

## Как помочь тому, кто решил избавиться от зависимости?

Недавно мне попалась статья об алкогольной зависимости. В её обсуждении возникли жаркие споры по поводу того, нужно ли продолжать жить с зависимым человеком или бежать от него без оглядки. Конечно, случаи в жизни разные и однозначного совета в таких ситуациях быть не может. Но именно эта статья навела меня на мысль писать о том, какие опасные моменты могут поджидать человека, который устремляется в новую, без зависимости, жизнь. Надеюсь, что вы сможете найти для себя полезное.

В последнее время мне встречается много людей, которые осознанно принимают решение избавиться от зависимостей. Это может быть зависимость алкогольная, никотиновая, наркотическая. Это очень похвальное решение, взять себя в руки, изменить свою жизнь, не опуститься на дно.

Но, к сожалению, как показывает статистика, слишком большой процент этих людей возвращается к прежней жизни. Отчего же это происходит? Ответ на этот вопрос достаточно прост и сложен одновременно. Правда в том, что принять решение гораздо проще, чем воплотить его в жизнь. Кто-то способен бросить из-за страха, что закодированный организм не выдержит приема алкоголя, кто-то способен с этим справиться силой воли. Но проходит время и всё возвращается вновь, потому что сложно найти альтернативу привычному занятию. Нужно научиться жить иначе, а это ой как не просто.

Большинство этих людей вынуждены сменить свой круг общения, порой даже работу и место жительства. Это вносит в жизнь достаточно много причин для дискомфорта. Со старыми друзьями связь прервана, новые друзья ещё не появились. Может возникнуть чувство одиночества. Появившееся свободное время кажется гнетущим оттого, что некуда его расходовать. По наблюдениям, если такие симптомы закрались в сознание, человек становится замкнутым, раздражительным. Его раздражает, когда люди позволяют себе то, чего он лишён.

## Как помочь тому, кто решил избавиться от зависимости

Автор: admin

22.08.2011 23:01 - Обновлено 30.10.2014 02:31

---

Именно в этот момент очень важна поддержка близких. Если вы хотите помочь человеку, попытайтесь найти альтернативу вместе. Займитесь совместно спортом, найдите общие увлечения, помогите ему быть занятым и на отдыхе, ведите активную жизнь, в которой будут новые, яркие впечатления. Не дайте ощущать пустоту, оградите от возвращения в прежнюю жизнь. Обратитесь повторно к врачу, который наверняка сможет подобрать, при необходимости, лекарства, снимающие депрессию. Главное, не упустите этот важный момент, который может изменить близкого вам человека до неузнаваемости.

Наверняка на этом сложном пути к выздоровлению вам попадутся и другие подводные камни, но тот, кто искренне старается помочь, преодолеет всё. Верьте в свои силы, берегите ваших близких и удачи вам.

Автор - **Татьяна Радионова**

[Источник](#)