**Как бороться с печалью**

Как бросить пить? Этот вопрос неизбежно встает перед каждым человеком, который попадает в алкогольную зависимость. Кто-то раньше, кто-то позже начинает задумываться над тем, что так дальше жить нельзя, что нужно что-то делать. Почти каждый алкоголик сознательно или бессознательно осознает страшные последствия алкоголизма, кто-то уже ощутили их на себе, некоторые видели на примере друзей и знакомых. Но, к сожалению, не все знают, как начать бороться со страстью.

Алкоголизм – не просто болезнь, не просто вредная привычка, это сильнейшая духовно-телесная зависимость, одна из восьми человеческих страстей. Коренится пьянство, в первую очередь, не в теле человека, (неприятные последствия алкогольной «ломки» довольно быстро проходят), а в его душе. Алкоголик становится зависим от тех ощущений, которые алкоголь производит в его душе, ему уже очень тяжело обходиться без них. Скажем больше: если человек не научится бороться со страстью в земной жизни, алкогольная зависимость будет мучить его вечно и удовлетворить свою страсть в той, иной жизни он уже никак не сможет. Значит, побороть ее нужно здесь и сейчас.

Страсть винопития - это хроническая, укоренившаяся болезнь. Но даже запущенную болезнь можно вылечить. И лечится она не таблетками и уколами, а личной внутренней работой, подвигом самого больного. Самое главное, что для этого нужно, это:

1. Осознание того, что вы больны страстью пьянства, зависимы от нее.

То, что вы не можете себя контролировать, уже не вы властвуете над страстью, а она над вами. Почти все пьющие люди до поры до времени находятся в опасной эйфории: «я в любой момент могу остановиться и перестать пить, у меня все под контролем, страшные истории про спившихся, потерявших человеческий облик людей – не про меня, уж я - то никогда не попаду в такое рабство». На самом деле, алкоголь никого так просто не отпускает, получив зависимость, человек избавляется от нее с очень большим трудом. Известный питерский художник, основатель движения «митьков», Д.Шагин, сам страдавший алкоголизмом и излечившийся, говорит: «Первый шаг – признать свое бессилие, признать, что ты потерял контроль над своей жизнью, и ею правит алкоголь». Также, сознав свою немощь, нужно понять, что с пьянством, как и всякой страстью, можно справиться не нашими немощными силами, а только с помощью Божией. Если человек и добьется чего-то собственными усилиями, свяжет страсть на время, эффект будет недолговременным и вскоре она опять вернется. Почему? Потому что понадеялись только на свои силы, проявили гордыню, и дьявол опять посмеялся над нами.

1. Решимость вести постоянную борьбу с пьянством.

Победить застарелую страсть очень непросто, но, с помощью Божией, можно. Только для этого нужно не озираться назад и верить в успех задуманного дела. Любая страсть не только мучает человека, но доставляет и массу приятных ощущений, иначе никто бы не попал в ее плен. Это очень мешает в борьбе с зависимостью, человеку весьма тяжело бывает отказаться от приятности греха. Он сродняется с ним и ему гораздо легче жить со страстью, чем встать на беспощадную борьбу с ней. Большинство алкоголиков прекрасно осознают, что алкоголь губит их, но твердой решимости встать на путь борьбы со своей страстью не имеют. Получается, что и «хочется (бросить пить), и колется». А как я буду жить без милых мне «радостей жизни»? Бесы начинают внушать нам помыслы: все равно ничего не получиться, лучше даже не пробовать, а жить, как и прежде «не шатко не валко». Вот для чего нужна решимость, чтобы преодолеть плен страсти, лень и прочие искушения. Очень многие люди, бросившие пить, рассказывали, что настоящая, полноценная и счастливая жизнь у них начиналась как раз после избавления от недуга, а до этого они не жили, а просто кое-как существовали, прозябали.

1. Замена «радостей» винопития на подлинные радости.

И алкоголь, и наркотики – это очень простой способ мгновенного получения радости, эйфории. Они помогают человеку уйти от проблем, отгородиться от них. И пока алкоголь или наркотик действуют в организме, человек имеет некий эрзац счастья. То, что он, может быть, не смог получить в жизни, к чему нужно прилагать много усилий, даётся мгновенно. Потому что, чтобы получить настоящее счастье, нужно немало потрудиться. Особенно часто человек становится алкоголиком или наркоманом, когда у него неблагополучно в семейной, личной жизни.

Американские исследователи утверждают, что 100% случаев наркомании связано с ощущением утраты смысла жизни. На вопрос, всё ли им представляется бессмысленным, 100% наркоманов отвечают утвердительно. В Центре реабилитации наркоманов применили метод логотерапии (с помощью которого пациенты обретали смысл жизни) и удалось добиться 40%-ного излечения по сравнению с 11% традиционных методов лечения. Вот почему так высок процент устойчивой ремиссии в центрах лечения алкогольной и наркотической зависимости при храмах и монастырях. Ведь, страждущим указывается подлинный смысл жизни в Боге, в вере, в труде на благо Церкви и людей. Они каются в грехах (а без покаяния невозможно победить страсть), участвуют в таинствах, вместе молятся об исцелении.

Люди почти всегда пьют не от радости, не от хорошей жизни, а из- за больших, часто внутренних проблем: нет мира в душе и с близкими, плохо с работой, временная нетрудоустроенность, депрессия, часто вызванная каким-то горем. Все эти проблемы человек пытается решить с помощью выпивки и, конечно, не решает, а только усугубляет, загоняет себя в тупик. Отсюда вывод – над проблемами, трудностями нужно работать, их нужно решать. Для верующего человека нет безвыходных ситуаций. Решим проблемы, обретем новый смысл жизни – легко будет отказаться от алкоголя. Если человек твердо хочет бросить пить и работает над обретением настоящей радости: в вере, в молитвенном общении с Богом, в семье, в любви, в общении с близкими, помощи людям, в труде на пользу ближних, в любимом занятии, у него начинается совершенно новая жизнь, наполненная радостью и смыслом, и ему уже не захочется возвращаться к сомнительным утешениям, которые давал ему алкоголь.

**С чего начать борьбу?** С молитвы. Людей обычно очень пугает объем задуманной работы, они не верят, что смогут всю жизнь справляться с пьянством. Поэтому много не загадываем. Проснувшись утром, прочтя утреннее правило, будем молиться Богу (можно своими словами) об избавлении от винопития: «Господи, помоги этот день не пить, помоги справляться с мыслями о выпивке, укрепи мои немощные силы». Молясь так, мы: во-первых, просим у Бога помощи на грядущий день, а во-вторых, настраиваемся на жизнь без алкоголя. Так проходит день, два, неделя, а дальше уже легче, приобретается навык борьбы с этим грехом. Самое главное, не забывать каждое утро начинать с этой молитвы, и Господь обязательно поможет.

Не нужно ставить себе каких-то временных рамок: не буду пить три месяца, год и т. д. Так человек не борется по-настоящему с зависимостью, а просто загоняет себя во временную психологическую тюрьму. Ждет, терпит определенный срок, а потом снова срывается. Тут нужно понимать, что мы не просто «подшились» на годик или два, а вышли на тропу духовной войны со страстью, и эта брань будет длиться всю жизнь, но тяжелы только первые шаги, потом будет легче, появится навык, откроется новое, трезвое качество жизни. Человек может получить вредную привычку винопития, но точно также может привыкнуть, если захочет, к нормальному, трезвому образу жизни.

Главное помнить: свято место пусто не бывает. Если из души изгнан демон пьянства – значит, душа должна быть заполнена чем-то другим. Для этого необходима духовная жизнь, молитва, исповедь и причастие. Также начните регулярно читать акафист Богородице перед Ее иконой «Неупиваемая чаша».

Один мой знакомый очень сильно пил в течение многих лет, пил запойно, с пьяными дебошами, никто уже не верил, что он способен «завязать». Когда он бросил пить, то начал исповедаться и причащаться каждое воскресение, начал часто ходить в церковь на буднях, стал искать другой смысл жизни в труде, помощи людям и вот уже очень долгое время не пьет. В одиночку справляться с пьянством трудно. Очень хорошо, приняв решение бросить пить, обратиться за помощью к грамотному православному специалисту.

Весьма эффективны всевозможные общины и группы, где собираются люди, объединенные общей бедой, там можно найти друзей, поддержку и совет.

Еще несколько рекомендаций:

1) удалите из дома все бутылки с алкоголем и даже пустые. Доступность – первый фактор, провоцирующий пьянство;

2) избегайте компаний, где пьют, на несколько месяцев прекратите походы в гости, и сами не делайте застолий, расскажите друзьям и родным, что бросили пить;

3) если вас тянет к алкоголю, проанализируйте: когда и почему (снять стресс, тоскливо на душе, проблемы на работе и дома). Запишите, как преодолели тягу, как решили проблемы без алкоголя, если был срыв – также проанализируйте ошибки, подумайте, как не повторить их, как избежать ситуаций, провоцирующих пьянство;

4) не сидите без дела, но и не переутомляйтесь, старайтесь, чтобы все свободное время было чем-то заполнено: молитесь, читайте, найдите интересное хобби;

5) побольше общайтесь с близкими, гуляйте, займитесь физкультурой и спортом;

6) займитесь самообразованием в антиалкогольной области, побольше узнавайте о вреде алкоголя и о том, как справиться с зависимостью. Работать над собой зависимый должен всю жизнь, все время быть на чеку, но специалисты утверждают, что при правильном подходе после шести месяцев внутренней работы происходит перестройка сознания и появится устойчивый навык борьбы с зависимостью. Человеку, который встал на путь излечения, который хочет порвать со страстью алкоголизма, нужно запомнить раз и навсегда: даже если он избавится от недуга, он не перестанет быть больным, поэтому даже прикасаться к водке и вину ему категорически запрещено.

Все вышесказанное о борьбе с алкогольной зависимостью можно отнести и к наркотической зависимости, правда, бороться с ней гораздо труднее.

**Телефоны центров помощи зависимым:**

«Метанойя» Свято-Данилов монастырь т. 8-915-136-42-24.

Душепопечительский центр св. прав. Иоанна Кронштадского т. 8-926-085-95-85.

Координационный центр по противодействию наркомании при Синодальном отделе по церковной благотворительности и социальному служению Русской Православной Церкви:

+7 (495) 912-15-10; +7 (499) 704-61-69; +7 (968) 712-30-30

E-mail: ccfoda@mail.ru http://www.protivnarko.ru/

Координационный центр по утверждению трезвости и противодействию алкоголизму Синодального отдела по церковной благотворительности и социальному служению Русской Православной Церкви: +7 (499) 921-02-57 доб. 145 centrtrezv@gmail.com