

18+

*Павел Михайлович Хайлов*  
*Двадцать пять*  
*причин*  
*алкогольной*  
*зависимости*

*Нет алкоголя — нет проблем*

**Павел Михайлович Хайлов**  
**Двадцать пять причин**  
**алкогольной зависимости.**  
**Нет алкоголя – нет проблем**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50437063](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50437063)*

*Двадцать пять причин алкогольной зависимости:*

*ISBN 9785449817198*

**Аннотация**

Как бросить пить? Как выйти из запоя? Как снять тяжелое похмелье? Книга расскажет вам о причинах алкогольной зависимости простым человеческим языком. А вам, читатели, предстоит понять, проработать эти причины, исключить из жизни, и тогда зависимость будет повержена навсегда.

# Содержание

Введение. #Как бросить пить книга	5
О чем эта книга	6
Глава 1. Как бросить пить?	9
Пункт 1. КАК ВЫЛЕЧИТЬ Легкое похмелье	12
Пункт 2. КАК СНЯТЬ Тяжелое похмелье	14
Если вы выбрали путь трезвости. КАК БРОСИТЬ ПИТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?	16
Пункт 3. Очень тяжелое состояние и отравление	18
Алкоголизма не существует. #бросить пить навсегда	20
Аллен Карр Книга как бросить пить	22
Плюсы и минусы отказа от алкогольной зависимости	25
Глава 2. Причины алкогольной зависимости	33
Причина первая. Чувство вины	35
Причина вторая. Плохое здоровье	40
Причина третья. Чувство тревоги и страха	42
Конец ознакомительного фрагмента.	44

**Двадцать пять причин  
алкогольной зависимости  
Нет алкоголя – нет проблем**

**Павел Хайлов**

© Павел Хайлов, 2022

ISBN 978-5-4498-1719-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение. #Как бросить пить книга

*Русским войнам, погибшим от химического оружия, в алкогольной войне 1991—2020 годах, посвящается.*

# О чем эта книга

*Дорогой, мой читатель! Я, приветствую, божественное в тебе.*

*Намаскар!*

Перед вами уникальное произведение, не имеющее аналогов в мире. Когда я собирал и структурировал информацию, о «причинах алкогольной зависимости», я столкнулся с тем, что этой информации в свободном доступе просто не существует. Одна вода, муть, и стереотипный взгляд на проблему. К сожалению, интернет переполнен информационным мусором. Выяснилось что столь острая «тема жизни», совершенно не изучена. Об «алкоголизме», никто не пишет. Это просто не выгодно. Хоть бы одну паршивую, вшивую брошюрку выпустили! За последние тридцать лет, в общегосударственном масштабе ничего не написано! Здоровые люди, не нужны потребительской системе здравоохранения. Это очень странно, не правда ли?

Я вынашивал, как беременный мужик, идею эту книги целых четыре года! Потом, вообще забросил этот проект на дальнюю полку, и посчитал его «невыгодным», для себя лично. Однако, произошло дело случая. Неожиданно для себя, я захворал, состояние здоровья ухудшилось, силы покидали меня с каждым днем. Хроническая усталость, приступы анемии, томящее чувство в груди. Я понял, что смерть

поджидает нас на каждом углу, и жить только для себя это не совсем хорошо. Пришло осознание того, что надо создавать и творить подобно нашему творцу. И тогда то, ночью, ко мне явился посланник жизни и смерти. Ему, я пообещал, что если выживу, и поправлюсь, напишу книгу, которая спасет не одну жизнь.

«Старая сам – свети другим всегда!» Гипократ

Эта книга несет в себе мощнейший энергетический заряд. Ведь информация это энергия, которая способна трансформировать вашу жизнь. В книге, детально разбираются причины алкогольной зависимости. Вы узнаете, как снять тяжелое «похмелье», и выбраться из «запоя». Узнаете, о существовании «алкогольного демона»: внутренней «инфо-энергетической» сущности. В общем, будет интересно. Возьмите блокнотик, ручку, выписывайте важные для себя моменты, анализируйте информацию, практикуйте. Автор желает вам удачи, на этом сложном, но веселом пути «выхода» из зависимости.

Прошу прощения, за ошибки в тексте, я больше думал о «смысле», чем о формах изложения. Перфекционизмом не страдаю. Как видите, я жив. Весел и бодр. И обещание исполнил! С уважением, Павел.



# Глава 1. Как бросить пить?

Вместо долгого и скучного введения, по поводу вреда алкоголя, я решил сразу перейти к делу. Если книга у тебя в руках, значит долгое время, тебя мучает навязчивый вопрос: Как, же все-таки бросить пить? Нет проблем, отвечаю.

Существует всего лишь три фундаментальных вещи, которые стоит понять, перед тем как раскрыть этот главный секрет жизни.

Первое. Ты должен понять, что это нужно только тебе и ни кому больше. Только ты ответственен за это. То, что сейчас происходит в твоей жизни, это плоды твоих поступков в прошлом. Ждать помощи, не стоит! Никто тебе не поможет. Никому твоя проблема не нужна, кроме самого тебя. Ни друзьям, ни родственникам. Даже «божественное» начинает помогать лишь тем людям, чья воля начинает прилагать усилия, и делать действия. Реальность настроена агрессивно к тем, кто идет против природы. Возможно что природа уничтожит тебя, если ты и дальше будешь продолжать в том же духе. Лишние в процессе мироздания не нужны.

Второе. Привычка это вторая натура. Отведи глаза от экрана сейчас, и попробуй прочувствовать эту нехитрую народную поговорку. В ней содержится «ключ», который открывает замок. Замок от клетки, в которой сейчас ютится твоя душа. Алкогольная зависимость и ты, это две разных суб-

станции. Она, алкогольная зависимость, это сущность, некий демон, который руководит тобой. А ты сейчас слаб, и слы-вешь всего лишь ее рабом.

Третье. Никакого алкоголизма не существует. Это выдуман-ный факт, который в свою очередь, лишь наводит смуту. Термин пагубно действует на сознание зависимого человека, навешивается «ярлык». Этот термин был создан надумано, для того чтобы объявить человека больным и беспомощным существом. А помочь ему могут только «специалисты». Более того, термин «алкоголик» накладывает острое чувство вины на человека. Чувство вины в свою очередь, способствует дальнейшему употреблению ядовитых веществ.

Вот, и отлично, мой дорогой читатель. Фундамент, от которого мы будем строить, дальнейшие умозаключения, у нас уже есть. Если интересно, продолжай читать дальше, если чувствуешь отторжение, закрой книгу. Всегда думай головой, но не забывай чувствовать сердцем – это пожелание будет красной нитью проходить через всю книгу.

И так, скорее всего, если ты раскопал эту книгу в сети Интернет, чувствуешь ты себя сейчас не важно. Да, что там говорить, наверное, тебе сейчас «ох, как хреново»! Понимаю, сам страдал. Давай, снимем для начала твое похмелье. Иначе читать с больной головой невыносимо. Возникнет необъяснимая агрессия в сторону автора, полетят несправедливые проклятия в адрес издательства. Это все от плохого состоя-

ния. Когда «плохо» чувствует себя тело, и страдает психика, да и душа кричит, тогда ничего не хочется делать. Похмелье бы, да и только.

Похмелье – это расплата за вчерашний день. Новое употребление алкоголя, снимает симптоматику алкогольного отравления, на определенный отрезок времени, после чего, симптомы только усиливаются. Своеобразный замкнутый круг, который нарисован на мусорном баке.

– Ну ладно болтать, болтун! Дай уже таблетку, которая сейчас же, снимет, эту хворь и я почувствую себя человеком.

– Даю.

Для начала надо оценить степень алкогольного отравления. Разделим градацию на три части. Если ты находишься в состоянии похмелья, читай дальше, если в состоянии длительного запоя, срочно перейди к отдельной главе данного произведения «Запой» (эта глава помещена в конец книги)

– Легкое похмелье – симптом этого состояния: легкая головная боль, «утомимая» жажда, небольшое чувство тревоги внутри, слабость или эйфория.

– Тяжелое похмелье – это уже сильное отравление, головная боль, легкое головокружение, легкая тошнота. Острое желание снять это состояние. Слабость. Раздражительность. Сильная жажда. Повышенное сердцебиение.

– Очень тяжелое состояние и отравление – Рвота, Головная боль. Угнетенное состояние психики. Бессилие. Тахикардия.

# Пункт 1. КАК ВЫЛЕЧИТЬ Легкое похмелье

Легкое похмелье снимается очень легко, и не стоит бежать в магазин за пивом. Похмеляться это вообще, последнее, что стоит делать в случае отравления. Зачем отравлять организм снова и снова? Так и в алкогольную ловушку можно попасть. Перечислим экстренные меры, которые ты должен сделать:

Достаточно принять освежающий душ. Вода снимает любые состояния, даже самые тяжелые, сбивает давление, нормализует пульс. Очень важно принимать душ с головой. Вода должна быть прохладной, но не холодной, главное не «теплой»!

Помогает легкая прогулка на свежем воздухе. Либо поездка на велосипеде. Надо развеяться. Если идти никуда не хочется, стоит открыть окно для поступления воздуха, и сделать обычную зарядку.

Если вас гнетёт одиночество, то нужно тянуться к людям, и развлечь себя легким общением. У разговора есть определенная магия. Собеседник вас облагородит, освежит ваш ум. Стоит избегать в этот день негативных людей.

В течении всего дня рекомендуется употреблять большое количество воды. В состоянии легкого похмелья, можно хорошо поесть, но лучше это делать во второй половине дня. В первой половине дня легкий завтрак и вода. Помогает

сладкий чай. Но не делайте чай сильно крепким, так как крепкий чай повышает тревожность. Так же на вашем вооружении есть кисломолочные продукты. Но тогда следует исключить обильную пищу. И так, три варианта:

Вода, чай, травяной чай, легкая пища.

Куриный бульон, вода. Плотный ужин.

Овсяной отвар. Вода. Фрукты. Минеральная вода с солью.

Рецепт куриного бульона, я думаю знают все. А вот овсяной отвар, не всегда знаком начинающим «алко-путешественникам». Рецепт прост. Побольше воды, поменьше овсянки. Овсянка должна быть крупного помола. Варить долго, до появления слизи, бульона. Добавить соль и специи и масло. Соль обязательна, она нужна организму.

Будьте уверены, следуя этой инструкции, уже после обеда вам будет лучше. К этому времени алкоголь начнет выводиться из организма, а к вечеру, соблюдая закон активности и питания описанный выше, вам станет намного легче. А точнее вы уже и «знать не будете» про похмелье. Поздравляю вы снова стали человеком!

## Пункт 2. КАК СНЯТЬ Тяжелое похмелье

Вот тут уже сложнее. Организм отравлен. Нервная система возбуждена. Тошнота, препятствует употреблению пищи, и алкоголя. Перед вами встает выбор. Похмеляться или нет? Начинается внутренний диалог. В диалог вступают две сущности. Первая сущность это ты. Вторая сущность это алкогольный демон. К разговору может еще подключиться внутренний ребенок. А послушать все это собрание придет совесть.

Алкогольный демон: «Что ты мучаешься, глупец! Сходи, да возьми немного рома, выпей, и сразу все встанет на свои места. Мир станет чудесным и ярким, как вчера. Ведь вчера тебе было хорошо. Зачем отказывать в этом удовольствии сегодня?»

Ты: «Хм... Ну, не знаю. А можно ли так делать? Ведь завтра на работу. Ой, как тяжело. Может быть, перетерпеть, и все пройдет?»

Внутренний ребенок: «Что ты мелишь? Тебя никто не будет осуждать, родителей нет рядом! Мне так плохо! Я просто умираю! Я не хочу терпеть эту боль! Зачем себя мучить? Мне кажется лучше снять эту ломку, но не крепким алкоголем, а легким душистым ячменным пивом. Тебе так не кажется?»

Совесь: «Как тебе не стыдно. Ты практически алкоголик. Собрался идти в магазин, похмеляться? Подумай, что скажет твоя мама или отец? Завтра тебе идти на работу. Ты же не пойдешь туда с перегаром? А что если по дороге в магазин ты встретишь знакомых? Посмотри на свое лицо в зеркало. Это не человек, это просто обезьяна!»

# **Если вы выбрали путь трезвости. КАК БРОСИТЬ ПИТЬ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?**

В случае с тяжелым похмельем, обязателен покой. Никакого общения! Вы должны в этот день остаться дома. Соблюдайте постельный режим. Если вас тошнит, создайте искусственно рвотный рефлекс. Потом следует пить воду как можно чаще. стакан за стаканом. Принимайте воду как лекарство по времени. Каждые полчаса выпивайте 200 грамм воды. Пусть она выводится естественным образом. Когда пройдет тошнота, можно будет кушать. Но это не значит, что надо макароны с сосисками «лопать», или индейку на вертеле жарить. Нет. Овсяной отвар или бульон. Нужна жидкость с содержанием соли. Только к вечеру, когда состояние улучшится вы можете принимать грубую пищу в любом виде.

Водные процедуры каждые 2 часа, можно и каждый час принимать душ. Вода имеет волшебные свойства, до сих пор не известные нам. Она снимает даже самые тяжелые состояния.

Вы должны лежать в постели. Но чем себя занять? Посмотрите, какой ни будь добрый фильм, о любви. Старую советскую кинокомедию с любимыми актерами. Либо вдохновляющий и мотивирующий фильм. Альтернативу филь-

мам, составляют книги. Мобильный телефон следует отключить, чтобы вас никто не тревожил. Не забывайте, что нервная система пострадала, и ей нужно восстановиться. Просто лежите. На вопросы родных и близких, отвечайте, что вы больны и вам следует отдыхать. После обеда начнётся улучшение вашего состояния. Но до конца, похмелье пройдет лишь вечером. Чем выше количество выпитого алкоголя «вчера», тем большего количества времени требуется организму сегодня. Я конечно не врач, чтобы прописывать медикаментозные препараты, однако имею право посоветовать активированный уголь, который отпускается без рецепта. Его можно «слопать» целый матрац. Кишечник прочистит. Удачи! Держись!

## **Пункт 3. Очень тяжелое состояние и отравление**

В данном случае, надо не жалеть денег, и вызвать на дом, частного врача. Если такой возможности нет, тогда в любом случае надо прекратить употребление алкоголя совсем. Вызвать рвоту, пить воду. Постельный режим. Не надо стесняться, стоит попросить помощь близких людей. Чтобы за вами ухаживали, отпаивали, «одеялком» укрывали, стаканчик воды принесли. Человеческая поддержка необходима. Пейте воду, и «терпите» мерзкое состояние. Рано или поздно вас отпустит. Алкоголь здесь уже не поможет. Это не легкое состояние и не тяжелое похмелье. Это серьезное отравление, и отнестись надо к нему серьезно. Это уже не детская игра в плохого мальчика-забияку. Это игра со смертью. Обычно в таком состоянии зарекаются, больше не пить.

Если ты подписал договор с дьяволом и решил все-таки похмелиться, если алкогольный демон или внутренний ребенок уговорили тебя, тогда будь готов попасть в алкогольную ловушку. Алкогольная яма всегда рядом. И так легко в нее упасть. Но, если ты читаешь эту книгу, уже в состоянии алкогольного опьянения, но задумываешь вернуться к трезвости, я посоветовал бы тебе не использовать крепкие напитки.

ки. Если похмеляешься, делай это «слабым» алкоголем. Подойдет хорошее, марочное сухое вино. Бокалы должны быть под учетом. Раздели порцию по времени. Выпивай меньше, чем вчера. Иначе пропасть.

# **Алкоголизма не существует. #бросить пить навсегда**

Парадокс. Но это так. Ты сейчас начнешь, наконец, улыбаться. Потому что одно осознание того что ты не алкоголик, и не все еще потерянно в твоей жизни, приносит улыбку. Алкоголизм – это термин, выдуманный научным сообществом в сфере медицины.

Сейчас, в нелегкий век капитализма, медицина это бизнес. На самом деле есть и хорошие врачи, способные помочь, но всё это стоит огромных денег. Конечно, эта сумма будет меньше, тех средств, которые вы потратили на алкоголь.

Термин «алкоголизм» был введен в наше общество с определенной целью. Эта цель – ослабить человека, и передать его на лечение. Ослабление духа, морального духа, залог успеха людей заинтересованных в этом. Тебе говорят, что ты не просто «пьешь» или выпиваешь, а говорят о том, что у тебя «просто болезнь». Как бы ты и не виновен, это определенного рода заболевание, которое лечится только медикаментозно и под наблюдением врача. Да, в тяжелых случаях это необходимо, когда человек сам не может справиться с алкогольной зависимостью. Однако существует алкогольная зависимость, но алкоголизма не существует. Алкоголизм – это хроническая алкогольная зависимость. Но если в свое время не дать алкогольной зависимости по-

работит вас, она растворяется, а значит, нет и алкоголизма. Еще страшнее для нас, термин «алкоголик». Эти губительные термины, вешают на вас чувство вины, чувство безысходности, страха. А эти реакции психики являются причинами алкогольной зависимости. Когда человеку говорят что он алкоголик, и личность безнадежная, он, скорее всего, пойдет за бутылкой и напьётся в хлам, чтобы забыть об этих словах. Они, эти слова, ранят его сердце, рана становится все больше и больше, а ее надо заливать ядом, чтобы она не кровоточила. Если идти дальше, «эти слова» стоят на вооружении твоих родственников, жены, мужа, доброжелателей и так далее. Им только дай повод для обвинения. И вот, ты выпил. Сразу превращаешься в Алкоголика, тунеядца, и пьяницу. Остерегайся людей, которые вешают на тебя чувство вины. Беги от них! Им выгодно тебя принижать!

Подводя итог, будет сказано: Алкоголизма не существует, так как алкогольная зависимость это временное явление жизни. И если правильно подойти, к отказу от алкоголя, тогда возобновление ее невозможно. Отсюда, мы делаем вывод, что алкогольная зависимость это не хроническое состояние, а значит излечимое в любой момент времени и пространства. Аллилуйя! Да будет так!

# Аллен Карр Книга как бросить пить

Это самый популярный запрос в интернете. Одна книга на весь мир – и больше ничего. Но американский коуч, не слова не обмолвился о демонах...

Запомните, вы, и алкогольная зависимость, не есть единое целое. Вы лишь ее раб. Вами руководит сущность под названием «Алкогольный демон». Он вассал королевы мира «Алкогольной зависимости». Я пришел в этот мир, чтобы нести позитивные вибрации в мироздание. Поэтому мой долг рассказать людям правду.

Конечно, мой читатель, не подумай, что я говорю сейчас об общепринятой мистике и черной магии. Нет, напротив, я говорю о психическом заболевании, временном заболевании, но сейчас я прибегаю к языку символизма, чтобы просто донести знания.

Алкогольный демон – это энергоинформационная сущность, записанная в подсознании «алкогольно-зависимого» человека. Это определенный блок информации в сознании, который отвечает за сохранение алкогольной зависимости как внутренней привычки. Почему? Все очень просто. Психике нравится алкоголь. Он ее расслабляет, поэтому она заинтересована в продолжении «употребления алкоголя». Внутренний ребенок тоже согласен с употреблением алкоголя, потому что в момент опьянения ребенок становится

взрослым, самостоятельным, и уверенным в себе мужчиной. Телу, тоже нравится алкоголь, потому что оно расслабляется, уходят блоки напряжения в мышцах. Ему же (телу) не объяснишь, что завтра будет еще хуже. Завтра и психика и тело будут страдать, но они не понимают этого, так как знают лишь «момент сейчас». Здесь и сейчас. Эго, личность человека, так же подсаживается на алкоголь, потому что алкоголь дарует человеку мгновенное счастье! Эйфория, искусственная радость, «псевдо-веселье», все это запоминает ум, которому эта халява нравится. Так, на протяжении времени, накапливается информация, подпитываемая вашей энергией. Она и есть Алкогольный демон. Так что это не выдумки моей больной фантазии. Это реальность. Когда тебе говорят, о том, что пора бросать пить, ответ даешь не ты, а демон. Когда ты принимаешь решение, о том, выпить сегодня вечером или нет, решение принимаешь не ты, а демон. Когда ты получаешь удовольствие, иходишь в состояние опьянения, ты уже не ты. Ты сливаешься с демоном и становишься им. Отсюда мы видим, неадекватное поведение, отсутствие контроля. Демон, имеет такие черты поведения:

– Отговаривает вас, от любых адекватных конструктивных предложений, исходящих от других людей. Люди, которые заинтересованы в том, чтобы вам помочь, ему ненавистны. Даже, при чтении этой книги у тебя будет не один раз возникать ненависть. Только это не ты, запомни, это он: Демон.

– Уговаривает вас вернуться к пьяному делу любыми способами. Создает любые ситуации, в основном деструктивные, для того чтобы создать причину употребления. Например, алкогольный демон может толкнуть вас на конфликт, для того чтобы искусственно создать стресс, а стресс свою очередь будет играть основной причиной для нового употребления алкоголя.

– Алкогольный демон имеет разные формы воплощения. Как опытный лицедей, он одевает маски. Он может надеть маску «весельчака гуляки», принять образ внутреннего ребенка, сыграть роль «брутального мачо» на свидании. И так далее...

Но, не думай, что ты тут не причем! Ты, именно ты – породил этого демона. Ты его вырастил. Ты в прошлом, заложил в тело семена для взращивания демона, даже не семена, а мицелий, потому что сравнение демона с растением неверно, он больше походит на грибок. Если вы удаляете плод грибка (в нашем случае это употребление алкоголя), но не удаляете мицелий (в нашем случае это причины зависимости), тогда гриб захватит все ваше тело, будет паразитировать душу, отравляя своими экскрементами распада, головной мозг. Все очень серьезно. Но согласитесь весело исследовать себя! Не правда ли?

# Плюсы и минусы отказа от алкогольной зависимости

Давай теперь буйная головушка, обсудим плюсы и минусы отказа от алкогольной зависимости. Пить или не пить? Вот в чем вопрос. Вообще, алкогольная зависимость, это одни сплошные минусы в жизни. А трезвая жизнь, это один большой и жирный «плюсище». Ну разве я не прав? И всё же. Минусов у отказа от алкогольной зависимости нет, одни плюсы. Единственное что вы потеряете:

1. Волшебная палочка (бутылочка). Лампа Аладдина блин! Потёр ее как следует и вдруг исходит джин. Джин кстати, на востоке это демон, а не волшебник. И вот Джин выполняет любые твои прихоти и капризы. Хочешь веселиться? Пожалуйста. Хочешь быть смелым и уверенным в себе? Пожалуйста! Хочешь расслабиться? Держи «релакс», но присядь, а то зашатаешься. Если вы в детстве любили «Гари Портера», тогда вы можете сравнить алкоголь с волшебной палочкой. Взмахнул, и весь мир у твоих ног.

2. Мгновенное искусственное счастье – именно это состояние дарит алкоголь. Притупление всех переживаний, мыслей, полная отключка от реальности, подобна глубокой медитации. Вы достигли nirваны. Ваше тело и ум расслаблены. Вы – алкогольный Будда.

3. Расслабление – снятие напряжения с помощью алко-

ля. Многие подсаживаются на этот мгновенный эффект расслабления. Да так сильно подсаживаются, на этот «расслаблятор», что потом «нормально и правильно», расслабится уже не могут.

4. «Халявная» энергия – дается вам, алкогольным демоном. Сначала даром, в первый день, когда уровень вашего здоровья, еще позволяет такие безмерные траты психической и физической энергии. Как говорится – пьяному и море по колено. Пьяный и танцует «до упаду», и всю ночь не спит, веселиться, смеется, занимается отвратительными пакостями. Энергия «прёт» так сказать! Особенно если ее мешать с кофеином и никотином. Но... ресурсы как говорится, не бесконечны. Рано или поздно энергетический резервуар пустеет. А потом, Демон дает в долг. Он ростовщик: раздает кредиты забулдыгам и пьяницам, да и просто доверчивым людям. Таким как ты. Ведь ты доверчив, и даже чуточку наивен, если попал в коварные сети алкогольного демона. Он тебя обдурил «просто на просто». Дает тебе энергию, суррогатную, низкого качества. Религиозные люди называют эту энергию темной, низменной. А, отдавать кредит, придется завтра. Похмелье – это расплата. Запой это тюрьма. В тюрьму кидают вечных кредиторов.

**Итог.** Как ты видишь, после отказа, теряешь вовсе «нереальные» вещи. Ты теряешь «просто на просто» иллюзии. Все это иллюзорно. И волшебная палочка, и халявная энергия, временное расслабление, этиловое счастье, все это!!! Иллю-

зия!!!. Не пора ли пробудиться от этого глубокого, «морфического» сна? Причем этот сон протекает как река Аида, в вашем подсознании. В трезвости, в полной трезвости, в абсолютной трезвости вам не нужны все эти сказочные аксесуары. Волшебниками становятся, обучаясь волшебству, в школе жизни. Выпив яд, и приняв его за волшебный эликсир, вы навсегда теряете способность по-настоящему творить, созидать, волшебничать. А теперь о плюсах:

**+1. Ты становишься пробужденным.** Ты просыпаешься, наконец, от алкогольного сна. Ты спал ровно столько, сколько употреблял это наркотическое вещество – алкоголь. Реальность сначала предстанет перед тобой в серых красках и тонах. Ведь всю жизнь ты пользовался стимулятором, для того чтобы придать яркие цвета этому миру. Поэтому даже на третий и четвертый день отказа люди срываются и пытаются поскорее заснуть, и вновь увидеть яркий сон, который видели прежде. Однако с течением времени, перед тобой начинает появляться другая реальность. Она совершенно отличается от алкогольной «нереальности». Новый трезвый мир – совершенно другой мир. Не путайте его с серой похмельной картиной. Мир трезвого человека не имеет ничего общего с серовато-зеленой реальностью «алкогольного пост-эффекта». Мир с течением времени, лишь после длительного воздержания начинает показывать себя с новой стороны, в других тональностях и красках. Ты начинаешь видеть не только тона, но и полутона. Ты начинаешь слышать

не только, основные 7 нот, но и полутоны, едва уловимые оттенки. Начинаешь чувствовать и видеть людей, замечать их особенности, отличия, индивидуальность... Запахи обостряются, ты слышишь, чуешь, едва уловимый аромат весны, который прежде, не был тебе знаком. Ты наслаждаешься красотой мира, вновь, как будто бы после нового рождения. Ты снова готов любить, творить, созидать.

**+2. Здоровье.** Тут комментарии излишни. Скажу лишь самое главное. Снимите сразу розовые очки, первое время этот плюс, сразу не нарисуетя в вашем дневнике жизни. Поначалу вылезут все болячки, которые были тщательно замаскированы и приглушены действием алкоголя. Мало помалу, здоровье вернется, это естественный процесс заложенный в вашем организме. Здоровье, даже самое плохое, самое захудалое, восстанавливается. Время – лекарь. Главное помогать организму, а еще важнее не мешать ему! Самому восстановиться! Пейте чистую воду, двигайтесь, отдыхайте. Питайте силы качественной пищей. Контролируйте расход психической энергии. И все будет хорошо. И конечно, надо отказаться и от других вредных привычек. Например, алкогольная и никотиновая зависимость взаимосвязаны. Тут будет уместна к прочтению моя самая первая книга «Don't smoke, be happy.»

**+3. Приобретается качество жизни.** Один из важнейших моментов в «существовании», это качество. Можно просто прожить жизнь, как ходячий мертвец. Просто коро-

тать дни, убивая время. Разгадывать кроссворды, смотреть телевизор, залипать в интернете, лишь бы время скорее прошло. Именно по этой причине многие и пьют. Убивая качество жизни, и в конечном итоге, саму жизнь. Что же такое качество жизни? Вы живете более интенсивно. На 100 процентов. Если раньше тебе вбивали в голову стереотип «жить на 100 процентов» это: пить, гулять и веселиться. То сейчас ты должен осознать, что жизнь на тысячу процентов это использование всех своих возможностей. Эти возможности дает здоровая, трезвая жизнь. Это – занятия спортом, и новый круг общения, смена места жительства, путешествия, финансовая стабильность, здоровые отношения в семье.

Поймите, что с уходом алкоголя, образуется пустота, вакуум. Естественно природа не терпит пустоты. И на вакантное место стянуться хорошие перемены. Перемены в жизни это всегда хорошо. Начнут появляться новые возможности, новые люди, у вас сформируется совершенно новое мировоззрение и отношение к жизни. Ну, что может быть прекраснее, чем новое рождение?

**+4. Ты станешь Интеллигентным.** Вы думаете, что интеллигентия это такие «ребята» начитанные в очках? Или разодетые джентльмены с зонтом в одной руке, с трубкой в другой? Или вы думаете, что это профессор в университете, или музыкант, художник, сельский учитель. Нет! Интеллигентный человек, это человек который живет «доброй жизнью», как говорил Лев Николаевич Толстой. Говоря со-

временным языком: это тот, кто правильно живет. А, пойдя, разберись, что сейчас правильно и неправильно в современном мире. Хорошо, скажем так как, древние говорили :

«С мудрецом в голове живет» или мудрого человека называли «человеком добра», то и есть добродетельный человек.

Кто такой этот человек добра в современном мире? Я приведу три основы, с которыми вы явно согласитесь:

Порядочность, тактичность, адекватность.

И другие качества: Благие намерения, правильные поступки, искренность, правдивость, доброта, открытость, сострадание, чистота, невинность. Это и есть интеллигентный человек.

А кто же является противоположностью интеллигентного человека? Человек невежества. Не буду перечислять его отрицательные качества, и так все понятно. Приведу пример, который видел буквально несколько часов тому назад.

Ситуация произошла в Индии. Штат Гоа. Я вечером пошел на дикий пляж в самом конце поселка Керим. Там, подальше от людей, в камнях, я занимаюсь йогой по вечерам, выполняю ежедневный комплекс. Когда я пришел на свое, обычное место, с ровной площадкой для коврика, то увидел, что прямо перед моим приходом место это заняла молодая пара средних лет с ребенком. Я отошел на приличное расстояние, расстелил коврик, одел наушники, включил любимую музыку, и начал делать упражнения из цыгун. Одновременно как бы на фоне, я «приглядывал» за этой парочкой. Потому

что многолетняя привычка наблюдения за людьми, дает о себе знать. Я даже, если что-то делаю, то на заднем фоне наблюдаю за людьми, за их действиями поступками и другими движениями. Так вот, глава семьи взял с собой 4 банки пива, и сел в камнях. Скрестив руки, он смотрел на море, иногда на свою жену. Очень интересно, что он был на дистанции от жены и ребенка, встал как бы в небольшом отдалении от них. Мама играла с ребенком. Ребенок рыл яму, иногда визжал как обезьянка. Папа все пил. Потом Женщина пошла, купаться, а мужчина все пил свое пиво. Надолго их не хватит – подумал я – сейчас они уйдут, и мое ровное место для коврика освободится. Так и случилось. Проходя мимо меня, мужчина, что-то мне сказал, я его не слышал, потому что был в наушниках. По его виду, было резко видно, что он уже чертовски пьян, а в руках была одна начатая, и вторая целая банка. Они шли в сторону поселкового пляжа. Мужчина что то доказывал своей жене, видно, что они уже начали выяснять отношения. Она ускорила, а он шел за ней следом. Но суть истории не в этом. Терпение. Я возвращаюсь на свое старое место для практики, это там где молодая пара только что была. И что я увидел. Пустая пивная банка, смятая этим мужчиной, валялась в ямке, которую вырыл руками его ребенок. И все это происходило в красивейшем месте, северного Гоа, на берегу великого Индийского океана, в момент захода Солнца. Вот что такое невежество.

Оставим пока пряники, вкусняшки, и перейдем к делу.

К плюсам мы еще вернемся, я частично буду их описывать ниже по тексту в других главах и отступлениях. А теперь самое главное. То, без чего невозможно отказаться от алкогольной зависимости: Причины алкогольной зависимости.

## Глава 2. Причины алкогольной зависимости

Думаю, и дураку понятно, что бороться со следствием зависимости, а именно с употреблением алкоголя бесполезно, без осознания самим человеком своей проблемы. Рубить под корень надо. У пьянства, есть своя причина. Без причин, человек бы не тянулся к бутылке. Так, побаловался бы в юности и на этом бы остановился. Дальше то пошло все гладко. Институт, карьера, семья, радости мирской жизни. Но у всех ли все так гладко? Конечно описанные ниже причины «бражничества», сначала у вас вызовут чувство «смятения», потом стыда, а может быть даже агрессии или отторжения. Но потом вы подчинитесь голосу чистого и ясно-го, разума. Вы есть этот разум. Вкушайте. И просматривайте свою жизнь как фильм, разбирайте каждый слайд кино-плёнки, разбирайте ситуации, вспоминайте, анализируйте. Станьте Зигмундом Фрейдом! Исследуйте себя!

### **Начнем:**

- Чувство вины
- Плохое здоровье
- Чувство тревоги и страха
- Бессознательность
- Окружение.

- Тяга к веселью и приключениям
- Мазохизм и склонность к суициду
- Либи́до и тяга к противоположному полу
- Стресс и депрессия
- Коммуникация
- Структурирование времени
- Положение в Социуме
- Нехватка энергии
- Внутренний ребенок
- Неудовлетворенность
- Нехватка любви
- Протест, бунт.
- Влияние общества, мода, сми.
- Тяга к удовольствиям
- Неуверенность в себе
- Алкогольный Демон
- Ритуал
- «Социофобия» и агорафобия
- Нравственность
- Фрустрация

Не хило, не правда ли?

## Причина первая. Чувство вины

Одна из важнейших и самых распространенных причин, в современном мире. В Особенности можно это сказать о нас, т.к. в русскоговорящем сообществе это встречается на каждом шагу. В каждой семье, в каждом доме, кого то, за что-то осуждают. Так уж у нас повелось на Руси. Что с помощью осуждения, наши близкие и родные, сами того не осознавая, манипулируют нами. Жена манипулирует мужем, играя на чувстве вины. Так же, муж может манипулировать женой, унижать ее, применяя как инструмент чувство вины.

Например. Муж вернулся домой пьяным. Жена его встречает со скалкой в руке.

– Где шлялся скотина? Иди, умой свое отвратительное лицо и ложись спать.

Утром муж просыпается с больной головой. Лицо помятое. Тошнит. Ему плохо. Он лежит, не вставая с постели. Жена заходит в комнату.

– Аааа, проснулся алкоголик проклятый, сколько это будет продолжаться! Ты вечно меня обманываешь, всегда обещаешь, что это в последний раз. Где ты вчера шлялся? Если это еще раз повторится... Развод!

Мужу и так плохо, поэтому выслушивая свою жену, он со всем соглашается. Его раздрает чувство стыда «за вчерашнее», да и только. Но жена формирует в нем чувство вины.

ны. И не просто так. Потом, когда все уляжется, она долго будет вспоминать его промах, его ошибку, и указывать на его недостаток. С одной лишь целью: возвысить себя, повысить свою цену, и унижить, свести до уровня плитуса другого человека. Делается это для того чтобы потому управлять более низким, манипулировать им в разных жизненных ситуациях.

С одной стороны, на первый взгляд, ее слова логичны. Ну, сколько можно бухать? С другой стороны, всем здравомыслящим людям, в современном мире понятно, что обвинения, и претензии ни к чему не приводят. А лишь ухудшают положение.

Прежде всего, надо понять человека, понять его проблему, а потом уже постараться помочь ему. Словами же вызывающими к совести, можно сделать только хуже. Скорее всего, сформировавшееся чувство вины в человеке, будет фоновой музыкой в его совести. А совесть не дает человеку покоя, она формирует у него чувство тревоги. Тревога в свою очередь вызывает резкое желание, ее заглушить с помощью алкоголя. Смотреть причину «Тревога и страх».

Чувство вины формируется, не только нашими родными и близкими, но и всюду окружающими нас людьми. Парадокс. В обществе в целом, если посмотреть, осуждается употребление алкоголя. Даже существует закон запрещающий распитие алкоголя в общественных местах. Но при этом, алкоголь продается на каждом углу. Это приводит мысли на то, что человек должен, где то прятаться, чтобы выпивать за-

прещенный напиток. Дома, находясь в безопасности, человек пьет. Но уже испытывает чувство вины, где то глубоко в подсознании. Потому что и общество и религия, и родители, и близкие осуждают употребление алкоголя. Одним словом, от чувства вины не убежишь. Идем еще глубже...

С нами всегда живет совесть. Вроде бы, а что плохого в ней? Совесть это хороший атрибут нашего сознания, который во время отговаривает нас от дурных поступков. Это, почти что голос Бога внутри нас. Но существует два противоречивых момента:

– Совесть формирует в нас чувство вины, т. к. наше «Эго» сформировано людьми из вне: Родители, Социум, Общество.

– Совесть благими намерениями заводит нас в ад. Потому что от голоса совести, мы будучи вечным ребенком, пытаемся убежать. А бегство пьяницы, обычно до соседнего магазина.

С другой стороны «Совесть» играет положительную роль в борьбе с алкогольной зависимостью. Она может вовремя сказать нам – «Хватит»!

Бегите от людей, которые формируют в вас чувство вины. Они ваши враги, а не друзья. Эти люди рано или поздно, будут верховодить вами. Залезут на вас и будут погонять хвостом: «Но! Но!». Как же отвечать этим забиякам?

1. Если вас обвиняют и говорят что вы «Алкоголик», «алкаш», пьяница, выпивоха....

Не трусьте! Не опускайте глаз. Выпрямите спину. Смотрите на оппонента прямо и смело. И спокойным голосом скажите:

«Нет! Я не алкоголик. Да, сейчас я в состоянии алкогольной зависимости, но это временной фактор. Я обычный, здоровый человек».

Если задают глупые вопросы на счет алкоголя:

«Прошу вас не нарушать границы моего личного пространства. Это вопрос частный, интимный, вы в праве задать вопрос, но я имею право на него не отвечать»

2. Если не хотите тратить энергию на споры, и объяснения, можно промолчать. Но, не сгорбившись и сжавшись как ёжик, а с прямой спиной, с ровным дыханием посмотрите на обвинителя, прямо ему в глаза. И дайте понять, что вы не загнанная в угол собака, и манипулировать вами не получится.

3. Есть и третий вариант ответа. Можно сказать «Да».

– Да я алкоголик и пьяница, да это моя проблема на данный момент. И что дальше? Что ты от меня хочешь?

Правда после первого варианта, на вас могут, обидится. После варианта номер два, вас сочтут за вежливого человека, а вот в третьем случае, с вами больше не будут общаться. Независимый человек, для которого мнение других не важно, не склонен к рабству. А свободным человеком манипулировать нельзя.

Как же уйти от чувства вины? В том то и дело что уй-

ти от него нельзя. Его нужно не создавать. Вот мой рецепт! На этом и покончим. Запомним навсегда одно: Не создавай чувство вины в себе самом. Ты упал. Низко упал. Но вставай и иди дальше. Если ты встал, ты не безнадёжен. Все совершают ошибки, никто не без изъяна. Твоя главная помеха в жизни Алкоголь, и ты не виноват, что он пришел в твою жизнь, виновата «Алкогольная зависимость» и ситуации которые втянули тебя в это дерьмо. Ты сильный человек, способный на многое, ты имеешь волю. Ты не «алкоголик». На тебя повесили ярмо, чтобы пахать на тебе, сбрось его сейчас же! Стань свободным от ярлыков и стереотипов. Будь собой. Я верю в тебя. Поехали дальше...

## Причина вторая. Плохое здоровье

Если выразится более умным, заученным языком, это низкий уровень здоровья. Алкоголь как сильнейший яд, и мощнейший транквилизатор, блокирует боль, маскирует дискомфорт в теле. Но, вы понимаете, что это всего лишь занавеса, за которой спрятаны разные болячки. Ой, чтобы не пугать вас и страшилки на ночь не рассказывать, я не буду сейчас читать нотации о том, как страдают ваши внутренние органы. Вы сами, взрослые умные люди, и все прекрасно понимаете. Однако, я хочу задать вам вопрос.

– Если вы все прекрасно осознаете. То почему тогда пили, пьете и продолжаете пить?

«Конечно, потому что это очень удобно. Да и страшно даже подумать, сколько всего надо будет „лечить“. Так и в больницу можно попасть! В руки врачей! Ой, боюсь-боюсь. С детства не люблю врачей. Ах, Эти белые халаты...»

Ну ладно, хватит лирики, довольно! Скажем лишь одно. Рано или поздно, придется бросать, потому что уровень здоровья, все падает и падает, алкоголь лишь оттягивает момент. А этот момент наступит. Причем неожиданно. Хронические болезни, спрятанные алкоголем, опаснее чем проявленные. Не буду больше тебя грузить. Понимаю, как тяжело все это читать. Просто, береги себя. Вылечит тебя сама природа. Не унывай, а надейся, на самовосстановление организ-

ма. Природа это богатство, это щедрость. Главное позволить природе, и не мешать. Не закрывайся, будь готов принять ее помощь. Прими в дар мои рекомендации:

- Лечение лекарственными травами
- Свежий воздух, вода, солнце.
- Правильное питание, которое подходит лично вам.
- Внутренний покой
- Физический труд на свежем воздухе
- Занятия спортом (физкультурой)

Поехали дальше! Хей! Алллилуйя!

# Причина третья.

## Чувство тревоги и страха

Одна из важнейших причин, раскрывающая секреты и уловки алкогольной зависимости. Тревожные состояния, это чуть ли не норма в современном обществе. Посмотрите по сторонам, оглянитесь вокруг, кругом вас, ходят тревожные, нервные, дерганые и больные люди. Прибывая продолжительное время в обществе таких людей, рано или поздно сам станешь суетливым и дерганым. Если говорить эзотерическим языком, поле тревожности захватило весь город. Весь город тревожится. Что же такое тревога?

Тревога – это необъяснимое чувство страха, возникающее самостоятельно, в основном, без воли самого человека. Сильнейшее эмоциональное состояние в острой фазе. Объяснить откуда все-таки она берется, очень просто. Тревогу вызывают определенные причины, ранее заложенные в ваше подсознание. Базовая причина, всех тревожных состояний, это страх смерти, лежащий, на нашем главном инстинкте выживания. Поэтому тревога возникает не только у пьющих, но и у трезвых «как стеклышко» людей. Ну а причём тут алкоголь? Спросите вы. А притом!

– Алкоголь отрицательно действует на «Ц.Н.С.», медленно, но верно расшатывая ее как старый бревенчатый дом. Вот уже и полы скрипят, и крыша сыпется, и домовый пу-

стился наутёк! На разбитой «как российские дороги», нервной системе далеко не уедешь. Ведь нервная система пронизывает все наше тело. Проще говоря, употребление алкоголя, обостряет чувство тревоги. Тревога становится искусственным явлением. Если у здорового человека она возникает, на фоне стресса, то у алкогольно-зависимого, она возникает сама собой, регулярно. Она как фоновая музыка, как заставка на телефоне, как ваша жена, или муж. Вы и тревога уже не делимы. Она течет в вашем подсознании, без вашего разрешения. Чем же опасна тревога? Она может перейти в тяжелую фазу. Это и панические атаки, и психозы, и даже шизофрения. Тревога потому так и называется, потому что это предупреждение, перед большой опасностью.

# 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.