

Алкоголізм серед дітей?

Загальнонародна боротьба проти пияцтва й алкоголізму, яка дедалі ширше розгортається в нашому суспільстві, створює всі умови для поліпшення антиалкогольного виховання в сім'ї. І все ж, яких заходів необхідно вжити, щоб уберегти дітей від вживання спиртних напоїв? Що може зробити сім'я?

Найголовніша її мета - утвердження здорового, тверезого способу життя членів сім'ї. Батькам належить виховати дітей так, щоб запобігти формуванню у них інтересу до спиртного, щоб були вони нетерпимими до пияцтва.

Дане питання актуальне насамперед тому, що родина є елементом тієї системи антиалкогольного виховання, яка складається в країні. Отже, треба знати її можливості. Крім того, залишається досить активним так званий домашній спосіб вживання спиртних напоїв. Це може негативно позначитись на вихованні дітей. Адже діти беруть приклад із старших, які демонструють споживання спиртного перед дітьми як норму поведінки дорослих.

Переважає більшість дітей вдавалась до вживання спиртного під впливом сім'ї. Причому, якщо батько і мати пиячили, то в такому разі недійовими виявляються їхні антиалкогольні декларації на зразок: «Дітям пити вино й горілку не можна». Однак ще не перевелися серед батьків ті, хто не тільки сам споживає міцні напої, а й пригощає ними дітей. Залучають дітей до вживання алкогольних напоїв також родичі і знайомі.

Здавалося б, ніякої шкоди не завдасть дитині сімдесятиграмова чарка домашньої вишневої наливки, настояної також і на травах, якою пригощає бабуся улюбленого онука. Солодка вона, запашна й приваблива. І ні в яке порівняння із сорокаградусною горілкою не йде, бо не міцна. Але скільки людей свій шлях до пияцтва починали саме з ось такої чарки.

Дуже ваблять дітей до спиртного ритуал чаркування, атмосфера застілля. Гості й батьки за столом, який заставлений стравами, пляшками, бокалами, що заповнюються шипучим і пінистим вином. Люди піднесено говорять, посміхаються, бажають одне одному добра... Підіймають чарки, бокали, цокаються. Хтось, розморений і роздобрілий, наливає в келишок малюкові лимонаду і пропонує: «Давай поцокаємося». Малюк у захопленні. Він радісно цокається, а потім випиває лимонад під схвальні вигуки присутніх.

Якщо такі випадки мають місце в сім'ї, то можна з впевненістю сказати, що діти стануть продовжувачами їх алкогольних традицій. Вони будуть вживати спиртні напої, бо психологічно готуються до такої поведінки описаним ритуалом. Атмосфера застілля, причетність дитини до чаркування та тестування, яскраві фарби етикеток пляшок формують змалку потяг до подібних урочистостей. А коли дитина попробує спиртне, то не виключено, у неї може почати формуватися схильність до алкоголю. Звичайно, між першою чаркою і звичкою пиячити існує не мала дистанція, але факти алкоголізму серед неповнолітніх свідчать: цю дистанцію людина може дуже швидко пройти, якщо прилучення до алкоголю починається в ранньому віці.

Отже, антиалкогольне виховання у сім'ї може ґрунтуватися тільки на тверезому способі життя всіх її членів. Діти повинні бачити, що ніхто з оточуючих алкоголю не вживає. У цих випадках вдається уникнути розбіжності між словом і діями вихователя. Нині згадана розбіжність спричиняє немало невдач у сімейному вихованні. Не може батько виховати свого сина байдужим до чарки, якщо він сам

часто заглядає в неї. Скільки дітям не говори, що горілка та вино - отрута, скільки їх не лякай наслідками споживання алкоголю, ті слова не справлятимуть ніякого впливу на дітей, якщо вони бачать, що батько і мати п'ячать. Дехто з батьків, сподіваючись на успіх у вихованні, робить перед дітьми вигляд, що перестає пити. Але, як уже зазначалося, такий шлях не забезпечить бажаного результату. Можливо, тимчасово посилить виховний вплив батька, поки діти не розпізнають його лицемірства. Рана чи пізно вони «розкриють» батька таким, яким він є насправді; і не можна поручитися за те, чи зроблять діти правильні висновки щодо пияцтва.

У сім'ї має панувати атмосфера негативного ставлення до спиртного, засудження п'яниць. Це теж необхідна умова успішного здійснення виховного впливу на дітей. Сам же процес антиалкогольного впливу безпосередньо передбачає відвернення дітей від сумнівних цінностей (традицій застілля із вживанням спиртних напоїв тощо), вироблення негативного ставлення до спиртного й тих, хто його вживає, формування переконань у перевагах здорового способу життя, вміння протистояти впливові і негативних, споживацьких тенденцій.

Найбільш надійний спосіб відвернення від алкоголю - залучення дітей до змістовних форм життєдіяльності, особливо під час проведення вільного часу, зокрема до занять фізкультурою, спортом, музикою, читанням, працею в саду та ін. За такої умови їм стане невідомою звичка до байдикування, марнування часу, яка дуже часто призводить до вживання вина й горілки. Звичайно, бажання дітей займатися своїми захопленнями на дозвіллі треба стимулювати.

Існує думка про те, що антиалкогольне виховання у сім'ї слід починати якомога раніше. Адже алкогольні звички сприймаються дітьми ще в дошкільному віці. Не в одному дитсадку помічено, наприклад, що після вихідних і святкових днів діти охоче грають у «зустріч гостей», намагаються за прикладом батька і матері, накривати «багатий стіл». Зрозуміло, цей факт зайвий раз свідчить про те, що антиалкогольне виховання слід починати з раннього віку. Ту ж саму гру в «зустріч гостей» варто спрямовувати не на модель застілля, а, наприклад, на пригощання гостей чаєм, тістечками. Крім того, батьки можуть обережно й тактовно розповідати дітям про згубність вживання спиртного через казку, малюнок, а згодом - і через життєві приклади.

Вироблення негативного ставлення дітей до спиртного й тих, хто його вживає, може відбуватися шляхом бесід. Дітям потрібно розповісти про шкоду, якої завдає людині й суспільству пияцтво. Про руйнування внаслідок вживання алкоголю здоров'я людей, сім'ї, про злочини і хуліганство на ґрунті пияцтва, про народження неповноцінних малят - про все це діти мають дізнатися з вуст батьків.

Дехто може заперечити: чи варто про таке розповідати дітям? На наш погляд, не тільки варто, а й необхідно. Діти надзвичайно допитливі, вони неодмінно самі підійдуть до згаданих питань. Точніше, життя їх до цього підведе. І що буде краще: замовчати істину чи правильно викласти її? Без сумніву, другий варіант забезпечує правильний напрям виховної роботи.

Таким чином, результативність, виховних впливів батьків у прищепленні дітям культури споживання залежить від того, наскільки майстерно вони виходять із тих конкретних ситуацій, що виникають у них у сім'ї, як уміють надати виховному процесові сучасної спрямованості. Формувати у дітей усвідомлення цінності праці, відчуття міри у споживанні, правильне ставлення до речей, уміння змістовно проводити своє дозвілля, виховувати відразу до алкоголю, нетерпимість до пияцтва - все це має бути першочерговим для батьків.

АЛКОГОЛІЗМ І СІМ'Я. РУЙНУВАННЯ СІМЕЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ

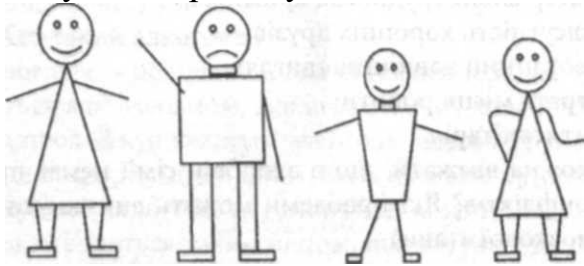
Мета. Розглянути відмінні ознаки соціально благополучної сім'ї та сім'ї з алкогольною залежністю. Показати руйнівні наслідки вживання алкоголю в сім'ї на все соціальне оточення. Наприкінці заняття учні повинні вміти відрізнити ознаки алкоголізму в сім'ї, вони мають знати, що є організації, куди можна звернутися за допомогою.

Матеріали: папір форматів А3 і А4, маркери, фломастери, роздаткові матеріали.

Будьте делікатні з учнями!

Завдання 1. Гра «Створення сім'ї»

Приготувати 6 конвертів з фігурками різних кольорів (мама, тато, три силуети дитини). Усі фігурки перемішуються, і кожен учасник гри витягує будь-яку фігурку. Потім учням пропонується об'єднатися в сім'ї за кольором фігурок.



Кожній сім'ї пропонується вибрати прізвище і показати це пантомімою. Учасники гри мають здогадатися, яке прізвище має та чи інша сім'я.

Завдання 2. Яка сім'я називається сім'єю з алкогольною залежністю?

Кожна група відпрацьовує свій варіант відповіді.

Правильна відповідь: сім'я, в якій хоч би в одного члена сім'ї є залежність чи пристрасть до спиртного і це спричиняє шкоду іншим членам сім'ї.

Завдання 3. Дати характеристику:

- а) здорової сім'ї;
- б) сім'ї з алкогольною залежністю.

Можливі відповіді:

Здорова сім'я:

- а) дозвілля;
- б) дружба;
- в) взаємопорозуміння;
- г) здоровий спосіб життя;
- г) матеріальний достаток або розумний розподіл грошей;
- д) зв'язок поколінь;
- е) хороші друзі;
- е) охайний зовнішній вигляд;
- ж) кар'єра;
- з) санітарія.

Сім'я з алкогольною залежністю:

- а) неорганізоване дозвілля;
- б) скандали;
- в) конфлікти;
- г) стреси;
- г) матеріальні труднощі, кримінал;
- д) відсутність хороших друзів;
- е) неохайний зовнішній вигляд;

є) втрата місця роботи;

ж) антисанітарія.

Чи можна вважати, що в здоровій сім'ї немає проблем? Немає конфліктів? Які проблеми можуть виникнути в сім'ї?

(Метод мозкової атаки)

Проблеми: фінансові, побутові, взаємопорозуміння, батьки і діти, здоров'я.

Провести порівняння проблем у тій чи іншій сім'ї.

Висновок. Проблеми у здоровій сім'ї і в сім'ї з алкогольною залежністю однакові, але шляхи їх вирішення різні.

В сім'ї з алкогольною залежністю є лише одна проблема - де взяти пляшку?

Завдання 4. Кожна здорова сім'я має чотири психологічні особливості:

1) позитивне самоусвідомлення і автономія всіх членів сім'ї;

2) відкрите й ефективне спілкування;

3) взаємозв'язки і взаємодопомога;

4) зв'язок із зовнішнім світом.

Кожній групі пропонується проаналізувати одну особливість з точки зору здорової сім'ї і сім'ї з алкогольною залежністю.

Завдання 5. «Інтерв'ю».

Це завдання допомагає активізувати увагу дітей (підлітків) на проблемах, які виникають у зв'язку із вживанням алкоголю одним із членів сім'ї, та шляхах виходу з тієї чи іншої ситуації.

Із числа дітей вибираються 2 кореспонденти, які ставлять запитання всій групі учасників. Групам пропонується 15 запитань, з яких кожна група вибирає по 4. Перед кореспондентами лежать правильні відповіді, тому можна відразу коректувати відповіді груп.

1. Хто такий алкоголік?

Алкоголік - це людина, яка страждає від захворювання, що зветься алкоголізмом. Алкоголізм - це хвороба, при якій людина продовжує вживати алкоголь, незважаючи на те, що це завдає їй труднощів у житті. Вона не може прийняти якусь невелику дозу алкоголю і зупинитися на цьому. Організм алкоголіка змінюється таким чином, що він уже не може функціонувати без алкоголю. Коли алкоголік не п'є, він відчуває симптоми абстиненції: дрижання, озноб і навіть галюцинації.

2. Як можна визначити, чи є в родині алкоголік?

Якщо у вашого знайомого або родича є хоча б одна-дві з перелічених нижче проблем, його можна вважати .алкоголіком:

- п'є у певний час;
- потребує «ранкову порцію алкоголю»;
- витрачає робочий або навчальний час на випивку;
- випиває наодинці;
- ховає свої пляшки з питвом;
- втрачає пам'ять під час або після випивки;
- після вживання алкоголю стає злим, похмурим, дратівливим;
- відчуває провину або пригніченість у зв'язку зі своєю поведінкою у нетверезому стані;
- уникає друзів та участі в громадських заходах в результаті вживання алкоголю;
- негативно впливає на поведінку інших членів родини;
- відчуває такі симптоми погіршення фізичного стану, як втрата ваги, безсоння, неприємні відчуття, негативні емоції;
- намагається виправдовувати свою потребу у вживанні алкоголю.

3. Яким чином можу я, підліток, допомогти члену моєї родини, який має проблему алкоголізму?

- Ознайомтеся з усією інформацією про алкоголізм. •Зверніться за допомогою до батьків, братів, сестер та інших родичів.
- Розберіться зі своїми власними почуттями й емоціями. Почуття злості, депресії, розпачу є реальністю і потребують уваги.
- Зрозумійте, що ви, підліток, не можете вилікувати когось від алкоголізму. Не ви його причина. Це не ваша провина. Не у вашій волі звільнити людину від алкоголізму.
- Знайдіть цікаве заняття поза домом, що буде корисним для вашого здоров'я.
- Підтримуйте дружні стосунки поза домом.
- Не дозволяйте алкоголіку звинувачувати вас.
- Не сподівайтесь, що ви зможете будь-яким чином контролювати алкоголіка.
- Не приховуйте проблем, що виникають у зв'язку з пияцтвом алкоголіка.
- Не беріть на себе відповідальність за алкоголіка. Звертайтеся за допомогою до інших дорослих.

4. Чи ймовірно, щоб емоційно сильна людина стала алкоголіком?

Навіть емоційно сильні люди мають проблеми із вживанням алкоголю.

5. Чи знімає алкоголь депресію?

Алкоголь - це депресант. Він може спричинити або посилити стан депресії. Якщо людина виправдовує вживання алкоголю своєю депресією, це може бути ознакою алкоголізму.

6. Чи підвищується ймовірність стати алкоголіком у родині, де хтось пиячить? Особливо для мене?

Безумовно. Ризик виникнення проблем з алкоголем різко зростає. Деякі дослідження свідчать, що існує генетична схильність до алкоголізму.

Ось чому всі повинні знати про існування цього захворювання в їхній родині.

7. Чи може підліток стати алкоголіком?

Безумовно. Справді, підлітки значно легше стають алкоголіками, ніж дорослі. Чим раніше дитина починає вживати алкоголь, тим більша ймовірність того, що вона стане алкоголіком.

8. Чи багато існує сімей з проблемою алкоголізму?

Алкоголізм - це надзвичайно поширене захворювання. Більшість алкоголіків заперечує, що вони мають проблеми із вживанням алкоголю. Люди часто приховують свою залежність від алкоголю, про яку знають лише члени їх родини. Але алкоголізм існує в дуже широких масштабах.

9. Чому алкоголь особливо небезпечний для молоді? Тому що вага підлітків звичайно менша, ніж дорослих.

Печінка у них меншого розміру. Коли вони п'ють, концентрація алкоголю в їх крові зростає швидше, ніж у дорослих. Тому вони значно швидше п'яніють від меншої дози, їхньому організму легше завдати шкоди. Алкоголізм у підлітків розвивається швидше, ніж у дорослих.

11. Якими є первинні ознаки алкоголізму?

- часте вживання алкоголю нібито для подолання щоденних проблем;
- уникання домашніх і робочих обов'язків;
- сперечання з членами родини щодо випивки;
- нестача почуття самооцінки та погана думка про себе;
- безрезультатні спроби покинути пити або пити менше;
- провали у пам'яті - п'яниця не може пригадати, що відбувалося під час випивки;

- намагання виправдовувати свою потребу у вживанні алкоголю;
- прохання до членів родини, щоб вони допомогли приховати його пияцтво (будь ласка, зателефонуй моєму начальнику і скажи, що я захворів);
- звинувачування членів родини у своєму пияцтві («якби ти не втратив своєї роботи, я б не пив»).

11. Чи виникають у родині інші проблеми, коли один з її членів - алкоголік?

Так. Виникає багато проблем. Кожен член родини страждає від присутності алкоголіка і навіть тоді, коли той перестає пити, проблеми залишаються. Серед сімейних проблем можна назвати такі:

- фінансові проблеми;
- почуття провини: діти часто відчувають себе винними, вважаючи, що вони відповідальні за те, що їхні батьки п'ють;
- почуття сорому: діти часто соромляться того, що їхні батьки п'ють; вони приховують свої почуття й емоції і часто не розповідають про це навіть найближчим друзям;
- почуття злості: алкоголік може бути надзвичайно прискіпливим; дружина (чоловік) та діти часто відчувають злість і розпач;
- дитяча злочинність: діти алкоголіків починають пропускати заняття й часто самі стають алкоголіками.

12. Що я можу вдіяти?

Діти, які мають алкоголіків у своїй родині, спочатку мають ознайомитися з усіма фактами щодо алкоголізму. Потім вони мають подивитися правді в обличчя. Це дуже важко, але необхідно. Дитина повинна звернутися за допомогою поза домом. У будь-якому віці дуже важко зрозуміти складність проблеми алкоголізму. Дітям потрібна допомога для того, щоб вони усвідомили свої власні емоції. Але перш за все їм потрібно пам'ятати, що не вони є причиною цього лиха.

13. Чи треба ховати алкоголь від своїх батьків - алкоголіків?

Ні. Не ховайте пляшок і не виливайте їх. Ви не можете контролювати життя своїх батьків.

14. Чи повинен я приховувати від інших проблеми, що пов'язані з алкоголізмом моїх родичів?

Ні. Якщо ви будете виправдовувати алкоголіка, то він не зможе змусити себе щось робити. Цим ви тільки сприятимете його пияцтву.

15. Чи треба просити його, щоб він покинув пити заради мене?

Це не допоможе. Алкоголізм - це хвороба. Ваше прохання не допоможе йому покинути пити. Алкоголіку потрібна професійна допомога, але спочатку він повинен самостійно прийти до рішення покинути пиячити.

Специфіка психологічної залежності від алкоголю.

Підхід до розуміння залежності від алкоголю

Сучасне розуміння алкоголізму як залежності ґрунтується на системному підході і припускає його розгляд у контексті розвитку й адаптації людини в суспільстві.

Більшість дослідників і практиків сходяться на тому, що алкоголізм - це гетерогенний розлад із мультифакторною етіологією та характеризується непереборністю потягу, вимогливістю, ненаситністю й безумовністю виконання. Серед факторів, що призводять до формування алкоголізму, звичайно називаються такі: тривалі невротичні конфлікти, дефіцит структурного

розвитку особистості, генетична схильність, сімейні й культурні умови, вплив оточення.

Увага фахівців усе більш зміщується з анестезуючого ефекту алкоголю (хоча багато алкоголіків говорять, що п'ють для того, щоб не відчувати болю, горя, образи тощо) на дослідження й корекційну роботу в ціннісній, духовній сфері, що охоплює цілісні взаємовідношення людини зі світом і позначається на духовному рості й розвитку особистості.

У системному підході підкреслюється, що такого роду порушення характеризують усю систему, в яку включена людина (чи яку вона знову і знову відтворює навколо себе своїми діями), тому і вплив, який допомагає, повинен бути спрямований на всі рівні, що складають систему.

Для профілактичної роботи важливим є розуміння того, що алкогольна залежність є певною формою взаємодії зі світом, вона має патологічний характер, бо призводить до заподіяння людиною собі шкоди як у плані фізичного здоров'я, так і в плані психологічного й духовного розвитку.

Специфіка психологічної залежності від алкоголю

До специфічних характеристик алкогольної залежності можна віднести такі: проблеми у сфері відносин контролю, звуження меж «Я», фазність для досягнення цілісності й проблеми у сфері стосунків з іншими людьми.

1. Відносини контролю

Основною проблемою, яка призводить до алкогольної залежності, є звуження всієї розмаїтості взаємин зі світом, іншими людьми та з собою стосовно відносин контролю. При цьому розуміння відносин контролю має парадоксальний характер, що на поведінковому рівні виявляється в екстремальних формах, які змінюють одна одну, - або прагнення юмінувати за будь-яку ціну, беручи на себе занадто багато відповідальності, або повне відсторонення від влади й відмова від відповідальності, прийняття підлеглої позиції.

Основний тип взаємодії при цьому - конфронтація, боротьба або суперництво, що поширюється на відносини із собою, з іншими людьми, зі світом у цілому, з об'єктами й ідеями цього світу (таким об'єктом, наприклад, є «пляшка» чи «зелений змії»). Парадокс на цьому рівні полягає в тому, щоб боротися з будь-чим (а для алкоголіка це й означає «бути живим»), необхідно мати це у житті. Тому, хоча б зрідка, алкоголік повинен напиватися. Однак, щоб боротьба була можлива (алкоголік, не без допомоги інших людей) розміщує алкоголізм поза своїм «я» і випивкою, таким чином, здобуває статус об'єкта зовнішнього світу. Щоб запустити черговий виток боротьби, необхідний виклик, сприймаючи який, він говорить: «Я можу опиратися випивці». І перевіряє це знову і знову, випиваючи й реалізуючи доказовий стиль поведінки.

На глибшому рівні те, що вирішує алкоголік у ході боротьби, - це проблема цілісності особистості.

Важливо зазначити, що в рамках відносин симетрії ця проблема не розв'язується. Для цього потрібні освоєні відносини комплементарності, що вимагає від людини прийняття своєї унікальності й сполученої з цим екзистенціальної самотності. Такого роду кроки руйнують життєву парадигму, засновану на переконанні, що всі люди однакові, подібні. У житті алкоголіка така зміна парадигми відбувається через досягнення «дна» - приступ паніки у зв'язку з тим,

що контроль обмежений і «Я» — це більша система, ніж свідомо воля, і включає не лише інші частини особистості, а й взаємовідносини з іншими людьми.

В екзистенціальному плані компульсивна поведінка розуміється як одна з форм захисту від свободи, що є неодмінною умовою унікальності. Щоб уникнути страху, самотності, людина створює світ, де немає переживання свободи й відповідальності за власне життя, але є існування під владою деякої нездоланної, далекої для нього сили.

Отже, алкоголік керується ілюзією того, що життя людини можна контролювати, поглиблюючи при цьому базовий розкол «Я». Тому що «ніяка частина...внутрішньо інтерактивної системи не може мати однобічного контролю ні над іншою системою, ні над будь-якою її частиною».

Тому перші кроки суспільства Анонімних Алкоголиків, спрямовані, наприклад, на те, щоб помістити алкоголізм усередину себе. Лише після цього можливий рух у бік пізнання своєї унікальності та створення нових стосунків з іншими людьми на основі комплементарності.

2. Межі «Я»

Другою проблемною зоною, специфічною для алкогольної залежності, є звуження меж «Я», породжуване і підтримуване відносинами боротьби і контролю.

Спочатку воно виникає як спосіб виживання в несприятливому середовищі, якого дитина не може уникнути. Це можуть бути як відверто травмуючі впливи батьків та інших дорослих, описані як травми II і III роду², суттю яких є грубе порушення фізичної й психологічної меж «Я». До таких травм належать, наприклад, фізична і психологічна образа, приниження людської гідності дитини. Це можуть бути і менш засуджувані суспільством дії, спрямовані на потурання або домінування з боку батьків, що виявляються або в надлишку схвалення, або в холодності, негативізмі та критиці. Тобто вплив, який загрожує безпеці дитини і носить або надто структурований, або, навпаки, безструктурний і непередбачуваний характер. Тому дитина сама змушена в ранньому віці брати на себе функцію-турботи про свою безпеку й нести її повною мірою або повністю віддавати її дорослим, не займаючись постійним її розвитком у міру дорослішання.

Несприятливі впливи родини, яких дитина не може уникнути, породжують також сильні внутрішні почуття, руйнівні для особистості - страх, гнів, сором тощо.

Таким чином, дитина, щоб вижити, захищає своє «Я» як зсередини - від афектів, так і ззовні - від руйнівного впливу, звужуючи зону усвідомлення власного «Я», зону самоідентифікації.

Згодом ті захисти, що виявилися ефективними в травматичних ситуаціях, закріплюються як частини ідентичності й використовуються людиною як такі, що випереджають і тим самим моделюють (чи програмують) навколишнє середовище. Надалі вони є джерелом страждань для людини, бо перешкоджають установленню теплих стосунків з іншими людьми. Звуження меж свідомості «Я» мають наступні наслідки.

1) Такі обмеження «Я», що відокремлюють, забороняють чи відривають від зовнішньої ситуації внутрішні емоційні відповіді, почуття, призводять до недоліків у розвитку «афективної сфери».

В алкоголиків вона характеризується недиференційованістю, нерегульованістю й великою силою, що виявляється в імпульсивних спалахах (часто у стані сп'яніння).

Е. Якобсон зазначає, що часто набір почуттів алкоголика обмежується «холодною ворожістю, тривогою, образою, приниженням, соромом або гордістю, безпекою або небезпекою, високою або низькою самооцінкою, грандіозністю або неповноцінністю,

провиною». Алкоголік часто не в змозі виразити почуття і для комунікації з іншими людьми використовує алекситимію - тобто «мову дій», «безафективну мову».

Порушення функції саморегуляції відбивається в тому, що регуляція здійснюється опосередкованим шляхом - за допомогою зовнішніх об'єктів (речовин), а також із залученням інших людей. Вони виробляють і підтримують основні «регулятори поведінки» - почуття сорому і провини, що не є безпосередніми переживаннями, а скоріше виступають показником почуттів.

Заборонені переживання або відчужуються від «Я» через механізм проєкції, або відчужуються, здійснюючись у стані сп'яніння.

2) Обмеження «Я», спрямовані на ізоляцію від зовнішніх джерел погрози, позбавляють людину якісних стосунків з іншими людьми (тобто позитивного зворотного зв'язку). А негативний зворотний зв'язок чи подвійні зв'язки призводять до зміцнення внутрішнього почуття «поганості» й оцінки себе як «не такого», «білої ворони». Прориву у стосунках з підтвердженням «поваги», чи безпосереднього реагування він може досягти у стані сп'яніння.

Таким чином, «унікальністю» за такої структури стосунків часто стає саме це почуття ізолюваності й «поганості». При цьому слід зазначити, що в особистісному розвитку це екзистенціальне переживання самотності приходить раніше, ніж може бути забезпечено здібностями до автономізації, тобто раніше, ніж дитина може з ним упоратися.

3) Звуження «Я» призводить також до звуження сфери відповідальності, тому інші люди сприймають таку людину як нездатну подбати про себе і своє життя самостійно. Залучаючись до цього процесу, інші люди підтримують загальну концепцію життя алкоголіка, засновану на розумінні стосунків між людьми як контролюючих і сприяють подальшому функціонуванню структури, описаної вище. Таким чином, людина, що має залежну структуру, й надалі не навчається піклуватися про себе. У неї залишається нерозвиненою здатність до самозбереження, яка гарантує виживання, що містить у собі перевірку реальності, уміння сприймати сигнали тривоги й бачити причинно-наслідкові зв'язки, а також здійснювати регулярне планування і передчувати ймовірну шкоду, небезпеку або загрозову ситуацію.

3. *Соціальний характер залежності від алкоголю.* Третя проблемна зона пов'язана з базовим спрямуванням людини — бути з іншими людьми, розділяти з ними свій світ, бути разом із кимось, мати відносини любові і дружби.

Проблема алкоголіка полягає в тому, що він не може мати справжніх теплих стосунків з іншими людьми, тобто бути у світі людей (він наче застряг у полюсі самотності, «унікальності», і не може з нього вирватися). Коли він тверезий, - він оточений твердими межами «Я», відчужений і напружено їх контролює. Коли він п'яний, - він може бути розкритий і переживати світ з іншими людьми. «Тривога, роздратування й паніка зникає мов чародійною силою; самоконтроль знижується, але ще сильніше знижується потреба порівнювати себе з іншими. Він відчуває відповідну теплоту до інших. Він може бути слізливим, злим, але він знову став частиною людського співтовариства».

Суть проблеми відносин полягає в тому, що ці переживання, з одного боку, відчужуються ним самим, тобто знаходяться за межами його усвідомлення власного «Я», а, з іншого боку, люди не сприймають ці переживання всерйоз, адже вони відбувалися в алкогольному сп'янінні. І він повертається у тверезий стан ще самотнішим, із ще більш незадоволеною потребою у стосунках.

Бар'єр, що заважає алкоголіку бути з іншими людьми, є результатом таких явищ:

1) відносин симетрії, домінування, контролю й боротьби, що призводять до звуження меж «Я» і відчуження цієї сфери життя;

2) дефектів зворотного зв'язку, засвоєних у дитинстві, та які є неусвідомленою частиною концепції світу алкоголіка. Це приводить до стереотипів у стосунках, до використання звичних захистів, що охороняють його від теплих стосунків у тверезому стані;

3) включення оточуючих людей, що мають вторинні вигоди, беручи участь у проблемі алкоголіка.

Звужене «Я», де теплі стосунки безконтрольні й внесені ззовні, тобто залежать від чогось зовнішнього, вибудовують життя з іншими людьми навколо факту випивки і боротьби за контроль над цим моментом. Це дає змогу алкоголіку не помилятися в сфері взаємин. І весь зворотний зв'язок зводиться до обговорення боротьби з пляшкою. Не розвивається також унікальність алкоголіка, бо він позбавлений відкритих стосунків, і в результаті це підтримує його розуміння власної унікальності як «поганості».

Ядром для дефектів зворотного зв'язку, які дитина отримує в батьківській родині, а потім шукає чи відтворює у своєму дорослому житті, є контроль і спроби батьків керувати життям своїх дітей, підбудовуючи їх під свої проблеми. Такими деструктивними способами керування є негативний і подвійний зворотний зв'язки.

В основі негативного зворотного зв'язку лежить порівняння дитини з іншими дітьми або із собою в дитинстві, що закінчується критикою чи негативною оцінкою (часто стосується сфери почуттів, тіла або досягнень)¹. Те, до чого вона призводить у дитині, - це видаляє усвідомлення з критикованих місць і дисоціює, звужує «Я», або призводить до жорсткої внутрішньої боротьби. Оскільки критика пов'язана з батьківською любов'ю, то дитина сприймає її саме як умову любові та справжність батьківських почуттів, ігноруючи або відмовляючись від своїх. Це зводить стосунки до програвання ролей і правил, визначених послідовностей, що й закріплюється як базовий механізм стосунків.

Подвійний зворотний зв'язок забороняє метакоментарі до комунікації, тобто не дозволяє дитині з'ясувати, які реальні почуття стоять за словами і жестами. При цьому карається як прийняття інтерпретацій матері та відмова від власних почуттів, так і спроба усвідомити власні почуття або загальний контекст ситуації. Таким чином, дитина ніколи не знає, які повідомлення вона отримує від іншої людини і тому використовує свій спосіб захисту, щоб внести визначеність до того, як почалася комунікація.

Результатом і в першому, і в другому випадку стають формальні, свідомі стосунки.

Така модель світу вимагає, щоб поруч хтось був, хто її забезпечує і підтримує, тобто комплементарно підходить до неї. Звичайно, для алкоголіка - це дружина або мати, але може бути сестра чи брат. Це - співзалежні люди. Вони мають потребу в тому, щоб поруч був хтось, хто постійно має потребу в контролі і при цьому не вимагає близького, відкритого спілкування, бо це забезпечує їм сенс життя. Вони також за-юбки порівнюють алкоголіка з іншими і критикують, а також беруть участь у боротьбі з випивкою та в загальній грі за правилами.

Успіхи «Товариства Анонімних Алкоголіків» також указують на соціальний характер залежності від алкоголю.

4. Організація часу

Організація особистістю часу життя задається невичерпним прагненням до цілісності. В алкоголіка вона характеризується зміною фаз: тверезість - сп'яніння. Проблема полягає в тому, що алкоголік не може в один той і самий момент часу бути цілісним. Кожна фаза поперемінно робить свій внесок у життя. Перша фаза - тверезість - забезпечує реалізацію полюса «я - окремий», а друга - сп'яніння - «я у злитті з іншими людьми». Тобто, не можна одночасно і контролювати, і бути безконтрольним, бо це суперечить концепції життя алкоголіка.

Тут важливо відзначити, що це не єдина поляризація - вона стосується всього світу: любов чи повна байдужність, повне визнання чи повне відкидання, влада чи повне підпорядкування тощо. В алкоголічній структурі немає півтонів, немає співіснування суперечливих почуттів.

Для того, щоб обидва полюси були сумісні, концепція світу алкоголіка має змінитися від тієї, що базується на симетричних відносинах, - до комплементарної. Остання припускає, що відносини контролю не всеосяжні і, швидше за все, несуттєві; людина пізнає свою унікальність і відокремленість тільки у зв'язку з іншими людьми, у спільних, припускаючих довіру, стосунках співробітництва, де кожний робить лише йому характерні зусилля. Таке ставлення до світу визнає його неповторність і розмаїтість із паралельним існуванням різних явищ і процесів, у тому числі й внутрішньо особистісних.

Розуміння профілактичної роботи з підлітками

5. Підлітковий вік

Цей вік є критичним для складання залежної структури, бо саме в цей період на передній план виходять усі дефекти і проблеми розвитку, які траплялися з індивідом під час попередніх вікових фаз.

У цей час людина активно розв'язує питання, пов'язані з власними межами, що відрізняють її від інших людей, тобто пізнає свою унікальність і відокремленість, а також ідентичність. Вона також освоює відносини, перебуваючи в активній позиції, - як відносини симетрії за допомогою боротьби і змагання, так і відносини комплементарності через любов і визнання. Це вік активного, спрямованого на досягнення «Я», експериментування як із власними межами, так і з межами інших людей. Підлітки активно вступають у контакти один з одним, втручаючись у життя навколишніх і намагаючись переробити їх, є суперниками й порівнюють себе та інших, щоб знайти відмінності - унікальність себе у світі, підготовлюючи свій життєвий вибір (професії, супутника життя, способу життя, цілей тощо). Вони шукають подібності на більш глибокому рівні, щоб дружити і любити.

Тобто, це віковий період, який готує вхід людини в доросле, самостійне життя, коли кожен сам вирішує та відповідає за те, що з ним відбувається.

Якщо ж можливості комунікації з іншими людьми обмежені проблемами контролю й боротьби ззовні та сильними захистами зсередини, а доросле суспільство забороняє вживати спиртне дітям, то «вхідним квитком» у дорослий світ стає вживання алкоголю. Крім цього, якщо в підлітка є сильне внутрішнє напруження, пов'язане зі стримуванням почуттів і приховуванням внутрішнього відчуття «поганості» й недостатності, то поява нових джерел напруги ззовні призводить до необхідності використовувати швидкі засоби для зняття напруги.

6. Профілактична робота

Профілактична робота з підлітками в групі спрямована на: освоєння відносин контролю й використання їх у конструктивному для себе режимі; дослідження й розширення меж усвідомлення «Я»; способи встановлення позитивного зворотного

зв'язку; освоєння й апробування концепції комплементарних відносин до себе, до інших, до світу.

У цьому **тренінгу** профілактична робота має таку структуру:

1) Учасники групи виявляють неспроможність концепції «повного і загального контролю» над собою та іншими. Формується розуміння, що стосунки між людьми є ширшими й різноманітнішими, ніж відносини контролю, боротьби, суперництва, влади...

2) За допомогою зворотного зв'язку кожен учасник може знайти ті частини власного «Я», що виявляються в групі та на які реагують інші люди, а він сам їх не помічає.

3) Визнання і присвоєння частин «Я», що раніше були ; відторгнені, приводить до розширеного усвідомлення «Я».

4) Це сприяє формуванню інших способів ставлення до [«Я» та інших людей: комплементарних - заснованих на прийнятті і співробітництві, прямих і відкритих, коли стає можливим дозволити собі та іншим бути такими, як є, а не ховатися, виставляючи лише «правильні» сторони «Я».

5) Створюється середовище для дослідження своєї унікальності у стосунках з іншими й осмислювання можливих життєвих рішень. Це сприяє росту відповідальності за своє життя.

АЛКОГОЛЬ І ОРГАНІЗМ. ВПЛИВ АЛКОГОЛЮ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Мета. Показати підліткам, що алкоголь є небезпечним наркотиком. Під час заняття слухачі тренінгу повинні дізнатися про згубний вплив алкоголю на організм внаслідок щохвилинної прямої та довгострокової пристрасті до спиртного.

Матеріали та обладнання: папір форматів А3 і А4, маркери, кольорова крейда, кольорові стікери, шкала 1-10, картки з текстом «Вплив алкоголю на системи та органи».

Шкала «1-10»

Завдання 1. На шкалі 1-10 відзначити одиничний випадок сильного сп'яніння, який викликає безповоротні зміни в головному мозку і шкідливий для організму.

Завдання 2. Анкета. Чи піддаєтеся ви ризику алкоголізму?

1. Ви випиваєте тому, що у вас є проблеми?
2. Чи випиваєте ви, коли сваритесь зі своїми батьками?
3. Випиваєте ви, щоб розслабитися?
4. Ви п'єте «залпом»?
5. Чи трапляються з вами які-небудь несподіванки, коли ви випиваєте?
6. Чи випиваєте ви тоді, коли вас виводять із рівноваги ваші друзі?
7. Ви п'єте на самоті?
8. Чи були у вас невдалі спроби кинути пити?
9. Чи випиваєте ви перед школою?
10. Чи не навчаєтеся ви тепер гірше, ніж раніше?
11. Чи не спостерігаєте ви провали в пам'яті після того як вип'єте?
12. Чи зізнаєтеся ви, що випиваєте?
13. Чи п'єте ви до сп'яніння?
14. Чи розмірковуєте ви про те, де і коли вам ще випити?
15. Чи є у вас приятелі, які вважають, що у випивці є особливий шик?

Якщо ви відповіли на одне із цих питань «так», у вас, можливо, є проблеми з алкоголем.

Алкоголізм - це хвороба. Не має значення скільки вам років, якої ви статі, якого віросповідання чи якої ви національності. Не має значення, як довго ви п'єте і що ви п'єте.

Анкета проводиться на слух, підлітки помічають тільки номер запитання та «+», «-», з яких «+» - відповідь «Так», «-» - відповідь «Ні».

Базова інформація для тренера: як правило, у переважної кількості осіб, які зловживають алкоголем, виникають хвороби внутрішніх органів. Алкоголь для організму людей є отруйною речовиною.

Завдання 3. Групам роздаються аркуші паперу з базовою інформацією про вплив алкоголю на системи і органи. Кожна група має подати цю тему у вигляді опорного конспекту. В роботі використовуються малюнки, схеми, таблиці.

Картка 1

Органи травлення

Під дією алкоголю найчастіше страждає шлунково-кишковий тракт.

Шлунок і тонкий кишечник. Алкоголь, на відміну від їжі, не перетравлюється в шлунку і тонких кишках людини. Коли алкоголь потрапляє до шлунку, частина його без зміни всмоктується крізь слизову оболонку та стінки шлунка і потрапляє безпосередньо в кровоносну систему. Решта надходить у тонкий кишечник, де без змін всмоктується в кров. Алкоголь може негативно впливати на тканини, знешкоджуючи шлунок і горло людини. Навіть у невеликій кількості алкоголь викликає секрецію травлених соків шлунка, створюючи відчуття голоду. Постійне подразнення слизової оболонки шлунка може спричинити гастрит - хронічне захворювання слизової оболонки шлунка. Під час вживання алкоголю має значення кількість їжі, яка є в шлунку. Їжа може майже вдвічі уповільнити всмоктування алкоголю в кров. Жирна, а також білкова їжа, така як молоко чи сир, може зупинити сп'яніння. Ступінь сп'яніння залежить від того, скільки людина випиває за один раз і як часто вона це робить. Розтягнуте в часі приймання алкоголю та невеликі дози дають змогу печінці переробляти випите успішніше, ніж тоді, коли алкоголь випитий «залпом». У результаті цього знижується ступінь сп'яніння.

Печінка. Для виведення алкоголю з організму він має бути розкладеним печінкою на вуглекислий газ і воду. Печінка може переробляти невелику кількість алкоголю, випитого за один прийом. Інша частина алкоголю циркулює у крові до тих пір, поки печінка не розкладе його увесь. Для того щоб переробити алкоголь, який міститься в одній порції, печінці треба приблизно від однієї до трьох годин. Робота печінки настільки порушується, що симптоми цього можуть позначитися на кровоносній системі та системі травлення. Цироз печінки - це враження печінки і заміщенні її клітин жировою або з'єднувальною тканиною. Цироз може бути викликаний надмірним вживанням алкоголю.

Як правило, алкоголіки втрачають апетит. У шлунку з'являється багато слизу, який поглинає їжу і заважає їй перетравлюватися. Травлення порушується, в результаті чого виникають авітамінози. За статистикою: 23 % алкоголіків страждають запорами, 11 % - проносом, 5 % - запорами, проносами.

Картка 2

Вплив алкоголю на серцево-судинну систему

Спочатку спостерігаються функціональні порушення, тобто поворотні зміни - порушення ритму серця - тахікардія, неприємні відчуття, болі в області серця. Дуже часто в алкоголіків трапляються серцево-судинні порушення.

У разі довготривалого вживання алкоголю виникають органічні зміни, переродження серця та розпад окремих м'язових волокон. Стінки судин потовщуються, перероджуються, порушується живлення серцевого м'яза, що супроводжується болями в області серця. Серцевий м'яз послаблюється, збільшується в об'ємі, а порожнини серця розширюються. Нерідко в алкоголіків спостерігаються невеликі інфаркти м'яза серця, так названі мікроінфаркти, яких вони найчастіше не помічають і переносять на ногах. Деякі помирають від обширних інфарктів серця.

Інфаркт - це відмирання частини серцевого м'яза, що настає внаслідок порушення живлення його. Маленька частка - це мікроінфаркт, а велика частка - обширний інфаркт.

Артеріальний (кров'яний) тиск у початкових стадіях алкоголізму мало змінюється або буває зниженим і лише в небагатьох - підвищеним. Довготривале отруєння алкоголем є одним з факторів, що спричиняють виникнення гіпертонічної хвороби. У алкоголіків артеріальний тиск підвищується лише в період посиленого вживання спиртних напоїв, а потім він ніби закріплюється на підвищеному рівні і гіпертонічна хвороба набуває сталого характеру. Гіпертонічна хвороба зустрічається в алкоголіків у кілька разів частіше, ніж у людей, які не вживають алкоголь. Спостереження клініцистів показують, що атеросклероз мозку зустрічається в алкоголіків частіше, ніж у осіб, які не зловживають алкоголем.

За даними Г. П. Колупаєва, атеросклероз мозку часто зустрічається в алкоголіків, навіть у молодому віці.

Є відомий афоризм: «Людині стільки років, скільки років її судинам». Звичайно, зловживання алкоголем призводить до атеросклерозу судин, внаслідок чого порушується живлення тих чи інших органів і систем, що спричиняє передчасну старість. Алкоголіки, зазвичай, виглядають старше своїх років.

З алкоголізмом часто поєднуються також передчасне старіння, дряхлість і передчасна смерть.

Помирають алкоголіки часто в розквіті літ, далеко не досягнувши середньої тривалості життя (70 років).

Картка 3

Вплив алкоголю на нервову систему і головний мозок

Нерідко в алкоголіків спостерігається поліневрит (численне запалення нервів), за якого з'являються болі в кінцівках (особливо нижніх), слабкість у них, а часто й параліч. Основною причиною поліневриту нарівні із зловживанням алкоголю є значна нестача вітамінів групи В.

Алкогольні психози

У багатьох осіб, які зловживають алкоголем, виникають психози, які мають то різкий (від кількох годин до кількох днів), то напіврідкий (до 6 місяців), то затяжний (рік і більше) плин.

Найчастіше трапляється біла гарячка. За кілька днів захворювання спостерігаються порушення сну, невиразний страх, іноді галюцинації під час засинання. Згодом у хворих настає помутніння розуму і виникають зорові галюцинації. Хворим увижаються біси, уроди, крокодили, криси, миші, курки, змії, павуки, мухи, чудовиська. Вони чують голоси, які їх лають, лякають, загрожують їх убити, знищити,

мучити. Вони не орієнтуються на місці, лікарню сприймають за свій дім, лікарів та інших хворих - за своїх добрих знайомих.

Поряд із цим вони відчують страх і переконання, що їх хочуть знищити, стратити, перепиляти тіло дерев'яною пилкою. Іноді під впливом жахливих галюцинацій вони намагаються покінчити життя самогубством.

Алкоголь також знижує опірність організму

Алкогольна хвороба, або хронічний алкоголізм - повільно прогресуюче отруєння, яке вражає переважно мозок, печінку, серцево-судинну систему. В організмі алкоголіка є постійна нестача вітамінів В1, В6, В15, С, РР (нікотинової кислоти) та ін. Алкоголь, як ми уже відзначали, не є харчовим продуктом, хоча, згоряючи, він виділяє певну кількість калорій. Для окиснення алкоголю організм змушений витратити життєво важливі речовини. Послаблюються захисні властивості організму, його здібності опиратися інфекційним та іншим захворюванням. Інфекційні захворювання в алкоголіків протікають тяжче і триваліше, а смертність від них значно вища, ніж в осіб, які не зловживають алкоголем. Ми спостерігали в спеціальній клініці для лікування алкоголіків, що варто комусь із них захворіти грипом і, незважаючи на всі запобіжні заходи, захворювали грипом усі інші хворі; протікав він у них тяжко, інколи з дуже серйозними ускладненнями.

Алкоголь, ослабляючи організм, створює сприятливі умови для захворювання туберкульозом легенів. Антитуберкульозні препарати алкоголіки переносять погано, і вони не так ефективно діють, як на хворих, які не зловживають алкоголем.

За даними А. І Єршова, бактеріоносіїв серед алкоголіків 65 %, в той час як серед тих, хто не п'є, 42 %. Алкоголізм ускладнює протікання туберкульозу, а туберкульоз легенів, у свою чергу, алкоголізму.

Алкоголізм на 80 % є першочерговим захворюванням і лише пізніше до нього приєднується туберкульоз легенів. Алкоголіки, які страждають туберкульозом, погано лікуються, більшість із них є бактеріоносіями і не дотримуються необхідних запобіжних заходів, вони дуже небезпечні для навколишніх як поширювачі туберкульозної інфекції, у першу чергу, серед членів своєї родини.

Лікарі, які вивчають туберкульоз у Франції, справедливо стверджують, що не можуть ліквідувати туберкульоз, не вирішивши проблему алкоголізму.

Алкоголь зменшує вироблення антитіл проти сказу в людей, які вживають алкоголь, тому недопустиме вживання алкоголю особами, яких покусав скажений собака, і які проходять курс лікування проти сказу.

Лідер кожної групи подає свою опорну схему.

Висновок: з усього вищесказаного видно, що алкоголь негативно впливає на всі системи та органи. Особливо шкідливий алкоголь для молодого, ще недозрілого організму.