Моя жизнь, вообще-то не чем не отличается от жизни окружающих меня людей. Те же заботы те же проблемы, с одной лишь разницей, я зависима. Зависима от алкоголя.

Когда это началось сказать сложно. Еще со студенческих лет я употребляла алкоголь. Только по праздникам, как и все мои друзья и знакомые. Так продолжалось довольно долго. Семья, ребенок, работа. Расслабиться не давали. Жизнь шла своим чередом. Потом появилось много свободного времени. Сын подрос, занятость на работе минимальная. И я потихоньку, не заметно для себя, пристрастилась к алкоголю. Поначалу это были легкие напитки – пиво, вино. Затем в ход пошли и более крепкие. Я не признавала для себя, что это уже зависимость. Так просто для расслабления все это употребляю. Близкие стали замечать, что я много пью, говорили об этом. Я только отмахивалась. Знаю, что делаю – захочу, брошу. Мне это легко сделать, у меня же два высших образования, справлюсь.

Но сама справиться так и не смогла. Пару лет назад начались запои. Конечно же, это отразилось на семье и работе. Близкие отдалились от меня, начались проблемы с начальством – замечали, что не трезвая. Поначалу из запоев выходила с помощью капельниц. Первое время это помогало, но выпить все равно тянуло. Не то, что бы очень хотелось, а так уже по привычке.

Далее уже ощущая что, что-то не так, решила закодироваться. Не для себя, скорее для близких. Опять не помогло. Сорвалась сразу же. Во время следующего запоя оказалась в отделении №7 ЯОКНБ. Здесь мне предложили пройти реабилитацию. Я согласилась. Просто не представляла уже кто и как мне может помочь. Поначалу смутно представляла, что это такое. Индивидуальные консультации, групповые занятия, игры. Здесь мне помогли разобраться, что такое зависимость, откуда идут корни. Я поняла, что могу остановиться и жить дальше нормальной, полноценной жизнью. Рядом со мной люди готовые поддержать и помочь, а так же те, кто сталкивался с той же проблемой. И не важно, что ты раньше употреблял - наркотики или алкоголь. Важно решиться сделать первый шаг, признать свою зависимость и обратиться за помощью. Я и сейчас прохожу реабилитацию. В трезвости уже четыре месяца. Конечно, для кого-то это может быть и не срок, а для меня большой прогресс. Наладились отношения с близкими, и они меня понимают и поддерживают в моем решении пройти реабилитацию до конца. Ведь полгода (именно столько длиться реабилитационная программа) это не много по сравнению со всей жизнью, жизнью без алкоголя.

Татьяна, 36 лет.