

Альтернатива алкоголю.

Чем заменить алкоголь, если хочется выпить?

Чаще всего человек, который бросил пить, чувствует себя некомфортно от тяги к спиртному. В первое время это нормально. Алкоголик вообще не представляет, как можно отдышать без алкоголя, как, не выпивая, радоваться жизни.

Причины, по которым человека тянет на алкоголь. Нервная система человека включает в себя 2 подсистемы. Одна отвечает за ускорение процессов, другая — за их торможение. Ускорение процессов — это возбуждение, необходимое для каких-либо действий. Нервная система при этом приходит в возбужденное состояние, необходимое для активной работоспособности. Человек, таким образом, может заниматься различными видами деятельности, необходимой для нормальной жизнедеятельности. Процесс торможения вызывается ускорением, но представляет собой подавление или ослабление активизации нервной системы. Эта способность организма нужна для того, чтобы человек из напряженного, стрессового, возбужденного состояния мог расслабиться, отдохнуть, успокоиться. Стрессы — серьезные и незначительные — в жизни происходят постоянно. Их нужно уметь преодолеть, пережить.

Природой заложено, что человек в состоянии их сделать это. У людей, которые употребляют большое количество алкоголя, процесс возбуждения работает хорошо и отлажено. Этого нельзя сказать о торможении. Иными словами, человек, злоупотребляющий спиртным, не способен расслабляться и отдыхать. Ему трудно успокоиться без алкоголя, без «химии», он выпивает, чтобы справиться с нервным напряжением. После этого человеку кажется, что он отдохнул, расслабился, но этим самым он только еще больше усугубил ситуацию, подавил в себе процесс торможения. Почему это происходит? Причина кроется в том, что алкоголики (особенно с многолетним стажем) не использовали данную «функцию» организма. Это связано с тем, что зависимый человек искусственно, спиртным или различными химическими веществами, расслаблял свой организм. Из-за этого система торможения как бы атрофировалась. Организм подавил в себе то, что человек не использует.

Для алкозависимого человека, который решил избавиться от своей пагубной привычки, очень важно восстановить утраченную способность к расслаблению.

Например, человек пережил сильнейший стресс и не может успокоиться. Причем такое возбужденное состояние может продолжаться не один день. Последнее свидетельствует о том, что нервная система просто не в силах притормозить процессы возбуждения. Организму крайне нежелательно находиться в таких состояниях длительное время, т.к. это наносит существенный вред здоровью. Нервная система и все тело в целом должны периодически расслабляться и успокаиваться, а не пребывать в постоянном напряжении и раздражении.

Как отдышать без употребления спиртных напитков

У любого человека, бросившего пить, со временем восстанавливается умение «тормозить», расслабляться. Процессы возбуждения при этом по-прежнему будут работать отлаженно. Таким образом, теперь оба процесса станут доступными. Как же можно отдыхать без алкоголя? На первых порах человеку, решившему бросить пить, это покажется нереальным. На самом деле, со временем произойдет адаптация.

Нервной системе с первого дня отказа от алкоголя ничего другого не останется, как научиться расслабляться. Однако нужно быть готовым к тому, что для данного процесса нужно время. На это понадобится не один день и даже не неделя. Время привыкания к новым условиям жизни напрямую зависит от вашего алкогольного стажа. Чем он больше, тем дольше будет проходить адаптация.

Мысли о том, что невозможно отдыхать и расслабляться без алкоголя, являются лишь иллюзией и страхом зависимого человека. Проводить время хорошо без спиртного можно, но для этого также нужна сила воли, чтобы не сорваться. В голове у алкозависимого есть очень жесткая установка, согласно которой алкоголь равен отдыху. В трезвом состоянии человек всегда в напряжении. Иными словами «я отдыхаю, когда пью». Эту связь абсолютно точно нужно разрывать. Вам нужно сознательно заставлять себя отдыхать, если больше не хотите иметь никаких зависимостей. Это очень важная и обязательная часть работы нервной системы.

Итак, человек бросил пить и задается вопросом: «Как отдыхать без алкоголя?». На праздниках или просто вечером после работы любому хочется отдохнуть и расслабиться. Конечно, существуют различные медикаментозные препараты, таблетки, заменяющие алкоголь, помогающие расслабить организм без спиртного. Многие пытаются найти альтернативный напиток, не содержащий алкоголь, но по оказываемому эффекту близкий к нему.

Для начала, нужно создать небольшой распорядок дня и следовать ему. Речь идет не только о работе и домашних обязанностях, которые вы должны выполнять. Выделите два часа в день, которые вы отводите только на те дела, которые хотите делать. Эти занятия не должны быть чем-то принудительным. Также можно выделить один день в неделю, когда вы занимаетесь тем, чем хотите. Однако нужно помнить, что это время не для того, чтобы формировать новые зависимости. Не стоит сидеть весь день за компьютером или переждать и т.д. Очень важно отдыхать осознанно. Вы можете в обычное время заниматься спортом или придерживаться правильного питания, а также заниматься другими полезными делами. Однако если вы чувствуете усталость, вам стоит позволить себе расслабиться. Возможно, вы просто полежите на диване, прогуляетесь по парку, встретитесь с друзьями, разрешите себе съесть какую-то вкусную еду и т.д. Вы должны сознательно себя расслаблять.

Многие люди, бросившие пить, задаются вопросом, как это сделать. Они чувствуют постоянное напряжение, потому что сами загоняют себя в такую ситуацию. В борьбе с зависимостью они полностью пытаются перестроить свою жизнь, чтобы не пить. Люди занимаются спортом, правильно питаются, работают больше и качественней. Это очень хорошо, но при этом важно уметь расслабляться.

В противном случае все усилия будут напрасны. Ничего страшного не произойдет, если вместо спортзала вы один раз поспите или просто посмотрите телевизор. Обратите внимание, отдых также включается в программу выздоровления.

Если вы ставите трезвость на первое место, отказываясь на время от других целей, отдых должен стать частью вашей жизни. Это нужно для того, чтобы минимизировать стресс, который заставляет человека сорваться и выпить алкоголь. У каждого человека есть так называемый «энергетический лимит» на день. Если он исчерпан, то нужно дать себе отдохнуть, а не пытаться вымотаться до последней капли. Только при таком условии умение расслабляться без спиртного придет неминуемо.

Отдых не обязательно должен быть пассивным. Найдите для себя какое-то увлечение, хобби. Пусть то, чем вам нравится заниматься, и станет вашим отдыхом. Таким образом, вы сможете провести время, отведенное для себя, еще и с пользой. В трезвости очень важно слышать себя, понимать свои истинные желания, стремления. Подумайте о том, что вам нравилось, когда вы были ребенком. Возможно, и в детстве, и в юности вы хотели заниматься каким-то видом деятельности, но этого не случилось по каким-то причинам. Кто-то мечтал петь, кто-то — танцевать, многие хотели научиться красиво рисовать, кому-то всегда нравился спорт. Сейчас как раз то самое время, когда не только можно, но и нужно этим заняться и получать удовольствие. Это деятельность не ради денег, но для получения удовольствия. Можно также потратить это время на саморазвитие: читайте книги, смотрите хорошие фильмы, посещайте картинные галереи, театры, музеи. Как считают психологи, почти у каждого бывшего алкозависимого появляется какое-то свое увлечение, хобби. Они точно знают, каким видом деятельности им нравится заниматься, и что они будут делать в свое свободное время.

Конечно, первое время в голове будет установка: «Надо отдохнуть. Значит, нужно выпить». Осознайте это, одерните сами себя и повторяйте, что по этому пути вы больше не ходите. Разумеется, трудно будет быстро переключиться, найти альтернативные алкоголю способы отдыха, но, если у вас есть желание и осознанное решение бросить пить, то это вам под силу. На первых порах даже придется заставлять себя отдыхать, как бы смешно это не звучало. Через время при мысли об отдыхе вы сразу будете вспоминать несколько хороших и полезных дел, которыми хотите заняться.

Таким образом, не забывайте отдыхать и помните, что трезвость — это не только постоянная работа. Это еще и отдых, расслабление. Позволяйте себе большее, чувствуйте свои желания, отказываясь от того, что губит ваше здоровье. Не заставляйте себя делать то, что вам не по душе. Направляйте себя только на то, что вам приносит удовольствие. Трезвость — это возможность получать от жизни все, что вы хотите, наслаждаться ею. Не относитесь к себе самому слишком серьезно, тогда трезвость будет комфортной и приятной.