


## ОБРАЩЕНИЕ К ЖЁНАМ

*Проблема, с которой вы пытаетесь справиться, обычно близка к одной из четырёх, описанных ниже:*

- 1) Ваш муж, возможно, не алкоголик:
  - Употребляет большие дозы алкоголя.
  - Иногда пьёт постоянно, иногда сильно напивается только по праздникам.
  - Возможно, он тратит слишком много денег на спиртное.
  - Иногда его поведение создаёт чувство неловкости у близких и друзей.
  - Возможно, выпивка действует на его здоровье и психику, но сам он не замечает этого.
  - Он уверен, что может контролировать своё потребление спиртного, что выпивка не причиняет ему никакого вреда, что работа не позволяет обходиться без спиртного.



*Если вы назовёте такого человека алкоголиком, он будет оскорблён. Некоторые из них со временем начинают пить умеренно или прекращают совсем, другие продолжают пить. Многие из последних через непродолжительное время станут настоящими алкоголиками.*

2) Ваш муж не может контролировать потребление спиртного, он не может заставить себя бросить пить, даже когда хочет этого:

- Иногда он полностью теряет контроль над собой во время запоев.
- Он соглашается с тем, что положение именно таково, но убеждён, что может исправиться.
- Он уже пробовал, с вашей помощью или без, бросить пить совсем, или пить более умеренно.
- Возможно, он начал терять друзей.
- Выпивка начинает сказываться на его делах.
- Временами это беспокоит его, и он начинает понимать, что не может пить так, как пьют другие люди.
- Иногда он пьёт по утрам или в течение дня, чтобы успокоить нервы.
- После серьёзных запоев он испытывает раскаяние и хочет бросить пить.
- Стоит пройти времени, и он снова начинает понимать, что в следующий раз он сможет остановиться, выпив свою норму.


### 3) Этот муж зашёл гораздо дальше, чем муж, определённый в категории 2:

- От него отвернулись друзья.
- Его дом превращён в бедлам.
- Его уволили с работы.
- Возможно, семья уже обращалась к врачам, и его путь по больницам начался.
- Он уже понимает, что не может пить так, как другие люди, но не понимает, почему.
- Он всё ещё думает, что может научиться этому.



4) Возможно, вы уже совсем отчаялись с вашим мужем:


- Он уже побывал во многих лечебницах.
- Он агрессивен, или как кажется, совсем невменяем, когда пьян.
- Иногда он начинает пить по дороге домой из больницы.
- Возможно, у него уже была белая горячка.
- Врачи советуют вам поместить его в заведение закрытого типа.



Предложения сделанные на основе  
опыта выздоравливающих  
алкоголиков:

## ТИП № 1

1. Первое условие успеха – терпение и ровное настроение.
2. Никогда не говорите ему, что он должен делать со своей зависимостью.
3. Не настраивайтесь на то, что вам удастся исправить вашего мужа.
4. Подождите, пока он сам подымет вопрос о своем пристрастии. Не критикуйте его во время такого обсуждения.
5. Если такой разговор произойдёт, предложите ему прочесть книгу «Анонимные Алкоголики» или хотя бы главу, посвящённую алкоголизму.
6. Скажите ему, что вы беспокоитесь, хотя может быть, и зря.
7. Скажите ему, что вы считаете, что он должен точно знать на какой риск идёт, когда пьёт.
8. Покажите ему, что верите в его способность бросить пить или начать пить умеренно.
9. Скажите ему, что не хотите лишать его удовольствий, и вместе с тем вам бы хотелось, что бы он следил за своим здоровьем.
10. Если такой подход не вызовет интереса, оставьте вашего мужа в покое. Однажды после дружеской беседы он сам вернётся к этой теме.
11. Зависимость близкого человека не должна испортить ваших отношений с близкими людьми. Вы нужны своим детям и своим друзьям.
12. Тем временем вы можете попытаться помочь жене другого алкоголика.



*Если вы будете придерживаться этих принципов, ваш муж может прекратить пить или начать пить умеренней.*



## ТИП № 2

1. Тот же подход, что и в первом случае +:
2. После очередного запоя спросите его, действительно ли он хочет прекратить пить.
3. Не просите его сделать это, а просто поинтересуйтесь, хочет ли он это сделать.
4. Если «ДА», тогда покажите ему книгу «Анонимные Алкоголики» и расскажите всё, что вы знаете об алкоголизме.
5. Если он равнодушен или не считает себя алкоголиком, лучше оставить его в покое. Семена уже посеяны в его сознании.
6. Не напоминайте ему об этом, когда он пьян – это может вызвать у него раздражение. Рано или поздно он снова вернётся к этой теме.

*Чем больше вы будете торопить его, тем больше вы будете оттягивать его выздоровление.*

## ТИП № 3

1. После очередного запоя спросите его, действительно ли он хочет прекратить пить.
2. Возможно вам повезёт больше, и он сразу захочет включить в программу.
3. Говорите с ним о программе или его болезни только, если он сам заведёт об этом разговор.
4. Хорошо, если об АА он узнает не от вас, а от другого человека.

*Главное, не давите на него.*

## ТИП № 4

Он кажется безнадежным, но это не так. Хотя некоторые люди настолько разрушены алкоголем, что уже не могут остановиться.

1. Попробуйте убедить прочесть его книгу «Анонимные Алкоголики». Она может вызвать у него энтузиазм. Дайте ему шанс.
2. Если он не хочет бросать пить, вам лучше оставить его в покое.
3. Занимайтесь своей жизнью.

## В СЛУЧАЕ СРЫВА:

- 1. Если он снова напьётся, не вините себя в этом.*
- 2. Либо Бог освободил вашего мужа от алкогольных проблем, либо нет.*
- 3. Если нет, то лучше, чтобы вы сразу поняли это.*
- 4. В этом случае вам обоим нужно опять начинать с азов.*
- 5. Если вы не хотите повторения срывов, положитесь на Бога как в решении этой проблемы, так и во многом другом.*