

Человек в теме – Максим Николаевич, «бывший» алкоголик, владелец сообщества «Я против алкоголя!» на Гугл плюс. Впрочем, дам ему слово, пусть сам поведаёт о себе:

«Мне повезло. Я победил "змия". Не сам. Это не только моя заслуга. Весь мир помогал))) На мой взгляд главная ошибка всех "бросальщиков" - это энтузиазм! Ааа! Всё! Бросаю! С понедельника! С Нового Года! Нет, с 7 января! Не! Со Старого Нового Года! 14-ого похмелюсь и всё! Ни грамма! После очередного косяка (жена с синяком или разбитая машина) энтузиазм и понимание переполняют. Человек искренне хочет бросить. И какое-то время даже держится за счёт силы воли, которая стремительно тает... Потом, как на зло, подворачивается отличная возможность "укататься на халяву"... Ну, один раз - не Гондурас... 50! Ещё 50! 100, 100, 100... вздремнул на столе... опять 100, пивком шлифонул... И в дамки! Я хотел бросить? Во дурак! Это так прикольно...

Надо расслабиться))) Не напрягайтесь... У вас нет "волшебного переключателя", который выключит тягу. Только вы сами можете её выключить. Все правильно говорят, про то что первым делом надо посмотреть на себя со стороны. Посмотрите на себя как будто вы - это не вы))) Кто вы? Чего добились? А кем были? Вспомните детство. Кем хотели стать? А кем стали? Посидите, подумайте. Неспеша, у вас куча времени. Подумали? Что же дальше. Возьмите стакан. Налейте. Посмотрите на него. Вы столько пережили вместе... Он часто был единственным другом. Помогал вам. Но вам не по пути вместе... Из-за него вы забываете об остальных друзьях))) Вы должны пообещать ему, что вы его бросите. Вы не знаете когда и как, но вы его когда-нибудь бросите однозначно! 100 процентов и без вариантов! Но это будет не сегодня. Сейчас можно пока обмыть это дело))) Будем! Это первые шаги к победе. Потом предстоит ещё сменить окружение и более детально разобраться в причинах. Суть моей идеи в том, чтобы бросить пить осознанно. Разобраться во всех мелочах и тонкостях своего поведения и т.д. Не придумывая себе отмазки, жалея себя, а откровенно и честно начать себя воспринимать. Если вы алкоголик, то скажите себе об этом, без всяких гвоздей! Я например считаю, что алкоголиком можно назвать любого алкоголе-зависимого человека. Даже если он пьёт раз в неделю, всё равно он в какой-то степени зависим. Он ждёт каждую пятницу, чтобы дорваться до лейки... Да, это не так глобально, как пить каждый день, но тем ни менее... Как вы понимаете, я был в теме))) Я пробовал пить только по праздникам, пробовал строго не больше 200 грамм, на пиве, на "джин-тониках"... Потом понял, что я просто "тяну кота за я...хвост". Может кто-то и умеет пить, пить в меру, но это только не я. Поймите не алкоголь - зло, зло в нашей голове. Мы - категория людей, которым можно только "зелёный чай без сахара" и то... под одеялом. Иначе мы просто разрушим всё в своей жизни. А Мир такой многогранный и интересный! Любовь, дети, внуки, деньги, которые валяются под ногами, всё на свете может быть твоим! Только если ты сам себя не уничтожишь...»

## Как помочь алкоголику бросить пить – подробный инструктаж от человека в теме

Автор: Tasha

25.06.2015 20:33

---

Ну, а теперь советы Максима Николаевича близким алкоголиков:

Также рекомендую статью [Как заставить алкоголика лечиться](#), тоже от «бывшего» алкоголика