

- 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.

- Удалите из дома все бутылки с алкоголем и даже пустые. Доступность – первый фактор, провоцирующий пьянство;

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

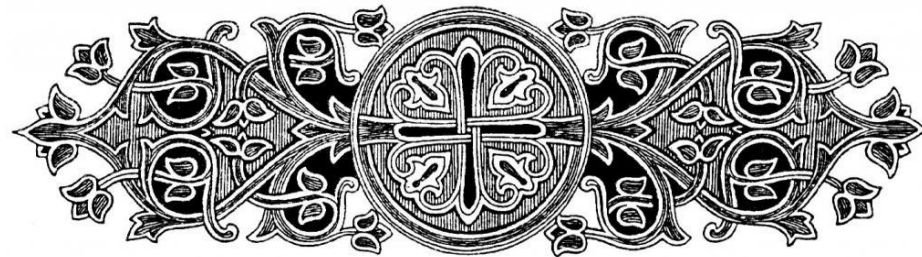
- Если вас тянет к алкоголю, проанализируйте: когда и почему (снять стресс, тоскливо на душе, проблемы на работе и дома). Запишите, как преодолели тягу, как решили проблемы без алкоголя, если был срыв – также проанализируйте ошибки, подумайте, как их не повторить.

- Побольше общайтесь с близкими, гуляйте, займитесь физкультурой и спортом.

- 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 спиртному ему категорически запрещено.

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

*Составлено по материалам статей священника Павла Гумерова*



## Как бороться со страстью винопития

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 ощутил 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, а в его душе. Пьющий человек 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. Но для этого нужна в первую очередь внутренняя работа, подвиг 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 чело-

веческий 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.

2) Осознав свою немощь, нужно понять, что с пьянством, как и со 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.

3) Нужна твердая решимость вести постоянную борьбу со страстью. Победить застарелую страсть очень непросто, но, с Божией помощью, можно. Только для этого нужно не озираться назад и верить в успех задуманного дела. Такому человеку бесы начинают внушать помыслы: все равно ничего не получится, лучше даже не пробовать, а жить, как и прежде. 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.

4) Замена «радостей» винопития на подлинные радости. И алкоголь, и наркотики – это очень простой способ мгновенного получения радости. 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 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. Именно поэтому так высок процент устойчивой ремиссии в центрах лечения алкогольной и наркотической зависимости при храмах и монастырях. Ведь, только в Боге и в вере всякий человек и тем более страждущий тяжким недугом пьянства может обрести подлинный смысл жизни.

5) Проблемы нужно решать, а не создавать иллюзию радости. Люди почти всегда пьют не от радости, 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. А между тем – **проблемы и трудности нужно решать, а не бегать от них.**

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 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! Проснувшись утром, прочтя утреннее правило, будем молиться Богу (можно своими словами) об избавлении от винопития: *«Господи, помоги этот день не пить, помоги справиться 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.

- Итак, самое главное, не забывать каждое утро начинать с молитвы, и Господь обязательно поможет.

- Не нужно ставить себе каких-то временных рамок: не буду пить три месяца, год и т. д. Нужно понимать, что если мы 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.

- 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».