



Что делать, если близкий человек пьёт

Признайте проблему

РФ



Молчать и делать вид, что всё нормально, не выход. **Алкогольная зависимость** — это болезнь, и лечить её лучше на ранней стадии.

Не пытайтесь пристыдить

РФ

Упрёки и нотации вызывают только протест. Человек начинает защищаться, закрывается и избегает разговоров. Так до него не достучаться.



Поговорите без ультиматумов



Не угрожайте и не давите: лучше вспомните конкретные случаи, когда поведение близкого было неадекватным, и спокойно расскажите о них. Можно посчитать, сколько он выпивает за неделю или две. Главное — без эмоций и обвинений.



Не решайте проблемы зависимого за него



Делать так — значит снимать с него ответственность. Пусть он сам платит по долгам и объясняет руководителю причины прогулов.

Узнайте о программах поддержки



Вам помогут специалисты бесплатной горячей линии, звоните:

8 (800) 2000-200.

Поищите в вашем регионе сообщество анонимных алкоголиков: там тоже можно получить консультацию.



Поддержите, если он решил бросить



Сходите вместе к наркологу или психологу. Они помогут снять тягу, подобрать лечение и разобраться, как появилась болезнь.



Не забывайте о себе



Найдите время на то, что радует именно вас. Не превращайте жизнь в постоянное «дежурство» рядом с зависимым.

