

# ***Прочти, подумай, прими решение!***

## ***Призыв, к решившим «завязать»***

**В. ГАВРИЛЮК,  
г. Ташкент 2016 г.**

Человек оказавшись в сетях алкогольной зависимости, сам прекрасно понимает, что пить спиртное плохо, и ясно представляет, каким последствием приводит такой образ жизни. Вопрос стоит, что же делать, как освободиться от алкогольного угара. Попыток предпринимается много, идут срывы, и все опять возвращается на круги своя. Человек рад бы избавиться от пристрастия, да ужене может – страсть уже овладела им.

Что же происходит со страждущим, почему он так мучается?

В сознании зависимого человека укрепились типичные установки типичного алкоголика: алкоголь – это источник радости; алкоголь снимает напряжение и стресс, поднимает настроение; временно уводит от повседневных проблем; согревает в мороз; без бутылки никакой праздник не обходится ит.д.

У него сложилось мощное убеждение, что чуть-чуть можно. И как раз это «чуть-чуть» закладывает основы его постепенной гибели. Человек даже себе не представляет, что без «огненного» напитка можно спокойно жить, что есть другая трезвая, насыщенная благодатной радостью жизнь.

Плодотворная активная трезвость – это радость жизни, где выздоравливающий человек воспринимает мир через свои чувства. Мы всегда стремимся к умиротворению. Желаем ощущения единства с окружающим. Жаждем озарений и восторга. Хотим почувствовать благодать. Ждем поддержки, надежды, уверенности, легкости, любви, облегчения, подъема духа, энтузиазма. Подобные состояния ведут к успокоению, ощущению торжественности, сопричастности... Живя в радости с такими переживаниями человеку нет необходимости прибегать к спиртному – ему и так хорошо. Но для достижения такого состояния человеку нужно поработать.

Как достичь этого состояния? Вначале только путем длительного воздержания и отказа от алкоголя навсегда. Важный момент – зависимый человек в большей мере сам себе помочь не может, одной силы воли недостаточно, ему нужна помощь специалистов наркологов, психологов, группы самопомощи. Один из самых действенных способов в обретении независимости – это обретения веры в Господа Бога, Создателя, Отца Небесного. Обретение веры сопровождается откровением для себя нового духовного источника – покаяния. Покаяние рождает смирение, незлобие. Человек начинает менять свою жизнь коренным образом. Хорошо помогает зависимому от алкоголя откровенный и искренний рассказ о своей жизни человеку, который поймет и посочувствует. Это может быть совсем незнакомый человек, воз можно это будет священник или выздоравливающий алкоголик. Важно искренне, честно, правдиво вскрыть все что мешает и тяготит, описать свое душевное и духовное состояние.

Большая часть людей попавших в сети алкоголизма находится в депрессивных, невротических болезненных состояниях. И как бы они не хотели «завязать» раз и навсегда, рассчитывая только на собственные силы, все их потуги только усугубляют ситуацию – заболевание прогрессирует. В определенные моменты они не могут сами справиться со стрессом, тягой, усталостью, неврозом, унынием, одиночеством и безысходностью житейского бытия.

Болезнь поселяется в душе человека, а алкоголь обслуживает его. Здесь уместен комплексный подход, т.н. био-психо-социо-духовная модель выздоровления. Надо набраться мужества и здравомыслия и обратиться за помощью к врачам наркологам, психотерапевтам, психологам, священникам, пройти реабилитацию.

Прочитав этот текст человек, имеющий проблемы с алкоголем может отложить его в сторону и забыть о нем раз и навсегда, но может набраться мужества и обратиться за помощью. Недаром народная мудрость говорит, что *«Тот, кто побеждает других – силен, а кто побеждает самого себя – всесилен»*.

Сделать первый шаг трудно очень трудно, но «дорогу осилит идущий». Господь Бог сказал:

*«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам. Ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят»* (Мф. 7:7-8).