

# НЕ ДОЗВОЛЬТЕ АЛКОГОЛЮ ЗДОЛАТИ СЕБЕ!

Пияцтво – серйозна проблема українського суспільства. За даними Національної ради з питань охорони здоров'я, сьогодні рівень споживання алкоголю в Україні є одним із найвищих у світі. Щороку через алкоголізм в Україні помирає понад 40 тис. осіб. Алкоголь є причиною передчасної смерті майже 30% українських чоловіків. На думку вітчизняних медиків, в Україні нараховується 700 тис. лише офіційно зареєстрованих алкоголіків. На шість питущих чоловіків припадає одна жінка. В ході соціологічного опитування пияцтво назвали головною проблемою українського суспільства.

Незважаючи на широку пропаганду здорового способу життя, боротьбу з пияцтвом, яка включає не лише конкретні заходи, а й промовисту наглядну агітацію, алкоголізм став не лише серйозною побутовою проблемою, а й вразив виробничу сферу і фактично перетворився на ворога №1 для охорони праці, безпеки руху тощо.

Залізниця – це зона підвищеної небезпеки, яка вимагає високої дисципліни і культури виробництва. На жаль, випадки появи на робочому місці у нетверезому стані працівників залізниці непоодинокі. Позиція керівництва залізниці та галузевої профспілки у цьому питанні чітка і принципова – порушники трудової дисципліни через пияцтво автоматично стають колишніми залізничниками. За інформацією служби кадрів, навчальних закладів і соціальних питань, торік у підрозділах залізниці було зафіксовано майже 80 випадків появи працівників на роботі у нетверезому стані, за підсумками восьми місяців цього року 63 особи з цієї ж причини звільнені з роботи.

Втрата роботи і, фактично, засобів для існування та забезпечення сім'ї є логічним і незворотнім наслідком хронічної залежності від алкоголю. До повільного сповзання вниз додається маса інших негараздів, кінцева точка – злидні, самотність, відчуття безвиході, яке, здається, можна втамувати лише черговою дозою спиртного...

## алкоголь ворог виробництва!



## Тупик, з якого є вихід

Якщо ще зовсім недавно алкоголізм розглядався як етичне падіння, то сьогодні до нього в основному ставляться як до хвороби. Для алкоголіків їхній алкоголізм – справа глибоко і суто особиста, тому в питаннях, які ставлять алкоголіки, часто відображаються їхні переживання, страхи і надії на можливість вести здоровий спосіб життя.

Спільнота анонімних алкоголіків була утворена в 1935 році, і за весь цей час про неї чули або читали щонайменше десятки мільйонів людей. Одні мають досить виразне уявлення про Програму анонімних алкоголіків, завдяки якій із алкоголем "зав'язали"



• У того, хто не вживає алкоголю, цей плакат викличе щирі посмішки і згадку про кампанії з боротьби за тверезість у соціалістичний період нашої історії. А тому, хто зловживає алкоголем, мабуть, не до сміху...

понад два мільйони людей. Інші ж просто чули, що "анонімні алкоголіки" – це щось на зразок організації, де якимось допомагають п'яницям.

## Що таке алкоголізм?

З цього приводу існує багато різних думок. Щодо членів Товариства анонімних алкоголіків, то більшість із них одностайна в тому, що алкоголізм – це прогресуюча хвороба, від якої неможливо вилікуватися повністю, яку, однак, можна лікувати і контролювати. Виходячи з цього, багато членів товариства вважають, що хвороба ця є поєднанням фізичної сприйнятливості і психічної залежності від алкоголю. А ще – до яких би наслідків ця хвороба не призводила, вилікувати її за допомогою лише сили волі неможливо.

До приходу в Товариство анонімних алкоголіків багато алкозалежних, які безуспішно намагалися покинути пити, вважали себе людьми безвільними, або й психічно невірноваженими. У товаристві анонімних алкоголіків дотримуються іншого погляду на алкоголізм, за яким алкоголіки – це хворі, які мають можливість одужати за умови, якщо вони дотримуватимуться простої Програми зцілення від алкоголізму. Про її практичну користь свідчать понад два мільйони чоловіків і жінок, які успішно реалізували її у своєму житті.

Нічого "аморального" в алкоголізмі, як і в будь-якому іншому захворюванні, нема. Якщо людина захворіла, то є у неї сила волі чи ні, – не має значення, бо хвороба позбавила її свободи вибору в питанні "пити чи не пити?". Важливо лише, щоб людина усвідомила, що вона хвора і скористалася запропонованою допомогою. Необхідне й бажання одужати, тому що досвід показує, що Програма анонімних алкоголіків виявляється успішною у всіх випадках, коли алкоголіки щиро прагнуть покинути пити. У випадках же, коли люди самі до кінця не знають, чи хочуть вони покинути пити, Програма зазвичай виявляється неефективною.

## Як визначити, чи дійсно ви залежні від алкоголю?

Сказати собі цю гірку правду можете тільки ви самі. Багато нинішніх членів товариства згадують, як їм говорили, що вони ще не алкоголіки, і радили виробляти в собі силу волі чи змінити обстановку або більше відпочивати, або знайти собі нове захоплення. Але

врешті-решт ці люди прийшли до Товариства анонімних алкоголіків, оскільки в глибині душі вони розуміли, що алкоголь їх здолав, і вони були готові на все, тільки б звільнитися від цієї страшної залежності.

Деякі з цих людей пройшли через важкі випробування, перш ніж зрозуміли, що алкоголь – це хвороба, якою вони хворіють. Вони "опустилися" на соціальне дно, алкоголізм привів їх до крадіжок, брехні, зрад, а інколи й до убивств. Вони втратили добру роботу, а в сімейному житті стали нестерпними. На них ні в чому не можна було покластися. Вони знищували себе духовно і фізично.

Однак серед тих, хто звертався у Товариство анонімних алкоголіків, були й інші, зі значно благополучнішими біографіями. Вони ніколи не сиділи у в'язниці, не потребували госпіталізації, а їхнє непомірне споживання оковитою не було помітним ні друзям, ні близьким. Та чим більше вони розуміли, що таке алкоголізм, тим страшніше їм ставало, і вони звернулися в Товариство, не чекаючи, поки хвороба перемаже їх остаточно.

Як кажуть члени товариства, усі люди поділяються на дві категорії: алкоголіків і неалкоголіків, а "поміркований алкоголік" – це ілюзія. І лише кожен особисто може визначити, залежить він від алкоголю чи ні.

Є багато питань із проблеми залежності, які турбують людей. Наприклад:

- Чи може алкоголік коли-небудь знову навчитися пити в нормальних дозах?
- Чи можуть члени товариства пити хоча б пиво?
- Чи потрібно вступати в Товариство, якщо запові у мене бувають рідко?
- Чи варто мені вступати до

Товариства, якщо інші не вважають мене алкоголіком, хоча сам я помічаю, що п'ю дедалі більше?

• Чи можна покинути пити, не відвідуючи зборів, а тільки читаючи відповідну літературу?

• Чи не призведе вступ до Товариства до того, що всі дізнаються, що я алкоголік?

• Чи можу я досягти успіху, покинувши пити, якщо мені по роботі доводиться часто брати участь у ділових зустрічах в барах і ресторанах?

• Чи може Товариство допомогти людині, яка вже зовсім "опустилася"?

• Чи вступають у Товариство алкоголіки, які вже покинули пити?

• Що приваблює членів Товариства в роботі з хронічними алкоголіками?

На ці та багато інших запитань вам зможе відповісти тверезий алкоголік за телефоном у Львові – (067) 788-35-34, (032) 247-70-66; Луцьку – (0332)29-14-67, (094) 908-24-67; Івано-Франківську – (066) 340-28-11; Тернополі – (097) 029-53-40; Стрию – (063) 780-15-04; Дрогобичі – (063) 765-33-24; Рівному – (067) 793-46-11; Ківерцях – (099) 029-22-41, або якщо ви звернетеся в Український Центр обслуговування за адресою: 01001, Київ, вул. Костельна, 17, тел.: (044) 278-61-74, (044) 59-29-51; e-mail: aauaserv@i.kiev.ua

## ВСІ КОНТАКТИ СУВОРО КОНФІДЕНЦІЙНІ!

У матеріалі використано інформацію з брошури Товариства анонімних алкоголіків "44 запитання" та сайту <http://aa.org.ua>; <http://aa.lviv.ua>

## Я – звичайний алкоголік...



Мене звуть Сергій, мені 46 років, я – алкоголік. Але вже понад десять років я не п'ю. Мій шлях до одужання триває всі ці роки, а життя таке коротке. І більша його частина минула в алкогольному дурмані та жадливому похміллі. Доводилося розриватися між сім'єю, роботою та згубною звичкою. З дитинства я боявся, що успадкую залежність від батьків-п'яниць. Коли у 20 років я увечері у дворі з хлопцями випивав портвейн або коньяк, мені й на думку не спадало, що це початок усіх моїх бід. З'явилася сім'я, виникли побутові та фінансові проблеми, які я намагався "втопити" у чарці горілки. Спочатку я випивав 200 грамів вечорами, щоб упоратися із нелегкою ношею домашніх турбот. Потім доводилося похмелятися вранці, щоб піднятися з ліжка, і випивати на роботі, щоб голова "запрацювала". Але навіть коли я пив доти, поки не побачу дна пляшки з горілкою, я не вважав себе алкоголіком. Заспокоював себе тим, що п'ю не більше за інших. Одного дня рідні, які жили зі мною, не витримали і вперше здали мене до витверезника. А звідти – на державне лікування. З того часу я лікувався 17 разів. Благо, що лікарні та диспансери були безкоштовними, тільки потім доводилося відпрацювати на виробництві. Кілька разів я "підшивався", "кодувався", чистив кров, ходив до бабусь-цілительок та екстрасенсів. Витрачав шалені гроші. Якщо дуже приблизно підрахувати, то на горілку за 20 років пішло приблизно 80 тис. гривень. Я втратив роботу, сім'ю і квартиру. Двічі я намагався звести порахунки із життям. Але залишився живий. Мама сказала, що Бог має на мене свої плани. І врешті прийшло усвідомлення, що алкоголь оволодів мною, і самотужки мені не звільнитися з цього рабства. Вперше за багато років я цілу ніч молився і просив у Бога допомоги, щоб вилізти з цього болота. Пригадав, що колись у п'яному запамороченні записав номер телефону довіри. Зателефонував туди, мені порадили прийти до групи анонімних алкоголіків. Наступного дня я прийшов на збори. Прийняли мене дуже добре. Запитали, скільки часу я вже тверезий. Я відповів, що одну годину і 45 хвилин. Усі добродушно засміялися і почали ділитися досвідом, розповідати про їхній перший день тверезості. У мені народилася думка, що надія є, бо їхні історії були дуже подібні на мою. А зараз вони тверезі: хто місяць, хто півтора року, а дехто й 10-20 років. На наступних зборах я повідомив, що не п'ю вже цілий день. Мені зааплодували, а я навіть сльозу пустив. Тепер я розумію, що саме ця колективна підтримка, досвід та спілкування дали мені сили відмовитися від чарки на другий і на третій день. І так триває вже понад десять років. Я досі відвідую групу анонімних алкоголіків і вдячний Господу за те, що дає мені сили не випити фатальну першу чарку, за якою – прірва. Сьогодні я зовсім не п'ю (навіть не користуюся ліками із вмістом спирту) і хочу сказати всім хворим на алкоголізм: вихід є. Почати треба з того, що визнати свою безпорадність перед випивкою, знайти в собі бажання звільнитися і поділитися своїм нещастям із такими ж хворими людьми.

Я покинув пити, але все життя я буду алкоголіком. Ця хвороба – невиліковна, як рак або СНІД. Сьогодні у мене є сім'я, народився синочок, я маю невеликий приватний бізнес. Раніше я й гадки не мав, що колись сидітиму за кермом свого автомобіля. Я думаю, що навчитися користуватися комп'ютером та інтернетом під силу лише космонавтам. Але я зараз спілкуюся, ділюся досвідом із такими ж алкозалежними з різних країн за допомогою електронної пошти. Вихід є, я його знайшов. І тепер допомагаю віднайти його іншим.