

Психологические проблемы алкоголиков

Не секрет, что у алкоголизма есть не только медицинские и социальные, но и психологические последствия. И зачастую именно они оказываются камнем преткновения на пути к избавлению от зависимости.

1. Поглощенность спиртным

Алкоголь главенствует в мыслях алкоголика. Он думает о выпивке с утра до вечера, помнит расписание работы всех ближайших магазинов, точно знает, где можно ночью купить спиртное без особых проблем. Это состояние можно коротко охарактеризовать как одержимость в самом психиатрическом смысле этого слова.

2. Самообман

Знаменитая фраза алкоголика: «Я могу завязать в любой момент!». Но этот момент наступит как-нибудь в другой раз, а сегодня — особый день, сегодня есть повод выпить. Поводом может служить что угодно, даже просто наличие выпивки — уже повод. Он схож с ребенком, который таскает конфеты из буфета, надеясь, что родители не замечают этого.

Алкоголик, можно сказать, образцовая жертва самообмана. Люди оказываются жертвами самых разных недугов — даже рака, и они умеют смиряться с этим. Но где-то очень глубоко в душе алкоголик прекрасно знает: всё, что он делает, он делает себе во вред. Он не жертва обстоятельств или болезни, он, по сути, преступник. С этим алкоголик смириться не может, поэтому врёт всем, в том числе себе.

3. Чувство вины

Даже самый изобретательный лгун не может не знать, что его личность и его жизнь медленно, но верно разрушаются алкоголем. Жалобы и гнев жены, дружеские «советы» начальника, ночные страхи, трясущиеся руки, отекающее и помятое лицо. Во всё более редкие «светлые» промежутки всплывает мысль: «Да что же я делаю?!».

4. Провалы в памяти

Спать у алкоголиков бывают провалы в памяти, которые часто приписывают чувству вины (по принципу — человек забывает то, что не хочет помнить). Алкоголь влияет на биохимические процессы, происходящие в головном мозгу, которые и обеспечивают функционирование такого сложного проявления высшей нервной деятельности, как память.

Иногда память играет с алкоголиком злую шутку — во время очередной попойки человек может вспомнить, что происходило в прошлый раз, и о чем он никак не мог вспомнить на трезвую голову. Алкоголики, например, часто рассказывают, что по пьяни прячут деньги или выпивку, а наутро, протрезвев, напрочь забывают, куда и что прятали. И вспоминают только после очередного возлияния.

5. Тревога и депрессия

Вслед за подъемом всегда следует падение, за алкогольной эйфорией — алкогольная депрессия. При этом депрессия и состояние тревоги не обязательно привязаны к похмелью. Если пить много и упорно, неприятности с психологическим состоянием будут периодически проявляться и в нетрезвом виде. Развиваются своеобразные «качели»: человеку плохо (например, день не задался), он выпил, чтобы поднять настроение, потом ему снова стало плохо (похмелье), он снова выпил для улучшения состояния — и так далее по кругу с нарастанием дозы спиртного и сокращения промежутков между приемами. Это классический способ входа в запой.

Береги себя и своих близких!

