

Избегайте злоупотребления крепкого кофе – он повышает уровень тревоги и стресса, затрудняет течение симптомов отхода. (мы понимаем, что жизнь сейчас не сахар, и нормальная реакция алкоголика на рассуждения о питании – глухое раздражение, но даже при низком заработке все же можно нормально питаться, и помните, что в любом случае колбаса дороже сыра, а чай дешевле кофе).

Физические упражнения. Они помогают восстановить тело и поддержать его нормальные функции и снизить стресс. Улучшат самочувствие, снимут боль, тревогу и напряжение. Наиболее полезны плавание, упражнения на растяжку, бег, энергичные танцы.

Релаксация (активное расслабление). Есть доступные вам способы снижения или ухода от стресса, когда вы не можете изменить ситуацию или справиться с напряжением повседневной жизни. Смех (просмотр комедий), музыка, фантазирование, расслабляющие видео с видами природы, моря, чтение хорошей юмористической литературы, массаж, пешеходные прогулки в одиночестве, можно с четвероногим другом. Глубокая релаксация расслабляет ум и тело, снижает стресс, дает чувство благополучия.

Духовность – это ваше активное отношение к силе более могущественной, чем вы, которая придает жизни человека смысл и цель. Речь идет о Боге в том виде, как вы его понимаете, так как Бог не нуждается в вашей вере, ВЕРА нужна ВАМ. Важно построить день так, чтобы каждый

день проводить какое-то время наедине с Высшей Силой, исследовать свои ценности, заглянуть внутрь себя, чтобы определить, насколько она гармонична. Духовная дисциплина – это сознательно выбранное направление действий и мыслей.

Сбалансированный образ жизни. При сбалансированном образе жизни желание немедленного вознаграждения разумно заменяется наполненной полезной деятельностью и осмысленной жизнью. Это значит:

- что в вашей жизни присутствует биопсихосоциальная гармония. Вы здоровы физически, психически и у вас здоровые социальные отношения с окружением;
- что вы духовно целостны;
- что вы больше не сфокусированы на одном аспекте вашей жизни – алкогольной/наркотической зависимости;
- что живете ответственно, уделяя время работе, семье, друзьям, собственному росту и выздоровлению;
- что вы удерживаете стресс на оптимальном уровне;
- что Высшая Сила помогает вам.

www

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
Официальный сайт

Стабилизация напряжения, или как



совладать с симптомами отказа от алкоголя

Предлагаем несколько рекомендаций, которые помогут вам понять, что с вами происходит, и помогут прервать симптомы резкого отказа от алкоголя до того, как они выйдут из-под контроля.

Высказывание.

Начните разговаривать с людьми, которые не будут обвинять, критиковать или принижать вас, способными оказать вам простую человеческую поддержку без алкоголя. Рассказывайте о своих переживаниях, страхах, стыде, вине, подавленности. Это поможет вам преодолеть негативные чувства и взглянуть на вашу ситуацию более реалистично.

Обсуждение ситуации. Не бойтесь просить собеседника (специалиста) обсудить с вами ваши проблемы, старайтесь говорить о них открыто, даже если вам покажется это неразумным и необоснованным.

Проверка реалистичности. Напрямую спрашивайте окружающих о том, понимают ли они то, о чем вы говорите, но не будьте при этом слишком назойливыми. Отсутствие понимания и цели происходящего может породить в любом человеке замешательство и тревогу. Этих чувств вам сейчас необходимо старательно избегать.

Решение проблем и постановка целей. Вспомните, что вы делали раньше для облегчения своего состояния. Выделите одну конкретную актуальную для вас проблему, разрешить которую для вас сейчас по силам. Приступите к ее реализации. Это поможет изменить ваше положение уже сейчас. Разберитесь с тем, чего вы на самом деле хотите. Какова ваша важнейшая цель на сегодня, на неделю, на месяц и отдаленные – на год, два. Четко определите и выполните. Первый шаг к вашей ближайшей цели. Помните, дорога в 10 тысяч километров начинается с первого шага. Возможно, что,

прочитав этот пункт, вы подумаете о том, что к вам это не применимо, но от этого истина не перестанет быть истиной. Подумайте спокойно о своей бесполезной суеде и согласитесь, что в сказанном что-то есть.

Анализ происшедшего с вами во время последнего запоя. Вернитесь мысленно к тому, что с вами произошло. Без сомнения эту болезненную процедуру вы без конца проделываете в уме, ища виноватых. Прекратите игру в прокуратуру и постарайтесь стать беспристрастным наблюдателем этого видеofilmа. Можете ли вы определить, с какого эпизода начался запой? Что послужило для него толчком? Какова ваша первая реакция? что могло предотвратить развитие запоя? В этом случае идет речь только о ваших собственных действиях и ресурсах, а не о волшебных палочках в руках других и о мистических изменениях внешней обстановки и отношения окружающих. Вспомните, как вы переживали симптомы отхода раньше? Какие ваши действия облегчали их течение или прекратили вовсе? Были ли другие варианты, которые бы сработали лучше или скорее?

Самообразование. Выздоровливающая личность нуждается в объективной информации об алкогольных /наркотических проблемах, чтобы понять, что, такие симптомы, как тревога, вина, стыд, беспокойство являются нормальным явлением в период выздоровления (К.Ю.Королев «Алкогольная зависимость. Жизнь над пропастью»). Интересуйтесь жизненным опытом знаменитых людей, имевших такие же

проблемы и сумевших успешно их преодолеть. Вам овладейте навыками борьбы со стрессом. С помощью специальных упражнений (движение, дыхание, расслабление, музыка, массаж). можно улучшить способность ясно мыслить, запоминать, концентрироваться, приобрести уверенность в себе. Необходимо научиться быть реалистом, понимать положение вещей таким, какое есть. Не браться за несколько дел одновременно, чтобы не чувствовать себя перегруженным. Надо записывать то, что хотите запомнить и задавать вопросы, когда вам необходимо уточнить. Для улучшения памяти можно принимать специальные препараты для коррекции мозговых расстройств (кавинтон, пирацетам, винпоцетин и др. *о дозе необходимо посоветоваться с лечащим врачом*).

Самозащитное поведение. Вы несете ответственность за себя от всего, что угрожает вашей трезвости, так как, если вы допускаете в свою жизнь какие-либо события, способствующие алкогольному срыву, то окружающие в этом не виноваты. Вы должны научиться поведению, которое защитит вас от стресса, способного нарушить вашу трезвость. Запомните: ваша реакция на окружающих людей и ситуацию — это лишь следствие того, что вы думаете о себе и окружающих. Определите пусковые механизмы стресса, обучитесь изменять ситуацию, избегать их, менять реакции реагирования или прерывать их, пока они не вышли из под контроля. Обретайте точку опоры в жизни по одному маленькому шагу каждый день.

Питание. Слабое здоровье способствует стрессу. Рекомендуем включить в рацион фрукты, витаминизированные напитки, помогающие скорейшему выведению токсинов из организма и снижению общего жизненного стресса.

