

Самоконтроль при употреблении алкоголя

Опубликовано 12.12.2005. Обновлено 27.4.2015.

Вам кажется, что вы употребляете слишком много алкоголя? Если алкоголь становится проблемой, то существующие методы и способы самоконтроля помогут вам самостоятельно добиться изменений. Переход на контролируемое употребление алкоголя или стремление к умеренному употреблению подходит для тех, кто не считает себя алкоголиком, но обеспокоен объемом потребления алкоголя и его вредными последствиями, или в принципе недоволен текущим положением дел с алкоголем в своей жизни.

Для начала следует точно определить существующую проблему с алкоголем, т.е. оценить собственную ситуацию и уровень потребления. К примеру, в течение нескольких недель можно записывать, сколько, в каких ситуациях, каким способом и какой алкоголь вы употребляли. Для оценки ситуации вы можете пользоваться [тестом на употребление алкоголя](#), расположенном на сайте Addictionlink или [картой самопомощи](#). Карта самопомощи и дневник Jerpe также пригодятся вам в дальнейшем для отслеживания ситуации с алкоголем и фиксирования возможных изменений. Проводя тщательную оценку ситуации, вы создаете основу для будущих изменений.

Первый шаг к изменению – это постановка реалистичной цели. Поэтому для начала следует обдумать, хотите ли вы прийти к полному отказу от алкоголя, т.е. перестать употреблять алкоголь полностью, или для положительного изменения будет достаточно снижения уровня потребления. На самом деле многие из тех, кто поставил себе цель снизить уровень потребления алкоголя, сначала несколько недель полностью жили без капли спиртного, после чего переходили совершенно на новый стиль употребления алкогольных напитков.

При планировании новой цели очень важно определить, что для вас означает умеренное употребление алкоголя, и какой объем потребления является чрезмерным. Другими словами, какую частоту употребления и какое количество алкоголя, выпитое за один раз, вы будете считать допустимыми для себя в дальнейшем? Для помощи в оценке и планировании можно использовать рекомендации Финского союза медиков [Käypä Hoito](#) (внешняя ссылка) о зоне риска с точки зрения употребления алкоголя. Следует все же помнить, что границы зон риска не являются границами безопасного поведения – это всего лишь средние значения. Кроме этого, с возрастом эти предельные значения будут снижаться – например, лицам старше 65 лет не рекомендуется употреблять 2 порции алкоголя за один прием, и не более 7 порций в неделю.

Вы также можете вспомнить ситуации, когда ваше употребление алкоголя было под контролем, и подумать, какие обстоятельства тогда способствовали хорошему конечному результату. Каким образом вам удалось избежать чрезмерного распития и можно ли повторить эти действия в нынешней ситуации? Составить список способов, которыми вы уже пользовались и в эффективности которых вы убедились. Ведите дневник и наблюдайте за своим употреблением алкоголя. Ведение записей об объеме выпитого алкоголя поможет увидеть, как вы движетесь к своей цели.

В разделе [«Самопомощь»](#) на сайте Päihdelinkki вы сможете найти Путеводитель по Контролю употребления алкоголя с различными заданиями для выполнения. Данный путеводитель предназначен для тех, кто обеспокоен ситуацией с употреблением алкоголя и хочет начать двигаться к изменениям. В путеводителе содержится четкая программа действий, выполнение которых шаг за шагом приведет вас к поставленной цели. Во-первых, следует оценить текущее положение и определить уровень потребления. Во-вторых, нужно выяснить, какая цель – прекращение или сокращение уровня употребления – больше подходит в данной ситуации. В-третьих, совершить действия для изменения ситуации: инструкции для выполнения – очень простые и легко впишутся в обычный ритм жизни. И наконец, сосредоточиться на сохранении достигнутых результатов и на том, чтобы не вернуться к прежним привычкам.

На форуме сайта Päihdelinkki вы можете получить анонимную поддержку от людей, которым не понаслышке знакома та же проблема, что беспокоит вас. О своем опыте употребления алкоголя можно

поговорить в темах «Мы бросаем» и «Мы стремимся уменьшить». О самоконтроле употребления спиртных напитков выпущено много книг, например, книга Тимо Кауппи – «Если употребление алкоголя стало проблемой» ("Jos ottaminen ottaa päähän"). Другое базовое произведение по самоконтролю употребления алкоголя – это книга Аня Коски-Яннес «Слишком много – это сколько?» ("Kuinka paljon on liian paljon"). Книга, выпущенная издательством Duodecimi и Центром психического здоровья, под названием «Уход от Алкоголя» содержит программу самопомощи, составленную с использованием методов когнитивной психологии, которая окажется полезной всем, заинтересованным в сокращении уровня потребления алкоголя.

Heikki Ollikainen (Хейкки Олликайнен)

Обновление:

Heidi Ahjoniemi (Хейди Ахьониemi)

Психолог, фонд клиник А

link

Источник: <https://paihdelinkki.fi/ru/bank-informacii/informacionnye-izdaniya/alkogol/samokontrol-pri-upotreblenii-alkogolya>