Алкоголизм и чувство вины

Автор: Thogar
10.10.2010 04:49 -

Чувство вины сопровождает алкоголизм на всем пути его развития. Чувство вины перед близкими и самим собой за собственную неспособность справиться с жизненными трудностями может быть толчком к алкоголизму. Решение проблем с помощью бутылки ведет к осознанию неправильности своего поведения, а неспособность что-либо изменить приводит уже к угрызениям совести, избавиться от которых помогает привычный помощник – алкоголь. И так по замкнутому кругу…

Среди психологических предпосылок к заболеванию алкоголизмом называют: низкую или, наоборот, завышенную самооценку, сложности в общении, психологические комплексы, неумение справляться со своими чувствами, высокий уровень внутреннего напряжения, длительный стресс. Все эти признаки можно назвать одним общим термином: эмоциональной незрелостью. У эмоционально незрелых людей большие проблемы, связанные с преодолением различных житейских трудностей. И для решения своих проблем такие люди выбирают наиболее «легкий» способ: «напиться и забыться». Поскольку спиртные напитки действительно помогают временно уменьшать эмоциональное напряжение, употребление алкоголя может стать привычным средством снятия стрессов. Человек начинает осознавать, что что-то в его поведении неправильно, и не отдавая себе отчета в том, что происходит, начинает испытывать чувство вины.

Постепенно для достижения желаемого результата требуются все большие дозы спиртного. Новые проблемы, связанные с алкоголизмом: потеря здоровья, работы, отношений с близкими людьми, значительно серьезнее тех, ради избавления от которых потребовался алкоголь. В связи с этим усиливается тревожность и чувство вины, от которых у человека возникает острая потребность избавится. Но так как алкоголь останавливает процесс развития человека, то приходится справляться «проверенным» и единственно возможным в его понимании средством – алкоголем.

Вскоре человек начинает предпринимать попытки бросить пить, но все тщетно. Поведение, вызванное неспособностью остановиться, порождает постоянное чувство вины, переходящее в постоянные угрызения совести, но человек не знает, что с этим делать. Новые проблемы и обстоятельства, созданные самим человеком, употребляющим алкоголь, вызовут у него следующий, еще более мощный виток чувства вины и депрессии, которые он опять же утопит в выпивке. И так по замкнутому кругу. В данном случае единственным выходом является лечение алкоголизма. Это решение – первый шаг на пути к возвращению контроля над своей жизнью и хороший урок по самостоятельному разрешению жизненных трудностей, а не бегства от них.