

СПІВУЗАЛЕЖНЕННЯ – ЩО ЦЕ ТАКЕ?

“Ми віримо, що алкоголізм – це хвороба цілої родини, і зміна ставлення до нього може сприяти одужанню”, – ось уже приблизно 60 років ці слова звучать у цілому світі на початку зустрічей груп Ал-Анон, куди приходять родичі і друзі осіб, залежних від алкоголю чи наркотиків, щоб знайти тут розраду і допомогу.

Сімейні групи Ал-Анон – це товариство родичів і друзів алкоголіків, наркоманів, у якому діляться своїм досвідом, силою і надією, щоб розв’язати загальні проблеми. Ал-Анон – не є сектою, політичним угрупованням чи установою, не бере участі в дискусіях з будь-яких питань, не виступає і не засуджує будь-яких тверджень. У Ал-Анона одна мета: допомогти сім’ям алкоголіків та наркоманів, дати їм надію, зрозуміти і підбадьорити самих алкоголіків, наркоманів, що все в їхньому житті ще можна змінити.

У Львові такі групи з’явилися 15 років тому. Нинішнім представникам старшого покоління у дитинстві доводилося чути, що нема в нашій державі родини, у якій хтось не загинув би на війні. За цією аналогією, в Україні, мабуть, нема жодної родини, яка не зазнала б втрат через алкоголь чи наркотики. І ця “війна” триває... Жорстока й бездушна, вона щороку забирає тисячі життів чоловіків, жінок і дітей. Алкоголізм і наркоманія стали настільки поширеними, що ми вже почали звикати до цього, як до буденного явища.

Блукаючи вулицями, іноді зазираємо у стривожені очі людей і бачимо в багатьох невисловлені болі, страждання і страхи. Алкоголізм і наркоманія є у нашому суспільстві моральним тавром, і тому багатьом алко- та наркозалежним соромно у цьому зізнатися. Тому вони звертаються за допомогою лише тоді, коли ситуацію вже неможливо приховати від сторонніх очей. Численні оголошення в газетах, в Інтернеті, на парканах та зупинках обіцяють переривання запою та лікування від алкоголізму за допомогою кодування і “підшивання”. Але це далеко не завжди дає очікуваний результат, а нерідко є звичайним видурюванням грошей у близьких та рідних алкоголіка чи наркомана. У кращому випадку результатом стає тривала перерва у вживанні і тимчасовий

робити зауваження, просила, щоб менше пив. Як я потім дізналася з розповідей на зборах Товариства анонімних алкоголіків, одного такого зауваження було достатньо, щоб чоловік випив усе, що було на столі. Поступово наше сімейне життя перетворилося на суцільний жах. Діти стали пригніченими і заляканими, боялися залишатися вдома, щоб батько напідпитку не брався за їх виховання. Роззойдані алкоголем нерви перетворювали звичайні побутові непорозуміння на галасливі скандали. Напруга зростала, і між нами постало питання про розлучення. Я кинулася до друзів і родичів, шукаючи відповідь на питання: що мені робити?! Хтось порадив мені прийти в Ал-Анон. Завдяки усьому, що я там навчилася, мені вдалося врятувати нашу сім’ю, а чоловік сказав, що хотів би покинути пити, і приєднався до Товариства анонімних алкоголіків”.

“Я дуже переживала, коли мій єдиний син, мій улюбленець, почав випивати. Я відчувала, що його зловживання алкоголем жахливо впливає на мене – воно буквально нищить мене. А що скажуть про нас сусіди, коли побачать його в такому стані?! Я мучилася від страху, сорому і не піднімала очей дорогою до під’їзду, боялася зустрітись поглядом зі знайомими. Якось у черговій відвертій розмові син визнав, що п’є забагато, і сказав, що хотів би покинути пити. Я цілий тиждень літала, мов на крилах – аж до наступної випивки. Коли я знову побачила його п’яним, здавалося, що мій світ завалився, і я відчула себе абсолютно спустошеною. Мені важко було працювати, тривога і страх буквально паралізували мене. Я блукала по кімнаті, дивлячись, як він лежить у п’яному забутті, і в мене все валилося з рук. Я не могла йти на роботу, довелося збрехати, що хвора. Таке почало повторюватися все частіше. Син завжди просив вибачення й обіцяв, що це був останній раз, але згодом усе повторювалося. Врешті я остаточно втратила до нього довіру і повагу. Тоді я ще не



розуміла, що це – хвороба, і сприймала її як звичайну погану поведінку. Через кілька місяців умовлянь, погроз і скандалів син погодився на лікування. Це допомогло ненадовго, і через рік він знову повернувся до пияцтва у значно жажливіших проявах. Перебуваючи у наркології, син почув про Товариство анонімних алкоголіків і почав туди ходити. Через два тижні він знову почав пити. Тоді я зрозуміла, що не витримаю цього. У розпачі прийшла в Ал-Анон. Найважливіше з того, що я там почула, було те, що мій власний стан не повинен залежати від запоїв мого сина. Я мушу подбати про себе насамперед для того, щоб бути здатною йому допомогти. Я мушу прийняти той факт, що мій син хворіє важкою хворобою, яку неможливо усунути лише тому, що я так хочу. Основний вибір – за ним: захоче він боротися за себе чи ні? Але моє життя надто важливе, щоб ставити його в залежність від чийогось вибору, навіть якщо це людина, яку я люблю понад усе. Усе це я зрозуміла в Ал-Аноні”.

Ці життєві історії ілюструють проблеми, із якими люди приходять в Ал-Анон, і доводять, що завжди є вибір: боротися чи покинути узятого і розірвати будь-які відносини з ним. Чоловіка чи дружину покинути легше, але якщо це син, донька чи батьки, тоді це майже неможливо. Люди, які пробують боротися з узялженнями, поступово самі стають жертвами. Вони не співають і не “підсідають” на наркотики, але життя їхнє стає некеріваним, а фізичне здоров’я тане разом із душевним спокоєм. Вони перетворюються у співузялжених. Їхнє життя повністю поглинає потреба контролювати поведінку іншої людини, і вони зов-

сім забувають про свої власні життєво важливі проблеми. Потреба рятувати когось – одна з ознак співузялження. Постійні страхи, тривога, сором і почуття провини, безсоння, безнадія, депресивні стани, втрата цікавості до життя і переконання, що хтось інший є причиною всіх ваших проблем, – це постійні супутники співузялжених. Якщо ви відчуваєте три і більше такі ознаки, знайте, що не лише ваш алкоголік чи наркоман потребує допомоги. Разом із ним хворі і ви. Співузялження – це теж хвороба, проте саме від вас може розпочатися процес одужання. Не бавтеся із собою в ходанки, не намагайтеся себе обманути – будьте чесними із собою і визнайте проблему. А ще пам’ятайте – наодинці боротися дуже важко. Приєднуйтеся до тих, хто вже відважився на зміни у своєму житті і працює над своїм одужанням. Зрештою, ви можете як гість відвідати кілька груп і вирішити, чи потрібно це вам. В Ал-Аноні нема ні обов’язкового відвідування, ні членства як такого – ніхто вас не питатиме, чому ви не ходите, нема ні вступних, ні членських внесків. Вибір завжди тільки за вами.

Розклад зборів груп Ал-Анон у Львові: понеділок 19:00 (костел св. Антонія, вул. Личаківська, 49а); **вівторок 18:30** (бібліотека церкви св. Андрія, пл. Соборна, 3, група ДДС – дорослі діти з деструктивних сімей); **середа 18:30** (вул. Лемківська, 10); **четвер 18:00** (храм Воскресіння Христового, вул. Городоцька, 321); **п’ятниця 18:30** (вул. Донцова, 9, у підвалі); **неділя 18:30** (бібліотека церкви св. Андрія, пл. Соборна, 3). **Контактний телефон Ал-Анон у Львові: (098) 291-88-16**
Група Ал-Анон у м. Розатин: понеділок 18:00 (вул. Грциця, 26).

Декілька історій із життя

“Моє сімейне життя складалося на початках дуже добре. Ми з чоловіком розуміли одне одного, діти росли, ми працювали, відпочивали і тішилися життям. Своєю радістю щедро ділилися з друзями і родичами, у нас удома було завжди повно гостей, не лише у свята чи у вихідні, але й серед тижня. Ми були гостинними господарями, коли сідали за стіл, на ньому завжди були вино і горілка. Із часом усе важче ставало збиратися на роботу на другий день після застілля, особливо чоловікові, який традиційно приймав на себе “основний удар”. Пляшки на столі порожніли все швидше, наперед закупуленого запасу вже не вистачало. Згодом у нас перестали залишатися недопиті пляшки – увесь алкоголь осідав у шлунку мого чоловіка. Я почала протестувати – забирати пляшки зі столу, ховати недопиті,

Як я пододала шкідливу звичку

залишитися хоч на кілька хвилин без цигарок. Коли запалювала сигарету, після перших затяжок думала про те, коли зможу викурити наступну. Фактично не палила лише вночі.

Палити шкідливо всім, але жінка з сигаретою – це жахливо. А наші жінки, не досить що навантажують себе важкою фізичною працею, ще й “відвоювали” собі у чоловіків право на паління. До речі, одній жінці досить було однієї фрази коханої людини: “Тобі це не личить! Навіщо вбиваєш ніжність?” УСЕ! Більше жодної сигарети вона не викурила.

Якось я звернулася до нарколога з проханням вилікувати мене від куріння. Він зазобував мене роками на десять, сказавши, що йому легше вилікувати двох наркоманів, ніж такого курця, як я. Після цього я зрозуміла: ніхто мені не допоможе, якщо я не допоможу собі сама. Я зробила висновок, що залежність від паління є найтяжчою. Довелося вивчати психологію, щоб зрозуміти, що це неправда – алкогольна залежність значно важча за тютюнову. Але це окрема розмова. Кожна людина, яка палить, – це “золота жила” для виробників сигарет, бо сигаретний бізнес – найприбутковіший після наркобізнесу та торгівлі зброєю. А курці добровільно за свій рахунок допомагають збагачуватися тютюновим магнатам, розраховуючись за шкідливу звичку своїм здоров’ям і грошима.

На найскладніші питання можуть бути найпростіші відповіді. Для себе я знайшла таку: мене обдурили. Я весь час чула, що кинути палити складно, майже неможливо. Це неправда. Це програма, закладена в нашу психіку тими, хто отримує надприбутки від продажу сигарет. Насправді це дуже легко. Потрібно лише мати твердий намір і вірити, що все вийде.

Я промучилася тільки один вечір. Мені чомусь захотілося плакати, хоча у своєму житті я плакала лічені рази. Я випила заспокійливе і пішла спати. А потім... була довга насолода перемогою. Це було надзвичайно приємне відчуття свободи. І гордість, що я змогла це зробити. І величезна радість, неначе я виграла війну або здолала смертельну хворобу.

Звичайно, коротко неможливо розповісти про причини, через які люди продовжують палити і як можна позбутися цієї шкідливої звички. Найчастіше палити не кидають через мотивацію, що можуть додати у вазі. Справді, з’являється апетит. Це тому, що починаєш відчувати смак і запах їжі, вона стає смачнішою. Але ж можна з’їсти щось корисне і некалорійне. Людині, яка впоралася з потягом до куріння, під силу впоратись і з апетитом. Та й вага з часом нормалізується.

Допомога потрібна обов’язково. Це насамперед розуміння і допомога близьких людей,

їхнє заохочення. Людина, яка кидає палити, повинна отримати щось у відповідь, хоча б похвалу.

Окрім моїх близьких, мені допомогла книга Аллана Карра “Легкий спосіб кинути палити”. Вона допомагає не всім. Річ у тому, що її потрібно не просто прочитати, її треба пережити. Вибрати з неї ті правила, які допоможуть лише вам.

В Інтернеті я прочитала про одного бізнесмена, у якого мати померла від раку легень, бо багато палила. Сам він палив колись і кинув. Тепер своїм співробітникам, які не курять, він оплачує додаткові відпустки, абонементи у фітнес-клуб і басейн. При прийомі на роботу нема жодної дискримінації, це – особисте рішення кожного: палити чи не палити. Але значні пільги для здорових співробітників роблять свою справу. За рік половина його підлеглих покинула палити. Думаю, така практика могла б прижитися і в Україні, особливо на великих підприємствах, таких, як залізниця. Певні заохочення для людей, які впоралися з цією залежністю, створили б мотивацію для відмови від куріння в інших співробітників.

Наталія ПІРСЬКА,
провідний економіст
фінансово-економічної служби залізниці



“Кинути палити? Що може бути простіше. Я сам робив це десятьма разів”
(Марк Твен)

У мене вдома палили всі. Моя мама палила постійно, вона почала палити ще на фронті і ніколи не полишала цю звичку. Я сама почала палити під час випускних іспитів у школі. Тоді це було дуже модно. У Львові відкрилися модні кафе, ми завжди ходили туди, пили каву, палили, і нам здавалося, що ми вже дорослі. Я завжди говорила: “Палила, палю, і палитиму! І це питання не обговорюється!” На жаль, я не розуміла, що сама себе програмую, і на мене тяжко вплинути оточенню. Так я віддала цій шкідливій звичці 36 років. Останнім часом могла викурити три пачки за день (!). Тепер я згадую цей період, як страшну неволю. Я боялася