

неопходан пре свега рад на себи, подвиг самог човека који болује. Најважније у тој борби је: **1)** Постати свестан да болујете од ове страсти, да сте зависни, признате чињеницу да не можете да се контролишете, да не владате над страшћу, већ она над вама. Скоро сви људи који пију се повремено налазе у опасној еуфорији: „У сваком тренутку могу да престанем, све је под контролом, страшне приче о људима који су упропаштени, који су изгубили људски облик не важе за мене, ја никада нећу завршити на тај начин“. Заправо, алкохол никога не пушта тако лако, човек који је стекао зависност може да се избави од њега уз јако велики труд. **2)** Када сте постали свесни своје немоћи, потребно је разумети да се са пијанством, као и са сваком другом страшћу, можемо изборити не уз помоћ наших немоћних снага, **већ једино уз помоћ Божију**. Ако човек и постигне нешто сопственим напорима и „завеже“ страст повремено, ефекат ће бити кратак, она ће се ускоро поново вратити. Зашто? Зато што сте се поуздали само на своје снаге, показали гордост и ђаво вам се поново наругао. **3)** Неопходна је чврста решеност да се непрестано борите са алкохолизмом. Победити укоревану страст уопште није лако, али је могуће уз помоћ Божију. Важно је да не гледате у назад и да верујете да ћете успети. Човеку који се бори демони ће убацивати помисли: „Свеједно нећеш успети, боље је чак и да не покушаваш, живи као и раније“. Људи

који су одбацили алкохол говорили су да је истински, прави, живот испуњен срећом почињао тек након што су се избавили од ове болести, да све до тада нису ни живели, већ просто битисали. **4)** Мењање „радости“ опијања на истинску радост. И алкохол и наркотици представљају врло једноставан начин за тренутно добијање радости, помажу човеку да побегне од проблема, сакрије се од њих. Док алкохол и наркотик делују, човек има некакав сурогат среће, оно што не може да буде у реалном животу, ту добија истог трена. Да би човек стекао истинску срећу, неопходно је да се много потруди. Врло често човек постаје алкохоличар или наркоман када му није добро у личном или породичном животу. Америчка истраживања тврде да је у 100% случајева наркоманија повезана са осећањем губитка смисла живота. Управо је зато тако висок проценат повратка у центре за лечење зависности од алкохолизма и наркоманије. Једино у Богу и вери свако, тим пре особа која страда од тешке болести пијанства, може да нађе истински смисао живота. **5)** Проблема је неопходно решавати и не стварати илузију радости. Људи скоро увек пију не због радости, већ због великих, често унутрашњих проблема: нема мира у души и са блискимима, лоше је на послу, тренутна незапосленост, депресија изазвана неком трагедијом. Све ове проблеме човек покушава да реши уз помоћ пића и наравно, не решава, већ само продубљује проблем, до-

води себе у ћорсокак. Међутим, проблеме и тешкоће је неопходно решавати, а не бежати од њих.

Ако решимо проблеме, стекнемо нови смисао живота - лако ћемо се одрећи и алкохола. Ако човек чврсто жели да престане да пије и ради на стицању истинске радости: у вери, у молитвеној заједници са Богом, у породици, љубави, помагању људима, труду на користи ближњима, у сваком послу – код ње почиње потпуно нови живот, испуњен радошћу и смислом, већ не жели да се врати сумњивим утехама које му је пружао алкохол. Са чим почети борбу? - **Са молитвом!**

Пробудивши се ујутру, након јутарњег правила, молићемо се Богу (можемо и својим речима) да нас избави пијанства: „Господе, помози ми да не пијем овај дан, помози ми да се изборим са мислима о пићу, оснажи моје немоћне снаге“. Молећи се тако ми, као прво, молимо помоћ од Бога за дан пред нама, као друго, фокусирамо се на живот без алкохола. Тако пролази дан, два, недеља, а даље нам је већ лакше, стичемо навику у борби са тим грехом. Дакле, **најважније је да не заборавимо да свако јутро почињемо молитвом и Господ ће нам обавезно помоћи. Не треба себи постављати временске оквире:** „нећу пити три месеца“, итд. Неопходно је схватити да смо закорачили на стазу духовног рата са страстима и да ће ова борба трајати целог живота; међутим, тешки су само први кораци, затим ће бити лакше, створиће се

навика, појавиће се нови, трезвени квалитет живота. Човек може да стекне штетну навика пијанства, али исто тако може да се навикне, ако пожели, на нормални, трезвен начн живота. Запамтите: **свето место не може да остане празно.** Ако је из душе прогнан демон пијанства, значи да душа мора да буде испуњена нечим другим. Зато су неопходни духовни живот, молитва, исповест и Причешће. Почните редовно да читате акадист Богородици у част Њене иконе „Чаша која се не испија“. **Врло је добро да се, доневши одлуку да прекинете са пићем, обратите за стручну помоћ** (православној особи ако је могуће). Веома су ефикасне заједнице и групе где се окупљају људи које мучи иста мука; тамо се могу наћи другови, подршка и савет. **Изнесите из куће све флаше са алкохолом, чак и празне.** Доступност представља први фактор који провоцира пијанство. **Избегавајте друштво где се пије,** на неколико месеци прекините са одлажењем у госте и сами немојте приређивати гозбе, реците друговима и родбини да сте престали да пијете. Ако осећате тежњу ка алкохолу, размислите: **када и зашто** то осећате (да умањите стрес, тешко је на души, имате проблем на послу и у кући). Запишите како сте победили тугу, како сте решили проблем без алкохола, ако сте пали - анализирајте грешке, размислите како да их не поновите. **Више се дружите са блиским људима, шетајте, вежбајте и бави-**

те се спортом. Образујте себе у области антиалкохолизма, више читајте о штетности алкохола и о начинима на који се побеђује зависност. Зависник треба да ради на себи цео живот и све време да пази. Стручњаци тврде да се при правилном приступу након шест месеци унутрашњег рада догађа промена свести и појављује чврста навика борбе са зависношћу. Човек који је стао на пут излечења, који жели да прекине са страшћу алкохолизма треба да запамти једном и заувек – чак ако се избави од немоћи, он не престаје да буде болестан, **зато је чак и најмањи додир са алкохолом категорички забрањен.** Све горе наведено о борби са алкохолном зависношћу може да се односи и на зависност од наркотика са којом је много теже борити се.

Молимо Вас, немојте користити овај летак за свакодневне потребе.

Ако Вам више није потребан, дајте га другоме или однесите у храм.

**ПРАВОСЛАВНИ МИСИОНАРСКИ ЦЕНТАР
"с. ДАНИЛ СИГОЈЕВ"**

у саставу Мисионарског одељења при Светом
Архијерејском Синоду Српске Православне Цркве



Како се борити са страшћу алкохолизма?

Како престати са алкохолом? Ово питање неизбежно стаје испред сваког човека који упада у зависност од алкохола. Неко пре, а неко касније почиње да размишља, схвата да се тако више не може живети и да је неопходно учинити нешто. Скоро сваки алкохоличар свесно или несвесно осећа последице алкохолизма. Неки су их осетили на себи, док су их неки видели на примеру другова и познаника. На жалост, не знају сви на који начин започети борбу са овом страшћу. Алкохолизам није просто болест или штетна навика, већ најснажнија духовно-телесна зависност. Пијанство свој корен има не у телу, већ пре свега у души човека. Алкохоличар постаје зависан од осећања која алкохол изазива у њему, јако му је тешко без њих. И више - ако човек не научи да се бори са овом страшћу у земаљском животу, зависност од алкохола ће га мучити у вечности, а у другом животу он никако неће бити у стању да је задовољи.

Дакле, неопходно је победити ову зависност овде и сада.

Страст алкохолизма представља хроничну, укорењену болест. Међутим, чак и таква болест се може излечити. За тако нешто је