подивися які тобою пройдені, які ні

Ступінь № 1 Прихід до клубу за власним бажанням або під натиском рідних та близьких.

Ступінь №2 Ведення щоденника перед сном.

Ступінь № 3 Заучування напам'ять основного тексту.

Ступінь № 4 ПУСТИНЯ - припинення контактів з п'ючими (курцями)

Ступінь №5 Визнати себе алкоголіком. Визнати, що я залежний від тютюну. Визнати, що без сторонньої допомоги я не впораюся зі своєю недугою.

Ступінь № 6 Звернення до Бога, Ісуса Христа, Святого Духа, Богородиці, святого мученика Оніфатія, Ангела-Хранителя, святого, ім'я якого носиш. (Або це звернення до Доброї невидимої Сили, в яку ти віриш. Ніхто тебе не змушує насильно вірити. Вірити чи не вірити ти вирішуєш сам(а), це твоя свобода).

Ступінь №7 Молитва.

Ступінь № 8 Вибачити всіх, хто приніс мені біль. Попросити прощення у всіх, кому приніс(ла) біль я.

Ступінь № 9 Сповідь. Дієприкметник.

Ступінь № 10 Прийняти рішення про повну, довічну відмову від алкоголю, тютюну, інших наркотиків. Визнати, що відмова від наркотиків потрібна особисто мені, а не моїм рідним та близьким.

Ступінь № 11 Зайнятися корисною справою (для непрацюючих – влаштуватися на роботу).

Ступінь № 12 Вибрався сам – допоможи іншому.

Секс, алкоголь, трава та тютюн

- Бабу хочеш?
- Гарна?
- Ну, якщо випити, то зійде. Іди – глянь на неї... Ну як? Та стривай, куди ти? Чи не сподобалася чи що?
- Мені стільки не випити.

Зі щоденників

Протягом тривалого часу, років 10, курив мало (по пачці на день). За цей час сексуальних розладів не було. Останнім часом місяці три я почав курити більше, по півтори-дві пачки, курив коноплі (замість горілки). Спочатку все йшло чудово, курнеш трави, - життя веселе, ні турбот, ні клопоту, настрої відмінні, з жінками все нормально. Кинувши пити, думав на траві проживу, але став помічати, що тупію, став забудькуватим, зник апетит, з'явилося безсоння. Якось не було трави, лягли з подругою в ліжку і нічого в мене не вийшло, і так кілька разів і все це за два місяці куріння, подумав - траву треба терміново кидати, поки не затягнуло. Вирішив кинути пити і курити, почав вранці бігати, обливатися холодною водою. З подругою зовсім засмутилося, почала хихикати "Кинув пити, курити, ... почав спортом займатися ..." У селі, де я жив вирішили, що збожеволів. Залишився один. Благо завод, на якому працював, давно стоїть, взяв відпустку власним коштом і поїхав до матері. Мати мене любить, підтримує, бажає мені добра. До цього не було таких думок, аби повністю відмовитись від спиртного та тютюну. Зараз я впевнений, що на правильному шляху, бажаючи повністю позбавитися куріння та спиртного. Зараз я познайомився із Катєю. Ми любимо один одного. І страх перед інтимною близькістю зник. Почуваюся сильним, наче мені знову 18 років. Р*****.

Звичайно, за той час, коли ми пили, у нас склалися помилкові стереотипи щодо сексу. У п'яному вигляді чоловік витрачає сили значно більше за свої фізичні можливості, які в 45-50 років п'ють у більшості імпотенти. Тому, коли ми відмовимося від спиртного, організм почне перебудову і скаже: "Багато років ти обманював себе і хвалився перед друзями який ти "сильний чоловік" Зараз ти робитимеш те, на що ти насправді здатний". Не панікуй і не звертайся до жодних лікарів, просто твій мудрий організм каже тобі: "Відпочинь, ти так довго не давав мені відпочинку, я дуже втомився. Після відпочинку ти будеш чоловіком, доки у тебе б'ється серце".

Питання сексу дуже серйозні, скільки нам пишуть: "Врятуйте нашу сім'ю" - особливе місце в інтимних відносинах займає жіночий оргазм. Більшості жінок для досягнення необхідна додаткова стимуляція клітора. Деякі дружини соромляться про це сказати, мовчать, як "партизани", і "прикидаються", що він стався. Інші чоловіки просто не знають про це. Прочитайте разом книгу про інтимне життя.

Питання, на які не треба відповідати в щоденнику: до чоловіка – чи відчуває ваша дружина оргазм під час інтимної близькості? До дружини ви відчуваєте оргазм під час інтимної близькості? Чи обговорювали ви із чоловіком цю тему?

У чоловіків п'ють 1-2 рази на місяць на 66% менше сперматозоїдів і рухливість їх на 20% нижче, у п'ють більше 2 разів на місяць сперматозоїдів менше на 74%, а рухливість їх нижче на 40%, ніж у тих, хто не п'є взагалі.

Запитання до щоденника № 54

Для тих, хто працює з проблеми алкогольної наркоманії.

(Заповнюється перед сном)

1. Ім'я, дата, час заповнення щоденника.
2. Які шаблі мною пройдені? Які ні і чому?
3. Як я буду використовувати прийом боротьби з думкою отруїтися алкогольною отрутою, описаний у 54 щоденнику?
4. Що я думаю про допомогу новачкам? Кому я вирішив допомагати?
5. Яку ваду я побачив у собі, крім алкоголізму? Чи я приховую свою ваду від інших? (Порок можна приховати і від інструктора, але написати, що він є)
6. Як алкоголізм сприяв цьому пороку?
7. Чому я роблю цей порок?
8. Чи приносить користь спиртне за інтимної близькості?
9. Мій настрій на тверезість наступної доби?
10. Радість, якою хочу поділитися у щоденнику.

Запитання до щоденника № 54

Для тих, хто працює з проблеми тютюнової наркоманії.

(Заповнюється перед сном)

1. Ім'я, дата, час заповнення щоденника.

2. Які шаблі мною пройдені? Які ні і чому?
3. Чи допомагаю я своїм знайомим позбутися куріння?
4. Яку ваду я побачив у собі, крім куріння? Чи я приховую свою ваду від інших? (Порок можна приховати від інструктора, але написати, що він є)
5. Чому я роблю цей порок?
6. Чи сприяло куріння моєму пороку?
7. Як я належу до нікотину?
8. Як я ставлюся до людей, які труять себе тютюновим отрутою?
9. Мій настрій не курить на наступну добу.