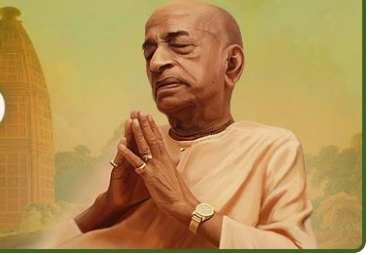




СЕМЕЙНЫЙ КОМИТЕТ
РУКОВОДЯЩЕГО
СОВЕТА

ЦОСКР



РЕКОМЕНДАЦИЯ № 0021 КАК СЕБЯ ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ, ЕСЛИ РОДСТВЕННИК СТАЛ АЛКОГОЛИКОМ

О лучший из Бхарат, четыре вида праведников встают на путь преданного служения Мне: страждущие, ищущие богатства, любознательные и те, кто стремится постичь Абсолютную Истину. © «Бхагавад-гита», 7.16

Комментарий: ...Люди, поглощённые кармической деятельностью, обращаются к Господу, когда попадают в беду, и, общаясь с чистыми преданными, сами становятся преданными Господа. Те, кто просто разочаровался в жизни, тоже иногда приходят к чистым преданным и хотят узнать что-нибудь о Боге.

Тот, кто поклоняется Божеству в храме, но не знает, что Верховный Господь в виде Параматмы находится в сердце каждого живого существа, пребывает в невежестве и подобен человеку, бросающему жертвенные дары в золу. © «Шримад-Бхагаватам», 3.29.22

Комментарий: Иными словами, ни к одному живому существу нельзя относиться пренебрежительно. Преданный должен помнить, что в каждом, в том числе и в самом незначительном живом существе, даже в муравье, находится Верховный Господь, поэтому к каждому живому существу следует относиться с любовью и стараться не причинять ему вреда.

Если Ваш родственник стал алкоголиком, перед вами стоят следующие задачи: сохранить с ним хорошие отношения, попытаться вызвать у него чувство благодарности, помогать без привязанности к результату столько, сколько потребуется, найти себе помощников (врач, консультант, старший родственник, духовный наставник).

Для сохранения хороших отношений полезно знать, что у алкоголезависимого есть выбор: или деградировать, или выбрать трезвость, - и этот выбор мы можем уважать. Если мы уважаем выбор человека, если мы пропитаны к нему состраданием и пониманием, то у него в сердце к нам возникает ответная благодарность. Именно благодарность является залогом успешной помощи родственнику.

Как вы можете помочь родственнику? Можно выделить несколько способов помощи:

- ❖ **Пассивный метод:** быть примером чистого, счастливого и доброго человека. Кормите его прасадом и молитесь за него. Покажите своим примером позитивную альтернативу алкоголю.
- ❖ **Активный метод:** помочь алкоголезависимому осознать, что у него есть эта вредная привычка – алкоголизм. Если Вы сможете убедить родственника в том, что у него есть проблемы с алкоголем, то это может способствовать полному отказу от алкоголя или тому, что он задумается над тем, как бросить пить. Поэтому каждый раз разговор нужно планировать, готовясь к нему по следующей схеме:
 - Понять, кто может помочь убедить. Найти авторитета для пьющего родственника (врач, консультант, духовный наставник, старший родственник, друг), того, к кому он прислушается, который сможет вдохновить на трезвую жизнь и помочь решить проблему, которая вызывает желание пить.
 - Правильный мотив. Разговор нужно вести с мотивом помочь родственнику, а не с желанием избавиться себя от раздражающего фактора.
 - Перед тем, как сказать отрицательный факт, нужно похвалить родственника за что-то позитивное.
 - Необходимо подобрать подходящий момент для разговора. Лучший момент для такого разговора – когда человек уже отрезвел, но находится в муках похмелья.
 - Обратить внимание зависимого на наличие у него проблем с потреблением алкоголя. Нужно говорить не обобщённо, а составить как можно более подробный список его запоев, единичных алкогольных приключений, описав моменты, как со страхом и слезами смотрели на него внук и дети, и когда это было и т.д. На фразу «у тебя проблемы с алкоголем» он просто не обратит внимание. Длинный, конкретный список ситуаций с датами, цифрами и т.д. может немного поколебать его уверенность в полном отсутствии у него проблем с алкогольной зависимостью.
 - Делать упор не на сложностях, которые алкоголик создаёт себе, а на тех, которые он приносит окружающим (к примеру, вам). Если говорить о проблемах, которые создаёт употребление алкоголя самому человеку, то он «логично» может парировать, что «его проблемы – это только его проблемы, и он сам с ними разберётся». А вот то, что, оказывается, от его употребления страдают ещё и окружающие, может произвести на него впечатление (ведь он может об этом и не задумываться).
 - Не настаивать на скором решении, если человек сопротивляется. Вы можете поставить ему условие, что он сейчас может попытаться бросить пить сам, но если у него это не получится (а, скорее всего, это так и будет), то после следующего запоя он обязательно обратится за помощью к консультанту, врачу, духовному наставнику.
 - Проконсультируйтесь с врачом. Не у всех может получиться выйти из этого состояния без медикаментозной помощи. Часто отсутствие медикаментозной поддержки может

приводить к серьёзным осложнениям (галлюцинации, эпилептические припадки), а иногда даже к смерти.

- Не опускайте руки, если вы встречаете отрицание и гнев во время разговоров. Гнев и отрицание – это нормально при принятии реальности. После гнева и отрицания появляется торг, потом уныние, потом смирение и принятие реальности. У человека открываются глаза, и он начинает изменять свою жизнь.
- Продолжайте помогать по подобранной схеме, главное подобрать безопасную частоту и длительность разговоров, которая не вызывает ухудшения отношений (например, несколько раз в месяц по 5-15 минут или два раза в неделю по 30 минут).

Чтобы успокоиться и не думать, что «это никогда не закончится», помните следующее:

- ❖ Практика показывает, что человек пьющий много, запойно, как правило, пресыщается в среднем за 3 года, от года до пяти лет – в большинстве случаев. И если родственники занимают активную позицию, то он соглашается лечиться: идти к врачу, консультанту, духовному учителю или ко всем сразу, или просто сам бросает пить.
- ❖ Чаще всего люди бросают пить в таких ситуациях: после угрозы начальника уволить с работы (поэтому можно обсудить с начальником возможность такой стимуляции); после частных бесед жены с мужем по поводу того, что нужно бросать пить; после проблем со здоровьем, которые вызывают страх смерти.

© СЕМЕЙНЫЙ КОМИТЕТ РС ЦОСКР, 27.08.2017. ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ.

Ваши слуги, члены Семейного Комитета:

Патита Павана дас – координатор Семейного Комитета

Вишнутатва дас – сотрудник Семейного Комитета

Веданта Крит дас – сотрудник Семейного Комитета

По всем вопросам вы можете обратиться в приёмную Семейного Комитета по адресам:

sem.komitet@gmail.com – официальный адрес Семейного Комитета

http://sk.moskt.ru – официальная страница Семейного Комитета

Эта программа не является миссионерской деятельностью от имени какого-либо религиозного объединения, не направлена на распространение сведений о каком-либо вероучении среди лиц, не являющихся его последователями, не преследует цель вовлечения в какое-либо религиозное объединение.

Наше счастье – служить вам!