

## **7 ОСНОВНЫХ ШАГОВ НА ПУТИ К ТРЕЗВОСТИ**

### **1. Нерегулируемое пьянство.**

Пока алкоголик пьет в соответствии со своими желаниями, он обнаруживает, что у него появляются проблемы. Он пьет слишком много, больше, чем хотел бы. Это стоит денег и времени, но поначалу не вызывает особых трудностей. Затем он начинает перепивать и чувствует себя хуже, чем предполагал. Затем он обнаруживает возрастающую предопределенность, связанную с его первыми рюмками. Однажды начав, он должен продолжать пить; он теряет способность выбирать момент, когда начать пить. Он сбив с толку и болен. Его жизнь рушится.

### **2. Попытка регулировать пьянство, контролируя количество выпитого.**

Алкоголик пытается взять себя в руки, устанавливая границы. "Я больше не буду так напиваться". Он добивается некоторых успехов, но обнаруживает, что не может постоянно контролировать себя путем сознательного ограничения количества выпитого.

### **3. Попытка контролировать пьянство, меняя спиртные напитки.**

Алкоголик переходит от водки к коньяку, от коньяка к вину, от вина к пиву. Он проверяет свою веру в то, что водка (или вино, или пиво) для него не годится, и если он начнет употреблять другие спиртные напитки, то он сможет снова отвечать за себя. Он еще не понял, что именно алкоголь, а не разновидности алкоголя, вызывает тот болезненный процесс, который протекает в нем.

### **4. Попытка контролировать пьянство, устанавливая определенные периоды воздержания.**

Алкоголик приходит к убеждению, что если он остановится на месяц или на 6 недель, он снова сможет пить нормально. И он останавливается на время. Он доказал, что может прекратить пить, но он знает, что потом снова запьет. Алкоголик может совершать чудеса... в течение короткого времени. Обещание вернуться в конце концов к алкоголю - могущественная сила. Она делает невозможное возможным. Аргумент "Я все еще могу управлять собой" стоит тех мучений, которые переживает алкоголик во время своей экспериментальной трезвости. Но с течением времени дела начинают идти хуже. Продолжительность этих эпизодов трезвости сокращается, а переносить их становится все тяжелее.

### **5. Принятие решения прекратить пить без изменения своего жизненного стиля.**

Алкоголик понимает, что ему нельзя пить. Он испробовал все способы контролировать свое пьянство и убедился, что это невозможно. Итак, он останавливается. Ну и что? Он перестал пить, но продолжает жить так же, как и раньше. Он по-прежнему придерживается стиля жизни, при котором требуется алкоголь, чтобы сделать его полным и приносящим удовлетворение. Он чувствует: что-то не так, чего-то не хватает. Он

обнаруживает, что некоторое время дела идут лучше, но затем постепенно понимает, что его надежды обмануты. Кажется, что трезвость не срабатывает. Он еще не понял, что алкоголизм - хроническая болезнь, чьи симптомы присутствует и в трезвости. Но теперь он начинает понимать это. Выздоровление не зависит только от воздержания. Выздоровление зависит от изменения жизненного стиля.

**6.Принятие решения использовать успокоительные или другие изменяющие настроение вещества для поддержания трезвости или контролируемого пьянства.**

Здесь алкоголик получает очень тяжелый урок. Он называется полизависимость. Однажды попав в зависимость от алкоголя, алкоголик предрасположен к быстрому развитию зависимости от барбитуратов, транквилизаторов, снотворных и т.д. Он этого не знает, и обычно никто ему этого не говорит. Он приходит к врачу, который добросовестно выписывает ему транквилизаторы, и алкоголик добросовестно начинает принимать их, надеясь, что они помогут. Но вскоре он обнаруживает, что принимает слишком много таблеток и не может остановиться; он попал в зависимость. Алкоголь, таблетки и марихуана не могут смешиваться, не порождая серьезных проблем. Алкоголик может научиться этому или на чужом опыте, или на своем собственном - и это тяжелый опыт.

**7.Принятие решения прекратить пить, следуя программе изменения жизненного стиля.**

Алкоголик, наконец, понимает, что избавление от алкоголизма состоит в следующем: прекратить пить, получить знания о болезни, и затем изменить свой жизненный стиль таким образом, чтобы успешно приспособиться к жизни при полном воздержании от алкоголя. Он должен узнать о хронических симптомах алкоголизма, существующих в трезвости, и научиться управлять этими симптомами, пока он еще трезв.