

Памятка Пациенту

Приведённая в данной памятке информация представляет обобщенный опыт, требующий индивидуального применения в каждом конкретном случае. Основные рекомендации:

1. Изменения начните с себя, поменяйте друзей, коллектив, если он состоит из любителей выпить или даже из «Умеренно пьющих». Не спивается тот, кто не начинает выпивать.
2. Возьмите на себя ответственность за свои поступки и действия, не пытайтесь убежать от своих проблем. Попытка отвлечься или забыть о проблеме не решит её никогда.
3. Не пугайтесь, когда у вас снова появится желание выпить. Это будет связано с физиологической потребностью Вашего организма в жидкости, это желание, как правило очень сильное. Вашу жажду утолят соки и морсы.
4. Алкоголь лишил Ваш организм жизненно важных витаминов и микроэлементов. Это объясняет ряд проблем Вашего здоровья. Принимайте своевременно витамины и препараты, назначенные Доктором.
5. Начните здоровый образ жизни: просыпайтесь рано утром, регулярно принимайте прохладный душ, делайте утреннюю зарядку, занимайтесь спортом, старайтесь ежедневно совершать прогулки на свежем воздухе.
6. Избегайте рекламы спиртного, она вредна для всех и особенно для Вас.
7. Будьте оптимистом. Вы привыкли жить в сплошных неприятностях, причиненных алкоголем, теперь привыкайте к успехам и радостям. Вам предстоит измениться до неузнаваемости, и пусть для Вас всегда будет примером - не пьющий, успешный человек.
8. Старайтесь избегать разговоров и обсуждений о негативных моментах Вашей прошлой жизни.
9. В свободное время - приведите в идеальный вид свою одежду и свой внешний вид, примите ванну, послушайте любимую музыку, смастерите что-нибудь, позвоните родным и близким, почитайте книгу. Не забывайте про самореализацию и следите чтобы взаимоотношения в семье были благоприятными. У Вас много планов и нереализованных идей.
10. "Безалкогольное пиво" не для Вас, так как оно содержит определенные дозы алкоголя. И не тешьте себя иллюзиями мечтами об умеренном потреблении алкоголя - Ваш организм не приемлет алкоголь.
11. Вам предстоит научиться жить другими удовольствиями. Ваш организм скоро начнет сам вырабатывать гормоны удовольствия, и это удовольствие будет больше, чем давал алкоголь.
12. Ищите для себя в жизни то, что Вам наиболее понравится, не скупитесь для себя, пусть Вам будет приятно.
13. Самый эффективный способ окончательного избавления от алкогольной зависимости – Ваша дальнейшая трезвая жизнь. По-другому: это на год, на три, и даже на десять лет трезвости. При возобновлении употребления алкоголя обязательно возобновятся запои со всеми негативными последствиями.
14. Не позволяйте себе пребывать в унынии, скуке, физической слабости. За время пьянства Вами выработано поведение, оправдывающее выпивки. Теперь Вам предстоит научиться обосновывать и оберегать трезвость, уважать и ценить её.
15. С сегодняшнего дня, Вы прекратили игру алкоголика. Вы наконец-то покончили с раздвоением личности на пьяного и трезвого, теперь Вы в одной личности - трезвый.
16. Наше лечение лишь первый шаг. Второй и наиболее важный шаг - это научиться жить трезвым, вспомнить опыт трезвой жизни. Помните - Ваша судьба в Ваших руках, перед Вами открылись огромные перспективы.

Пациенту запрещается употребление любых спиртосодержащих напитков: Водка, вино, пиво, алкогольные коктейли, дрожжевой квас, медицинские настойки (корвалол, боярышник, и др.), безалкогольное пиво, и т. д. Разрешается употребление напитков: Сок, минеральная вода, молоко, чай, кофе, морсы, и другие не содержащие спирт(алкоголь) напитки.

Для справки: Алкоголизм - заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него. Стадии болезни: 1) На первой стадии алкоголизма больной часто испытывает труднопреодолимое желание употребить алкоголь. При невозможности употребления спиртного чувство влечения на время проходит, однако в случае употребления алкоголя контроль по отношению к количеству выпитого резко падает. На этой стадии заболевания состояние опьянения нередко сопровождается чрезмерной раздражительностью, агрессивностью и даже случаями потери памяти в состоянии опьянения. У алкоголика пропадает критическое отношение к пьянству и появляется тенденция оправдать каждый случай потребления алкоголя. Первая стадия алкоголизма постепенно переходит во вторую. 2) На второй стадии алкоголизма значительно возрастает выносливость (толерантность) к спиртному. Отмечается абстинентный синдром. Влечение к спиртному становится более сильным, а самоконтроль слабеет. После употребления даже малых доз спиртного больной теряет способность контролировать количество выпитого. В пьяном состоянии он, как правило, ведёт себя непредсказуемо и порой опасно для окружающих. Возникает алкогольный психоз, у человека появляются галлюцинации. 3) На третьей стадии алкоголизма выносливость к алкоголю падает, а потребление алкоголя становится практически ежедневным. Наблюдается значительная деградация личности больного с изменениями психики. Нарушения со стороны внутренних органов нарастают и становятся необратимыми (алкогольный гепатит, алкогольная энцефалопатия и др.). Также возникают необратимые изменения в нервной системе, приводящие к параличам. Хронический алкоголизм (алкогольная болезнь) - прогрессирующее заболевание, возникающее в результате длительного систематического злоупотребления спиртными напитками и характеризующееся следующими проявлениями: 1) Измененная выносливость(толерантность) к алкоголю. 2) Патологическое влечение (пристрастие) к алкогольной интоксикации. 3) Алкогольный абстинентный синдром (симптомокомплекс психических, соматовегетативных и неврологических нарушений, возникающих после прекращения приема алкоголя). 4) Влечение к опохмелению. 5) Запойный характер употребления алкоголя. 6) Негативные социальные последствия пьянства. 7) Поражения внутренних органов (цирроз печени, энцефалопатия и др. 8) Деградация личности. Согласно международной классификации болезней, алкоголизм рассматривается, как заболевание, характеризующееся синдромом зависимости от алкоголя, потребностью (сильной или непреодолимой) его употребления. Негативные последствия могут выражаться психическими и физическими расстройствами, болезни сердца и сосудов, цирроз печени, травмы и несчастные случаи, рак органов пищеварения, нарушение половых функций, самоубийства, 1\3 всех ДТП, рождение неполноценных детей, нарушениями социальных отношений страдающего этим заболеванием, снижение производительности труда, распад семьи. Алкоголь ослабляет и деформирует волю человека, лишая его способности длительное время сохранять волевые усилия, принимая решения выполнять их. Против воли выступает влечение – болезненное стремление сохранить систему употребления алкоголя. Если человек решил прекратить употребление алкоголя, ему надо помогать всеми доступными способами. Важно помнить, что не существует способа отдать кому-то больного человека, а получить здорового. Весь путь предстоит пройти вместе, шаг за шагом, как можно дальше от алкоголя. Причины пьянства разнообразны: трудности приспособления к условиям среды, конфликт с окружением, неудовлетворенность, одиночество, непонятность, утомление, потеря близкого, робость, осознание своей неполноценности и другие обстоятельства, вызывающие чувства психологического дискомфорта, временно облегчаемое действием спиртного.



Памятка Родственнику

Пациенту запрещается употребление любых спиртосодержащих напитков: водка, вино, пиво, алкогольные коктейли, дрожжевой квас, медицинские настойки, корвалол, боярышник, и т.д. Не рекомендуется употребление безалкогольного пива т.к. его вкус и запах может спровоцировать срыв у пациента.

Процедура лечения от алкогольной зависимости является достижением, способствующим улучшениям в семейной жизни, но это еще не означает, что в дальнейшем ничего не нужно делать. За время жизни с человеком, имеющим алкогольную зависимость, родственники приобретают специфические привычки и модели поведения. До лечения эти привычки и модели работали как уравнивающие «Грузики» в системе взаимоотношений, но после избавления от алкогольной зависимости у пациента эти привычки могут провоцировать конфликты в семье. Для сохранения и закрепления достигнутых результатов, Вам необходимо изменить своё отношение к пациенту.

В период выздоровления пациент переживает некоторую перестройку организма (на жизнь без алкоголя). Зачастую этот процесс сопровождается вспышками психологического и физического дискомфорта, потерей аппетита, сна. Именно в такие моменты увеличивается опасность срыва. Наиболее опасные моменты наступают в периоды: с 5 по 7 неделю, между 5 и 7 месяцем, затем, между 11 и 13 месяцем. У разных людей чувствительность к этим стрессовым реакциям разная. Кто-то эти периоды переносит легче, более остро переживая только вспышку между 11 и 13 месяцами. После лечения жизненный уклад должен измениться. Для этого необходимо решить две основные задачи:

1. Прежнее окружение (приятели по выпивке) пациента должно смениться на окружение трезвых понимающих людей.

2. Выпивки должны смениться другими занятиями: домашними и полезными делами, чтением и т.п. В народе не зря говорят: «Дуреют – от безделья». После лечения у человека появляется много свободного времени, которое обязательно должно быть занято чем-то интересным и позитивным. Лучше, если появится общее дело у всей семьи, в этом случае результаты выздоровления станут более очевидны.

В первый год постарайтесь сократить до минимума участие в застольях с выпивкой, только не перестарайтесь: человек не должен чувствовать себя ограниченным в общении с родственниками и друзьями. Неизменным должно оставаться только одно правило – ни капли спиртного ни по какому поводу.

Как уберечь детей от продолжения семейной алкогольной традиции?

Дети из семей с человеком, имеющим алкогольную зависимость, приобретают предрасположенность к алкогольной зависимости, которая может выражаться не только в генетических особенностях и поведенческих моделях. Например, человек, страдающий алкогольной зависимостью – главная фигура в семье, «Не шумите, отец пьяный спит», «Не попадайся отцу на глаза, у него после пьянки плохое настроение» и т.д.

В случае, если вся жизнь семьи вращается вокруг человека, страдающего алкогольной зависимостью, то он – главный отрицательный герой, вся семья «строится» под него.

Если ребенок изо дня в день видит модель поведения человека имеющего алкогольную зависимость и не наблюдает нормальных отношений в семье - у него просто нет выбора, кроме как самому впоследствии стать зависимым от употребления алкоголя. Приобретенная модель поведения, даже если она и отрицательная, начинает работать, когда у ребёнка появляется своя семья. Детское сострадание к человеку, страдающему алкогольной зависимостью возникает даже, если отношение другого члена семьи воспринимается ребенком, как несправедливое т.к. дети все равно любят своих отцов.

Не стоит оскорблять члена семьи имеющего алкогольную зависимость в присутствии ребенка, и использовать его, как помощника при попытках контролировать употребление спиртного т.к. это может вызывать у ребенка сострадание, и он может сам скрывать «Тайны» члена семьи имеющего алкогольную зависимость, связанные с реализацией потребности выпить.

Страх перед развитием зависимости у ребенка может спровоцировать родителей к жесткому контролю за его жизнью. Однако неконструктивный контроль может вызывать у подростков чувство протеста и привести к обратным последствиям.

Устраивать тотальный контроль за ребенком все равно не получится, а из-за отсутствия доверия по отношению к себе, ребенок может начать реализовывать модель поведения, связанную с употреблением алкоголя.

Чтобы нейтрализовать негативный семейный опыт жизни с человеком, страдающим алкогольной зависимостью – постарайтесь, чтобы жизнь детей не подстраивалась под поведение человека, имеющего алкогольную зависимость. Проводите с ребенком больше времени в семьях, где существуют нормальные взаимоотношения, чтобы ребенок мог видеть положительную альтернативу. Употребление алкоголя должно ограждать члена семьи из совместных мероприятий.

Открыто говорите с детьми, обсуждая алкогольную зависимость, позволяйте им открыто выражать своё мнение.