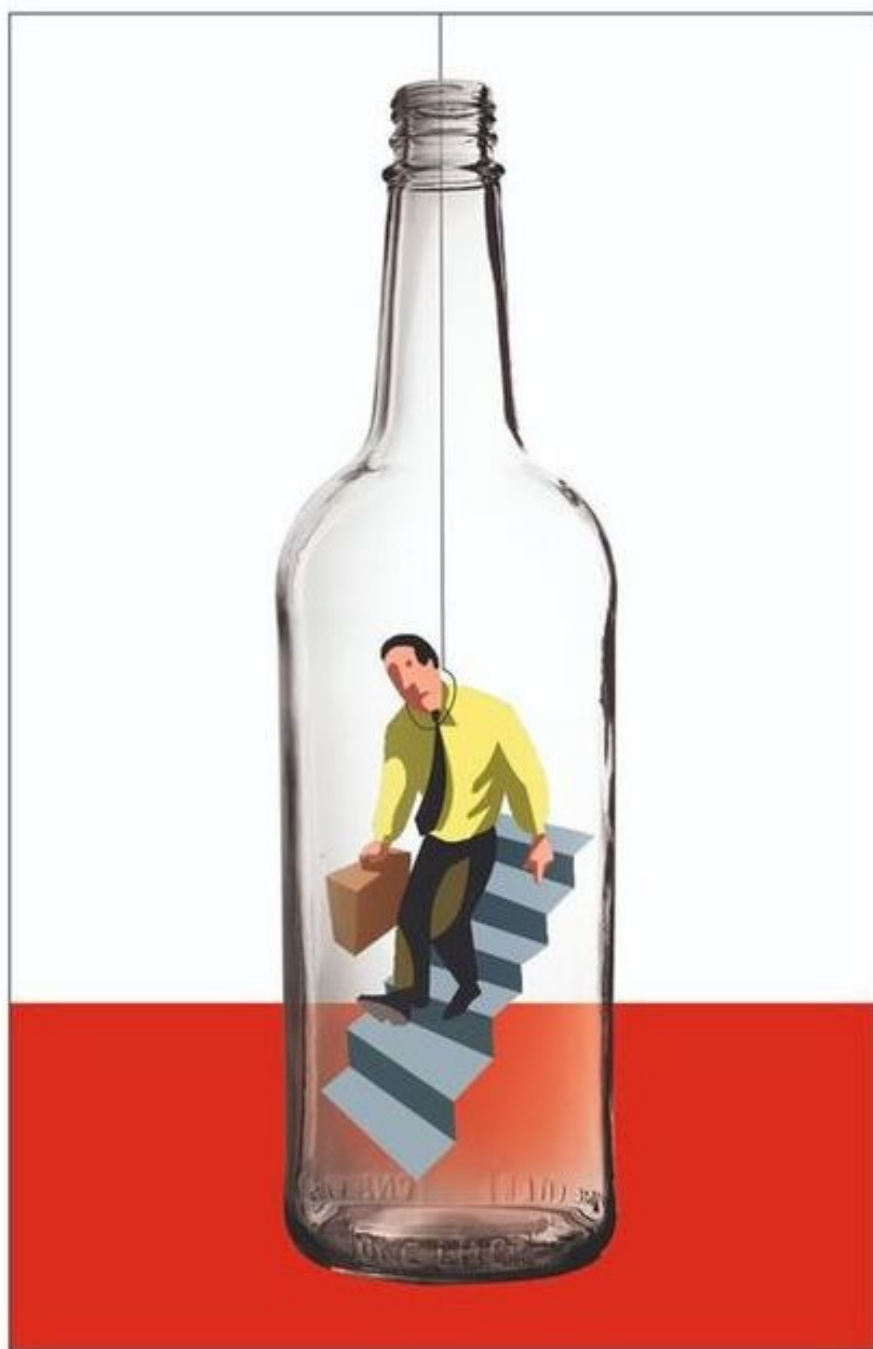


18+ Комашинский А.А.



АЛКОГОЛИЗМ - РАСТЯНУТОЕ САМОУБИЙСТВО

4 ШАГА К ИЗБАВЛЕНИЮ

Андрей Комашинский

**Алкоголизм – растянутое
самоубийство.**

4 шага к избавлению

«Издательские решения»

Комашинский А. А.

Алкоголизм – растянутое самоубийство. 4 шага к избавлению /
А. А. Комашинский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-968911-5

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Веками люди ведут «беспощадную борьбу» с
алкоголизмом. Вот только результаты этой борьбы удручают. В этой книге я
стремлюсь взглянуть на проблему по-новому. Гораздо глубже. В этой книге
вы найдёте чёткий, аргументированный, подтверждённый примерами и
психологическими исследованиями ответ на вопрос «Почему люди становятся
алкоголиками?». И ответ на вытекающий из него вопрос «Как избавиться от
алкоголизма?». Причём избавиться по настоящему, полностью.

ISBN 978-5-44-968911-5

© Комашинский А. А.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Слова признательности	8
Вступление	9
В жизни я видел много алкоголиков	9
Что в этой книге?	13
Почему книга такая короткая. Чего нет в этой книге	14
Часть 1. Почему? Почему люди становятся алкоголиками?	15
Алкоголизм. Мифы и реальные причины	15
Признаки алкоголизма	15
Причины алкоголизма	18
Виды и стадии алкоголизма	19
Основная и глубинная причина алкоголизма	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Алкоголизм – растянутое самоубийство. 4 шага к избавлению

Андрей Андреевич Комашинский

Марина Александровна Толпекина *Дизайнер обложки*

© Андрей Андреевич Комашинский, 2019

© Марина Александровна Толпекина, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4496-8911-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Я горд тем, что мне досталась честь представить читателю книгу моего доброго и уважаемого знакомого. Книгу на тему, которой сам я никогда не решился бы коснуться. Во-первых, потому, что я не ощущаю для этого достаточной подготовки, а во-вторых... Во-вторых, мне в моей работе психолога помогает развитая эмпатия. Я воспринимаю состояние, настроение и черты характера людей, с которыми разговариваю. И когда мне случается общаться с алкоголиками, особенно в состоянии хотя бы легкого опьянения, их внутренний мир воспринимается мной как мрачное, затхлое, лишенное дна, безвыходное болото. Мне становится жутко, гадко и безумно жалко этих людей.

Поэтому сам я не работаю с алкоголиками, но с величайшим почтением и восхищением отношусь к людям, которые взваливают на себя такую заботу, и к числу коих относится автор этой книги.

Меня лично книга порадовала двумя важными, на мой взгляд, и приятными вещами. Во-первых тем, что, в отличие от многочисленных опусов на психологические темы разных, страдающих всезнайством, людей, г-н Комашинский не пытается всучить читателю сакральное «...а вот на САМОМ ДЕЛЕ...», но вдумчиво и доходчиво рассматривает различные аспекты алкоголизма как со стороны терапевта, так и со стороны клиента. А все разумные психологи знают, что понимание – полпути к успеху, так как без понимания невозможно правильно подобрать точку приложения сил для изменения ситуации к лучшему. Во-вторых, автор счастливо избежал также и внутренней позиции гуру и несуну мудрости. Язык книги легок и интересен для восприятия, автор увлеченно и доверительно делится с читателем рассуждениями на темы, фрагменты которых известны, наверное, всем. Но, понимаете ли, не в таком объеме, не в такой детализации, и не в таком разнообразии.

Мне кажется, что по составу мыслей эта книга – идеальное терапевтически-просветительское сочинение. Ну или близкое к тому.

Не могу сказать, что все написанное для меня бесспорно, но качество текста, суждений и аргументов заставляет меня принять гипотезу, что автору все же определенно виднее. По крайней мере, свойственного мне желания спорить и пробовать факты и логику на прочность за время чтения у меня ни разу не возникло.

Перечтя написанное мной предисловие, я вижу, что не поспешил на похвалы автору, но прошу не воспринимать мой текст как рекламный или формата «кукушка хвалит петуха». В моем возрасте, при моем опыте и при моей репутации я могу себе позволить не кривить душой и писать то, что думаю, что и сделал.

Засим – предлагаю перейти к чтению собственно книги Андрея Комашинского «Алкоголизм – растянутое самоубийство».

А. Н. Лебедев

психолог,

член Европейской Ассоциации Психологии Личности,

член Международной Ассоциации Профессионалов Развития Личности,

член Союза Журналистов РФ,

почетный профессор Института Социальной Психологии и Развития Личности

почетный доктор Университета Практической Психологии

Слова признательности

Выражаю огромную благодарность.

*за его интересные и мудрые лекции, а также за его великолепные, познавательные труды. **Профессору Цезарю Петровичу Короленко***

Цезарь Петрович Короленко (род. 3 октября 1933, Брест-над-Бугом) – советский и российский психиатр, психотерапевт, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации (2002), член-корреспондент СО РАН высшей школы, член секции транскультуральной психиатрии Всемирной психиатрической ассоциации ВОЗ, действительный член Нью-Йоркской академии наук, почётный профессор Новосибирского государственного медицинского университета, член редколлегии журнала «Антропология и медицина» (Лондон).

Один из основателей современной аддиктологии. Создал школу психиатров, работающих в этой области и защитивших более 50 кандидатских и докторских диссертаций. В 2001 году предложил первую в России классификацию нехимических аддикций.

Автор 25 монографий и более 300 научных публикаций

Моему дяде и лучшему другу.

*. За всестороннюю поддержку. За его советы и истории из жизни. **Вдовину Александру Дмитриевичу***

*, которые делились своими историями. Благодаря им моя книга стала живой. **Множеству моих клиентов, знакомых, друзей***

Кто-то из них освободился благодаря моей помощи. Некоторые пришли к трезвости своим путём. Другие не смогли решиться и так и остались алкоголиками. Но даже в этом случае их жертва не напрасна. Ведь они помогли написать эту книгу, а значит, их истории помогут кому-нибудь другому стать счастливым, поборов этот недуг.

Вступление

В жизни я видел много алкоголиков

Собственно говоря, в нашей культуре без этого не обойдётся.

Я общался с ними как друг, как знакомый, как психолог, как участник волонтерского движения.

Я общался с людьми, которые «поймали свою дозу» и «сидят на стакане», потребляя каждый вечер определённое количество алкоголя.

У меня есть знакомые, которые «держат себя в руках» всю рабочую неделю, но в выходные напиваются «в зюзу», то о чём поёт Слепаков «Каждую пятницу я...»

У меня есть друг детства, который уже не может пить много, поэтому пьёт «по часам», выпивая каждые полчаса по рюмке.

Я знаю людей, которые могут не пить месяцами, а потом скатываются в длительный и жестокий запой. Наиболее показателен пример одного юриста, которому постоянно дарят качественные спиртные напитки, но он их не пьёт. Однако раз в полгода на него «находит», и он открывает первую бутылку. Заканчивается это тем, что он берёт тазик, и, без разбора сливает туда содержимое бара. Берёт чайную кружку, зачерпывает ей и пьёт эту смесь.

Я знаю чиновника очень высокого уровня, которого все очень ценят и уважают. И, действительно, даже выглядит он весьма подобающе своему высокому посту. И никто не догадывается, что после жестоких пьянок, он ловит по себе воображаемых чёртиков.

И, естественно, общался с теми несчастными, которые пропили уже всё. И деньги, и здоровье, и возможности, и, кажется, саму жизнь, проводя время в пьяном угаре, «валяясь в грязной канаве».

И не только у нас в стране. Видел «пьяных в дым» ирландцев, англичан и немцев. «Убалбешенных» австралийцев на Бали. Индусов, штурмующих в пятницу алкогольные магазины, которые на юге Индии выглядят как маленькие форты.

Я видел множество случаев, когда люди пытались «бросить пить», «завязать», «трезвость – норма жизни» и всё такое.

В основном неудачные.

При мне мой знакомый спорил о том, что может бросить пить на полгода. На что? Конечно на ящик коньяка.

Знаю человека, который с подачи родителей кодировался три раза, но в итоге всё равно спился.

Видел людей с поистине крепкой силой воли, которые, дав себе обещание, держались годами и потом всё равно срывались.

Знаю людей, которые клянутся себе каждое утро «больше никогда...», а вечером уже бегут за бутылкой.

Видел, когда годы борьбы, походы по специалистам, клиники, народные методы, всяческие «Корни расторопши на меду» рано или поздно заканчивались очередным запоём.

Но видел и другое...

Иногда освобождение от зависимости действительно занимало долгое время.

Это были те же специалисты, либо «работа над собой». Я знаю коллегу, который расстался с вредной привычкой, потратив на это год. Каждый вечер он разговаривал с собой, решая эту проблему. А ровно через год, отбросил эту зависимость навсегда.

А бывает и по-другому.

Знаю людей, которые начинали ходить в церковь, и излечивались с помощью веры.

У меня есть друг детства, который преодолел зависимость, попав в секту. В этом конечно свои огромные минусы, но, во всяком случае, он больше не пьёт.

Знаю людей, которых «отщёптывали» или «отливали на воске», «отпаивали» деревенские ведуньи.

Видел случаи, когда важное событие, иногда хорошее, иногда плохое, меняло жизнь человека настолько, что алкоголь уходил из его жизни сам собой.

Но я видел и множество других людей. Которые выпивали, но крайне редко. Только по праздникам, только в компании. Либо на отдыхе в другой стране знакомились с напитками другой культуры. В общем, всех тех, кто выпить могут, но алкоголиками абсолютно не являются.

Видел, разговаривал, слушал. И всё время задавался вопросами.

Почему?

Почему люди становятся алкоголиками?

Почему такое огромное разнообразие?

Почему люди прекращают быть алкоголиками?

Почему у одних это занимает годы, а у других всё может измениться за часы?

Почему одни и те же методы помогают одним, а другим ничуть?

И самый главный вопрос:

Как?

Как сделать, что бы человек прекратил быть алкоголиком?

Причём от слова «совсем».

Не стать «алкоголиком сухим», то есть человеком, которому постоянно выпить хочется, но сделать он этого не может, ужасно от этого страдая.

Не порывая социальные контакты, убегая от проблемы в горы Тибета или запираясь в собственной квартире.

Не мучая себя каждый день силой воли, страхом и виной.

А сделать это просто и радостно, не ухудшая себе жизнь, а наоборот, только улучшая её.

Кроме своего опыта, я изучил массу источников об алкоголизме и поиску выходов из него. От «народных методов», включающих растёртые корни лопуха, молитвы и ритуалы, до научных трудов, написанных именитыми врачами и учёными. Но не нашёл ответов на эти вопросы, именно поэтому решил написать эту книгу.

Почему книга называется именно так?

Я очень долго думал над названием книги, перебрав множество вариантов.

И окончательное понимание ко мне пришло после разговора с соседкой по даче одного из моих родственников. Зовут её Татьяна, но соседи называют её «графиня», потому что, даже находясь в почтенном возрасте, она не теряет воистину дворянской стати и благородства.

Она рассказала мне свою историю.

Когда то у неё был муж, которого она очень любила. И дети. Муж работал адвокатом, то есть, в принципе, всё было нормально, «как у людей». Но супруг стал пить. Сначала понемногу, потом больше. Никакие увещания знакомых и близких не помогали. Даже когда у него начались проблемы на работе, он не прекратил, даже начал пить ещё больше. В конце концов, Татьяна поняв, что ситуация уже угрожает её детям, скрепя сердце, подала на развод. Квартиру разменяли. Супругу досталась отдельная малосемейка на окраине, где он благополучно и спился. Конечно, в его свидетельстве о смерти был написан какой-то диагноз, но на самом деле всем понятно, что умер он от алкоголизма.

Обычная типовая история. Таких тысячи и тысячи, а за всю историю, возможно, и миллионы.

А ведь спиваются отнюдь не только люди тёмные и глупые. Среди таковых есть и писатели, учёные, художники, бизнесмены, то есть люди со светлыми головами, которые дали этому миру много важного и нужного. И дали бы больше, если бы не алкоголизм.

И, смотря на подобное, понимаешь, что люди сами, как будто нарочно, губят себя. Шаг за шагом добровольно идут к смерти.

То есть совершают самоубийство.

И это подтверждают многочисленные научные исследования.

Можете поверить мне на слово, а можете найти информацию по предоставленным мною ссылкам.

Радкевич Л. А., Кабанкин А. С., Радкевич Д. А. СМЕРТНОСТЬ ОТ СУИЦИДА И АЛКОГОЛИЗМА, ЗАВИСИМАЯ ОТ УРОВНЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ. . 2017;4 (1):33—39. *Исследования и практика в медицине* <https://doi.org/10.17709/2409-2231-2017-4-1-4>

Немцов А. В. «Самоубийства и потребление алкоголя». Демоскоп <http://www.demoscope.ru/weekly/2002/073/tema01.php>

Разводовский Ю. Е. ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ И СУИЦИДЫ В БЕЛАРУСИ И РОССИИ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕНДОВ

<https://cyberleninka.ru/article/n/potreblenie-alkogolya-i-suitsidy-v-belarusi-i-rossii-sravnitelnyy-analiz-trendov>

И все эти исследования ещё раз доказывают, что истоки самоубийств и алкоголизма принципиально одни и те же.

Для того чтобы быстро покончить с жизнью, нужны определённые качества. Сложно назвать это храбростью, но решительность уж точно. Тем более самоубийство не одобряется общественной моралью и религией.

А вот так медленно, шаг за шагом, успокаивая себя, что всё нормально, всё наладится, сползая в могилу гораздо проще. Гораздо комфортнее.

Прекрасное название этому «впасть в штопор». И, действительно, если нынешние самолёты, потеряв скорость, сразу падают, то самолёты старого типа могли планировать. Они снижались штопором, постепенно теряя высоту. Некоторые очень быстро, некоторые даже могли на время вновь подниматься, пользуясь восходящими потоками воздуха. Но сила гравитации неумолима. И рано или поздно они оказывались на земле. Если вновь не заводили двигатель, и у них не появлялась возможность набрать снова нужную высоту.

Так же и алкоголики. Есть те, кто спивается за пару лет, сгорая в винных парах. Есть люди, которые могут растягивать свой «штопор», контролируя дозу и частоту выпивки. Бывает, что алкоголик на время «завязывает» или кодируется, что на время его «спасает». Но это всего лишь оттягивает развязку. Потому что внутри него живёт эта самая тяга к смерти, ведущая его к самоубийству. Но почему самоубийцы кончают счёты с жизнью? Не потому что они хотят смерти, а потому что они не хотят жить. Их внутренний двигатель заглох, а баки с топливом пусты.

В этом есть один самый позитивный момент. Человек, который уже покончил с собой, не имеет возможности ничего исправить, всё закончено. Человек, который ещё находится в штопоре, такую возможность имеет, как бы глубоко он не скатился в пути к могиле.

И задача этой книги – дать понимание, что же необходимо, для того чтобы прекратить это падение, вернуть желание и волю к жизни. И тем самым этого человека спасти.

Во время написания этой главы...

В это можно верить, а можно нет, но иногда в нашей жизни случаются совпадения, кто-то их называет знаками.

Буквально во время написания ко мне зашёл знакомый, который работает электриком, кое-что мне сделать в гараже. Он был просто ошеломлён. Дело в том, что за день до этого он

был на похоронах коллеги, который покончил с собой. «И ведь ничего не предвещало...» Ещё молодой мужчина, моложе 40 лет, жена, двое детей. Одному 16, другому 18. «Он всегда был такой жизнерадостный, никогда ни на что не жаловался».

И это показывает, насколько тяжело понять окружающим то, что творится в душе у страдающего человека, который ищет выход в алкоголе или самоубийстве. Тем более, если он это тщательно скрывает.

Я вспомнил ещё одну историю из молодости, когда я присутствовал на дне рождения у одного знакомого, которого звали Сергей. Другой наш общий знакомый произнёс тост «Я никогда не знал более жизнерадостного и весёлого человека, чем ты. Я даже немного завидую тебе и желаю оставаться таким всегда». Он и остался. Потому что через неделю Сергей повесился.

Люди разные, восприятие мира у всех тоже разное, равно как и процессы в голове. То, что для одних является пустяком, для другого может стать трагедией. О помощи я скажу отдельно, а сейчас просто хочу сказать: «Не судите и не судимы будете». Для того, что бы помочь человеку, прежде всего надо его понять.

Что в этой книге?

Первая часть – это как раз ответы на многочисленные «Почему?», «Почему люди становятся алкоголиками?». Я отвечу на них, подтверждая своё мнение как фактами из жизни, так и научными изысканиями и экспериментами. Думаю, каждый из моих читателей, оглянувшись вокруг, признает мою правоту.

Сразу скажу, что алкоголизм многолик. Есть некоторая общая база, приводящая к нему, однако ситуация каждого в чём-то отличается.

Поэтому вторая часть моей книги будет посвящена вопросам «Как?», «Как по-настоящему избавиться от алкоголизма?».

И она будет состоять из нескольких вопросов, на которые надо ответить каждому, кто хочет победить эту вредную привычку, или даже болезнь.

Сразу скажу: я не обещаю чудес. Не обещаю, что каждый прочитавший сразу же после прочтения последней буквы излечится, и не будет пить никогда.

Я обещаю то, что после ответа на заданные вопросы – самому себе, честно и правдиво – перед вами появится чёткая, ясная и понятная дорога к избавлению и освобождению.

Точно так же можно помочь и близкому человеку преодолеть его зависимость. Только очень важно, что бы он сам на них ответил, абсолютно честно. Иначе всё бессмысленно.

Помощи близким и родным я посвящу отдельную главу во второй части книги.

Сразу хочу сказать о медицинских подходах.

Лично я ориентируюсь на мнение своего знакомого, очень опытного нарколога, диалог которого с вновь прибывшим пациентом выглядит примерно так:

П – пациент. В – врач.

П. – Я пью.

В. – И что? Я тоже иногда пью. Вот на днях мы с друзьями в бане пиво пили.

П. – Но я много пью, и мне это мешает.

В. – Скажите, пожалуйста, а у вас есть что-нибудь в жизни, что заменит вам алкоголь?

П. – Нет, но ведь есть какие-нибудь лекарства.

В. – Конечно, если вы будете настаивать, я могу вас закодировать. Химически или другими методами, но поверьте моему опыту, это будет бессмысленно. Вот когда вы найдёте, что сможет заменить, тогда приходите.

П. – Спасибо, я буду думать.

Вы можете встретить в других книгах, написанных врачами, и другие мнения. Ведь они тоже люди с разными точками зрения и подходами. Лично я считаю именно психологический аспект проблемы самым важным в поиске пути решения. И рад, что медицинская точка зрения, в лице этого мною очень уважаемого, именитого и известного врача, который помог тысячам и тысячам людей, поддерживает этот подход.

Почему книга такая короткая. Чего нет в этой книге

Хотелось бы отшутиться известной фразой «Краткость – сестра таланта», но слишком уж серьёзная тема. Поэтому скажу подробнее, ведь читатель имеет право знать, на что надеяться, открывая книгу.

Так вот, в этой книге не будет:

Пугающей статистики и описания пагубных последствий алкоголя. Об этом и так все знают.

Не будет также обвинений алкоголиков в распущенности, бездуховности, о том, что они должны стыдиться и винить себя. Это не путь к решению проблемы. Поэтому и инструкций о том, как застыдить алкоголика и заставить его закодироваться, тоже не будет.

Медицинских фактов про алкоголь. Стадий алкоголизма, описания психических процессов. Потому что это ничего на самом деле никому не даёт.

Подробной пошаговой инструкции на год. Потому что: либо человек захотел, и он тогда себе сам подберёт упражнения, либо пойдёт в спортивный зал, либо на йогу, или на что-то другое. И там ему всё покажут и научат. В крайнем случае, скачает самоучитель по понравившемуся виду.

Описания народных методов целительства, «корня лопухов и расторопши на меду», фруктовых чаёв и прочей ботаники. Потому что обычно это мёртвому припарка или «соломинка для утопающего». Также не будет молитв, заговоров, обрядов. Всё это я не отрицаю, но давать смысла не вижу.

Будет новый взгляд на алкоголь и алкоголизм. Глубокий, показывающий первопричины, и делающий возможным освобождение от алкоголизма в настоящем. Не то, что считает таким большинством, не страх перед алкоголем, а нормальное к нему отношение, как у всех малопьющих людей.

Этот взгляд будет подкреплён. Историями из реальной жизни, но очень коротко изложенными, чтобы был понятен принцип. Ссылками на научные исследования и эксперименты, а также на труды известных и признанных во всём мире психологов.

Вообще, я стараюсь избежать излишней информации. Тем и отличаются современные книги от книг прошлого, на мой взгляд. Если в книгу прошлого желательно было поместить всю доступную информацию, – чем её больше, тем лучше – чтобы читатель потом не шёл в библиотеку и не искал необходимое, перерывая первоисточники. То теперь, в эпоху интернета, книга должна, наоборот, содержать только самое необходимое, при этом полно раскрывая тему. Все же дополнительные материалы читатель, при желании, легко найдёт, воспользовавшись любой поисковой программой. Поэтому я стараюсь поместить в этой книге ровно столько, сколько нужно. Ни больше, ни меньше.

Новый взгляд на алкоголизм также будет подтвержден реальными советами, которые годятся для каждого. Вопросы, на которые человек должен ответить себе сам для освобождения. Потому что, хотя в базе алкоголизма лежат одни и те же процессы, формы он принимает разные.

В этой книге нет чудодейственности. Она не избавит волшебным образом от проблемы сразу после прочтения. Но она ясно, понятно и доказательно покажет путь, по которому каждый может прийти к счастью, которое само вытеснит алкоголь из жизни.

Часть 1. Почему? Почему люди становятся алкоголиками?

Алкоголизм. Мифы и реальные причины

Для того, что бы решить какую-нибудь глобальную проблему, – а алкоголизм это воистину проблема глобальная, причём не только у нас в стране, – нужно изучить её истоки, рассмотреть как можно больше случаев, оценить уже имеющиеся мнения и гипотезы. Соотнести их с реальностью, построить гипотезу свою, а потом доказать её.

Говорят, что воинский устав написан кровью, точно так же кровью написаны Правила дорожного движения и Правила техники безопасности на производстве. История алкоголизма пусть и не столь кровава, но не менее трагична. Она залита слезами несчастных супругов алкоголиков, да и их собственными, ведь и они зачастую внутренне понимают, что губят свою жизнь. Понимают, что расплата за алкоголизм будет страшной, что это путь в никуда. С утра они мучаются с ужасного похмелья, иногда похожего на пытку. Выходят из запоев, при этом даже смотреть на них мучительно. Клянутся что «никогда больше», и снова бегут за бутылкой.

Один мой родственник, в юности живший в общежитии, вспоминал своего сокурсника, жившего вместе с ним. У его кровати висел ковёр, и каждый раз, находясь с дикого перепоя, мучаясь от похмелья, он отворачивал угол ковра и писал «Семёнов Иван бросил пить и ставил дату». В итоге, когда он уезжал, вся стена под ковром была в подобных записях, а вот пить он так и не бросил.

Так давайте сделаем так, что бы мучения всех этих несчастных были не напрасны. Так же как кровь погибших воинов, на основе которой написан Устав, пусть их истории лягут в основу данной книги, в основу объяснения «Почему же так происходит?» и даст нам возможность ответить «как этого избежать».

Естественно, за историю алкоголизма, которая, возможно, столь же длительна, как и история нашей цивилизации, люди множество раз пытались объяснить, откуда же берётся алкоголизм. По каким критериям алкоголик отличается от просто человека, который может выпить. Какие виды и стадии он может предпринимать.

Я перечислю самые распространённые, от вполне разумных до самых мифических.

Признаки алкоголизма

Если мы спросим любого человека с улицы, кто такой алкоголик и как его отличить от пьющего человека, то, скорее всего, это будет один из нижеприведённых ответов. Просто он может быть подан в различной форме.

Собственно говоря, ответы, данные во многих книгах, равно как и мнения специалистов различного профиля, будут примерно теми же, просто обладать большей глубиной.

«Человек, который пьёт»

Многие вообще считают, что любая выпитая капля алкоголя, делает человека пьяницей сразу. Особенно это «поборники трезвости», среди которых есть и врачи, и другие специалисты, и их клиенты. И клиенты, которые становятся сами специалистами либо занимаются помощью, становясь волонтерами.

Почему у них выработался такой взгляд на вещи, мы поговорим позже.

Важно одно, если вы не принадлежите к их числу, и просто оглянетесь, то увидите, что масса людей может выпить. Кто-то пьёт только на праздники, кто-то «по поводу», кто-то «для

общения». Главное, что проблем у таких людей с алкоголем нет, и алкоголиками они не являются.

То есть такое объяснение не подходит.

«Человек, который пьёт часто»

Но давайте вспомним, что во многих «винных культурах» пропустить стакан вина за обедом и ужином является нормальным и обыденным делом. При этом мы можем вспомнить страны Средиземноморья, Францию. Тот же Кавказ, славящийся своими долгожителями, которые трезвенниками при этом отнюдь не являлись.

Тоже не объясняет.

«Человек, который пьёт много»

Если мы посмотрим на алкоголиков в тяжёлой стадии, то им не надо много пить, что бы опьянеть. Многим, наоборот, достаточно «понюхать пробку».

Да и обычный человек, который пьёт пару раз в год, может под влиянием праздничного настроения позволить себе лишку, и выпить больше чем надо. Поэтому следующий довод:

«Человек, который болеет с похмелья»

Тоже не является ключевым.

Примерно то же самое относится к выражению:

«Человек, который в выпившем состоянии творит глупости»

Сколько таких глупостей было сделано на корпоративах, сколько ненужных слов сказано как раз людьми практически непьющими. Наоборот, зачастую именно человек, который выпивает постоянно, уже привык контролировать своё поведение и свои слова.

Как сказала при мне одна девушка, которая вышла покурить с подругами: «Поутру мне было очень стыдно за вчерашнее. А я даже не помню перед кем и за что!»

«Человек, который пьёт запоем»

Это тоже не всегда так, но это я рассмотрю позже, в главе «Виды и стадии алкоголизма».

Конечно, эти признаки важны. И при их сочетании являются свидетельством алкоголизма. На этом построены многие тесты, в том числе популярный тест AUDIT, созданный специалистами Всемирной Организации Здравоохранения.

Рекомендуемый пороговый балл – 8. Люди с баллом больше 15, скорее всего, отвечают критериям имеющейся в настоящее время алкогольной зависимости.

Наш опыт клинического применения теста «AUDIT» более чем у 1 000 пациентов показал, что этот тест очень удобен, прост и высокоинформативен».

Для уточнения категории ответа принято считать, что одна порция алкогольного напитка равна 10 граммам чистого спирта. В странах, где содержания алкоголя в стандартном напитке отличается от 10 грамм более чем на 25%, категории ответов следует соответствующим образом модифицировать».

В самом общем виде – это кружка пива, рюмка крепких спиртных напитков или бокал сухого вина.

Петров Д. В. «Диагностика, лечение и профилактика расстройств, вызванных употреблением алкоголя». – Ярославль, 2003

Однако мы видим, что ни один из этих признаков не является ключевым. А, следовательно, не может нам ничего дать при поиске ответов на вопросы «Почему и как».

<p>Тест для выявления расстройств, вызванных употреблением алкоголя: Версия интервью</p>	
<p>1. Как часто вы употребляете напитки, содержащие алкоголь? (0) Никогда [перейдите к вопросам 9-10] (1) Раз в месяц или реже (2) 2-4 раза в месяц (3) 2-3 раза в неделю (4) 4 раза в неделю и чаще</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>	<p>6. Как часто в течение последнего года вам приходилось принять первую порцию алкоголя утром для нормализации самочувствия после употребления большого количества алкогольных напитков накануне? (0) Никогда (1) Реже, чем раз в месяц (2) Раз в месяц (3) Раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>
<p>2. Когда вы употребляете алкогольные напитки, сколько стандартных порций алкоголя вы потребляете обычно за день? (0) 1 или 2 (1) 3 или 4 (2) 5 или 6 (3) 7, 8 или 9 (4) 10 или более</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>	<p>7. Как часто в течение прошедшего года вы испытывали чувство вины или угрызения совести после употребления алкогольных напитков? (0) Никогда (1) Реже, чем раз в месяц (2) Раз в месяц (3) Раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>
<p>3. Как часто вы за один раз потребляли шесть или более стандартных порций алкоголя? (0) Никогда (1) Реже, чем раз в месяц (2) Раз в месяц (3) Раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день</p> <p>Перейдите к вопросам 9 и 10, если набрали 0 баллов, отвечая на вопросы 2 и 3.</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>	<p>8. Как часто за последний год вы не могли вспомнить события предшествующего вечера, когда вы употребляли алкогольные напитки? (0) Никогда (1) Реже, чем раз в месяц (2) Раз в месяц (3) Раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>
<p>4. Как часто в течение прошедшего</p>	<p>9. Получали ли вы или кто-либо</p>

<p>года вы чувствовали, что не в состоянии остановиться после того, как начали употреблять алкогольные напитки?</p> <p>(0) Никогда (1) Реже, чем раз в месяц (2) Раз в месяц (3) Раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день</p>	<p>другой травмы в результате употребления вами алкогольных напитков?</p> <p>(0) Нет (2) Да, но не в прошедшем году (4) Да, в прошедшем году</p>
<p>5. Как часто в течение прошедшего года вы не выполнили то, что от вас ожидалось, по причине употребления вами алкогольных напитков?</p> <p>(0) Никогда (1) Реже, чем раз в месяц (2) Раз в месяц (3) Раз в неделю (4) Каждый день или почти каждый день</p>	<p>10. Говорил ли вам родственник, друг, врач или другой медицинский работник о своей обеспокоенности вашим отношением к алкоголю, и рекомендовалось ли вам уменьшить количество потребляемого алкоголя?</p> <p>(0) Нет (2) Да, но не в прошедшем году (4) Да, в прошедшем году</p>
<p>В данной графе запишите общее количество баллов</p>	

Причины алкоголизма

Теперь давайте обратимся к тем же источникам в поисках причин. К общественному мнению, мнению специалистов и книг.

«Пьянство – это простая распущенность».

Это очень популярное народное объяснение.

Но давайте оглянемся вокруг. Сколько известных учёных и творческих людей были алкоголиками. Знаменитые писатели, художники, певцы. Пили и творили.

Сколько руководителей высшего звена пьют безбожно? Я уже приводил в пример одного чиновника очень высокого уровня, который имеет всё, в том числе уважение окружающих. Решает очень важные вопросы, работает допоздна. А потом пьёт так, что ловит чёртиков по одежде.

Мой знакомый автомеханик с золотыми руками, которому я очень благодарен за то, что моя машина всегда в порядке. Работает не разгибаясь. Хотелось бы сказать «от зари до зари», но он в основном трудится по ночам. Но пьёт дикими запоями раз в несколько месяцев. А потом наливает в ведро воды бутылку водки, что бы и не продолжить, и похмелье снять. И снова пашет. Благо клиенты стоят в очередь».

По некоторым исследованиям алкоголизм очень часто бывает обратной стороной трудолюбия. Что развеивает этот аргумент как общее объяснение в пух и прах.

Социокультурная причина.

Россия – пьющая страна. «На Руси веселие – питье есть», что приписывается князю Владимиру.

Многие находят в этом оправдание, иногда объяснение.

Некоторые активисты с этим борются изо всех сил. Под лозунгами «Россию спаивают жидомасоны».

Но давайте посмотрим на другие страны. Что, там не пьют? Алкоголиков меньше? Причём без всякого Владимира.

Посмотрим на англичан, которые по выходным валяются штабелями у пабов.

Посмотрим на индусов, представителей «самой духовной страны», которые по пятницам штурмуют винные магазины, как у нас в 90-е.

Вспомним, что в начале прошлого века пьянство в северных странах, в той же Швеции, приобрело такой размах, что ездили специальные телеги, собирая пьяных по улицам, что бы они не замёрзли.

И вспомним, что у нас есть множество людей, которые пьют несколько раз в году. Поднимают фужер с шампанским на Новый Год, бокал с вином на День Рождения, да могут ещё рюмку выпить на 9 мая. Люди, которые росли точно в той же культуре.

И эта гипотеза мало что объясняет.

Генетика и воспитание.

Мой коллега психолог по имени Николай, в том числе занимается решением проблем с алкоголем. Он родился и вырос в очень пьющей семье, и дал себе ещё в детстве слово, что никогда не возьмёт и капли в рот. «Я никогда не стану таким как вы!» Чего он и придерживается. При этом, не являясь «активным борцом с любой выпивкой». Никого не обвиняет и ни к чему не призывает. Просто не пьёт. Он жалеет об одном, что не смог в своё время помочь своему старшему брату Ивану, который спился.

И таких случаев много. Да, генетика и воспитание повышают вероятность алкоголизма, но не делают его неизбежным. Также они повышают вероятность наркомании, что для нас важно.

Даже одно и то же окружение в детские годы может привести к абсолютно разным результатам. Вспомним послевоенное время. Безотцовщина. Бандитизм. Но одни так и оставались «на улице», спиваясь и становясь преступниками. А другие становились академиками и генералами.

«Алкоголизм – это болезнь».

Также популярное объяснение, причём как у народа, так и у специалистов.

Несомненно, есть физиологические первопричины, особенно если человек пьёт уже давно. Но разве можно излечиться от серьёзной болезни за один день? А ведь такие случаи есть, и их много. Правда, не всегда приведшие к этому факторы бывают приятны.

Один мой непьющий клиент рассказывал, что бросить пить его заставила очень неприятная ситуация. Он очень сильно напился, так что идти мог еле-еле. И упал в лужу. И вот: «Я лежу в луже, так, что не могу встать. Лужа большая и глубокая, такая, что по ней волна. И дышать могу только урывками, когда вода отходит. А потом опять задерживаю дыхание». И это пребывание в луже оказало на него такое глубинное воздействие, что он бросил пить со следующего дня и не пьёт уже много лет.

Таким образом, мы опять видим, что все эти объяснения могут относиться к каждому конкретному случаю, одно или несколько раз. Но опять не дают нам общего понимания причины происходящего.

Виды и стадии алкоголизма

Я не считаю, что в данной книге полезно говорить о стадиях. Понятно, что привыкание усиливается, алкоголь влияет на здоровье. Алкоголику всё тяжелее отвыкнуть как физически, так и психологически. Я бы мог взять это описание из любой медицинской книги. Однако, ясно понимая, что нам это ничего не даст, делать этого не буду.

С видами всё интереснее.

Алкоголики пьют по-разному. И объясняют свой вид алкоголизма по-разному.

Есть люди, которые пьют каждый день или почти каждый. «Сидят на стакане», так это иногда называют. С годами они выработали себе дозу, которая позволяет им на следующий день обходиться без похмелья, или почти без него. Литр-два пива, «ну попою я пивка, это же не водка», может быть чекушка. «Зато я не напиваюсь как некоторые, запоями не пью».

Некоторые мужественно терпят всю неделю, потом «отрываясь» в выходные. Особенно когда на работе с этим строго. Лучше всего об этом спел Слепаков «Каждую пятницу я...». Если вдруг не слышали, можете найти в поиске.

Некоторые могут не пить долго или даже очень долго. Но потом зато впадают в запой, иногда до дикого. Неделя, а то и две, «жёсткого» потребления. А потом родственники плавно выводят страдальца, чтобы к нему не пришла белка (белая горячка), сначала снижая дозу, потом переводя его на менее крепкие напитки, сухое вино или пиво.

Есть ещё «ситуационный алкоголизм», когда человек, в общем-то непьющий, сталкивается с проблемой или переменой в жизни, которую не может переварить. И уходит в запой. Однако, как только ситуация разрешается или эмоции проходят, он опять возвращается к нормальной жизни.

Так один мой знакомый, человек, в общем-то непьющий, находился в таком запое две недели после смерти своей матери. К чему и его жена, и его работодатель, отнеслись с пониманием. Потом перегоревав, протрезвел, жизнь потекла прежним чередом.

Сроки могут быть разные, периоды могут быть разные. Но базово картина – одна из вышеперечисленных.

Опять мы видим, что сами по себе ни виды, ни стадии ничего нам не дают.

А вот теперь постараемся копнуть вглубь проблемы и найти ей общее объяснение. После чего взглянем на вышесказанное через призму нового знания.

Основная и глубинная причина алкоголизма

Представьте себе паровой котёл. Мало кто уже застал пароходы и поезда на паровой тяге, но думаю, что это такое, имеет представление каждый. В крайнем случае, можно себе представить скороварку, которая ещё до недавнего времени была на многих кухнях.

Давление внутри котла накапливается, причём, чем дольше его сдерживать, тем выше оно будет. Если ему совсем не давать выхода, то котёл взорвётся. Равно как и скороварка.

Так же и внутри каждого человека накапливаются негативные эмоции, переживание, недовольство, стресс. И они требуют выхода. И чем больше они накопятся, тем сильнее сила этого самого выхода будет.

Другое хорошее метафорическое сравнение, это то, что внутри каждого человека существует пружина, которая под воздействием стресса постоянно сжимается. Чем больше внешнее воздействие, тем больше и чаще её надо расслаблять.

В некоторых случаях это буквально так. Один мой клиент, долгое время бывший алкоголиком, рассказывал. «Каждый день с утра я ждал, когда настанет вечер и я выпью. У меня были сложности на работе, другие неприятности, но я терпел. Ждал, когда придёт избавительный вечер. По пути домой я покупал бутылку водки. Когда я наливал и выпивал первую рюмку, я прямо чувствовал, как по моему телу разливается расслабляющая волна. Сверху донизу. Я называл это «спазм».

Другой мой знакомый, «завязавший окончательно», рассказывал про это так. «Мир, когда я был трезвым, был для меня абсолютно серым, как чёрно-белое кино. И только когда я выпивал, он вновь обретал для меня краски».

Таким образом, глобально, алкоголики, и вообще зависимые, отличаются от просто выпивающих людей давлением этого пара внутри. А теперь давайте эту картину наложим на вышесказанное.

Сразу становится ясно, почему алкоголики выпивают по-разному. Одни «стравливают этот пар» по чуть-чуть каждый день. Вторые – терпят нарастающее давление неделю. А третьи терпят месяцами, пока могут, но потом их котёл «взрывается», увводя их в глубокий запой.

В эту картину прекрасно вписывается и «ситуационный алкоголизм». «Давление в котле» у такого человека в норме. Он умеет не допускать его превышения теми или иными способами. Но вот, по внешним причинам оно вдруг резко зашкаливает. И ему ничего не остаётся, как его резко выпускать, пока система вновь не стабилизируется.

Вообще, посмотрев глобально, можно сказать, что любая причина алкоголизма ситуационная, и порождена внешними причинами. Просто в некоторых случаях эта причина поверхностна, и, как только ситуация изменяется, то всё возвращается «на круги своя». А иногда она длится всю жизнь или в какой-то момент становится проблемой внутренней, как, к примеру, это может быть в случае токсичного воспитания.

Из истории нашего государства

20-е годы прошлого века. Страна лежит в разлуке после гражданской войны. Многие люди либо сами участвовали в боевых действиях, либо потеряли родных и близких. Они подавлены, встревожены, находятся в панике. Старый мир разрушен, а что несёт новый, непонятно. Но надо работать, засучить рукава и восстанавливать страну. Заставлять чреватое новыми бунтами и восстаниями. Государство решается на отчаянный шаг. Выпускает водку, которая имеет невысокую цену, правда и градусы её меньше стандартной. Считается, что так меньше людей будет уходить в запой. Водку называют «Рыковкой», по имени главы правительства Рыкова. При этом трудящихся не наказывают по «уважительной причине» – уходу в запой. Таким образом государство дало народу выпустить внутренний пар через алкоголь. Параллельно оно решило проблему с самогонварением и наполнением бюджета.

Очень показательна на данный счёт распространённая ситуация с людьми, выходящими на пенсию. Когда их жизнь резко меняется, и они остаются без важной опоры.

Так, к примеру, я видел офицера, который ушёл в отставку, и из него как будто вынули внутренний стержень. Всегда отглаженный, чисто выбритый, в начищенных сапогах, с отличной выправкой, он как будто постарел на много лет, ссутулился, перестал бриться и следить за собой. И, естественно, начал пить. Хорошо, что у него прекрасная любящая его семья, которая создала для него новый смысл. Он начал заниматься строительством дачи, перестраивать дом, строить баню, и вновь, очень быстро пришёл в норму.

Или другой человек, которого я знал, также начал «прикладываться» при выходе на пенсию. Однако, как только у него появились внуки, он занялся их воспитанием, и алкоголь отпал сам собой.

Можно привести также исследования, проведённые в США по участникам войны во Вьетнаме. Многие из них, находясь под постоянным стрессом боевых действий, пристрастились к наркотикам, однако, как только они вернулись домой, вновь вернулись к спокойному образу жизни, обрели новые задачи и смысл. И практически все без труда избавились от зависимости.

Именно про этот смысл и цель я буду говорить в начале второй части.

Тоже самое с мифическими и полумифическими причинами.

Начнём с генетики и воспитания, ведь по этим факторам действительно есть исследования, доказывающий их связь.

Приведу в пример один из последних экспериментов.

Маркус Хейлиг (Markus Heilig) и Эрик Ожье (Eric Augier) отдельно провели серии экспериментов, которые показали одну и ту же картину. Среди подопытных крыс примерно 15% выбирают алкоголь на постоянной основе. Конечно, и до этого было множество экспериментов, которые проводил, в том числе сам Хейлиг. «Несколько раз казалось, что мы были близки к решению, – говорит он, – но каждый раз оказывались в тупике. В моём сердце начало поселяться отчаяние, но, на сей раз, мы изменили сам принцип эксперимента и надеемся, что нашли решение». Принципиальное отличие данных экспериментов в том, что на сей раз крысам давался выбор между двумя «приятными субстанциями». При нажатии на одну клавишу подавалась подслащённая вода, на другую алкоголь. При этом 15% крыс уверенно выбирали спиртное. Была введена дополнительная переменная. Подача алкоголя сопровождалась ударом тока, а потом в него добавлялся неприятный вкус. Однако предпочтения крыс-алкоголиков не менялось.

Были проведены биологические исследования, и обнаружилось, что у крыс, склонных к алкогольной зависимости наблюдаются отличия в биохимии миндалевидного тела. А именно, в веществах, которые призваны для того чтобы бороться с тревогой и стрессом. Тем более миндалевидное тело активно участвует в эмоциональной сфере работы мозга.

Посмертные вскрытия мозга людей, больных алкоголизмом, подтвердили этот вывод.

Из статьи «Бороться со стрессом, а не с алкоголизмом», А. А. Комашинский

<https://www.b17.ru/article/borotsyasostressom/>

Есть также исследования, свидетельствующие о связи алкоголизма с недостатком адреналина. Однако многие восполняют этот недостаток, занимаясь адреналиновыми видами спорта, и к алкоголю относятся равнодушно. В некоторых случаях может помочь более простое занятие – просмотр фильмов, которые дают этот самый адреналин. В том числе, фильмов ужасов, разных стилей и направлений кинематографа. Кстати, те же методы могут применяться при лечении игровой зависимости, иначе гэмблинга. Ведь, как известно, азартные игры это тоже источник адреналина.

Как мы видим, именно тревожность является фактором, побуждающим стать алкоголиками. То есть она является первопричиной. Да, именно эта тревожность, передающаяся по наследству, может стать одной из причин алкоголизма. А может и не стать. Если человек умеет сдерживать эту тревожность или успешно борется с ней.

Социокультурные факторы, доступность, социальное одобрение.

Именно на это зачастую упирают «борцы за трезвость», в том числе и государство, когда начинает «борьбу с зелёным змием». Запретить, ограничить, лишить возможности».

В итоге народ начинает гнать самогон, пить медицинские препараты, возникает чёрный рынок алкоголя. Причём не только у нас, но и «у них», что показали и наши Горбачёвские реформы, и «Сухой закон» в США. Что самое плохое, народ начинает пить всякую дрянь, наподобие лосьонов и стеклоочистителя, от чего быстро и погибает. Что для государства, возможно, и хорошо, ведь количество алкоголиков уменьшается. Но вот тех самых пьяниц надежды на трезвую жизнь лишает окончательно. Потому что лишает самой жизни.

Также мы можем взглянуть на страны, где алкоголь вообще запрещён по религиозным соображениям. То есть алкоголиков там конечно нет, но роль алкоголя активно исполняют другие вещества. Зачастую – это наркотики разной степени тяжести. И картина их потребления будет точно такая же, как алкоголя в культуре западной. Потому что в глубине своей – это та же борьба с негативом, «выпуск пара», «ослабление внутренней пружины».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.