

18+

Рифат Зайнуллович  
Альмухаметов

---

**Если вы  
решили  
бросить**

Рифат Альмухаметов

**Если вы решили бросить**

«Издательские решения»

**Альмухаметов Р. З.**

Если вы решили бросить / Р. З. Альмухаметов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-535709-0

Книга о том, что делать, чтобы отказаться от употребления и не начать торчать снова. Только практика, без лишних слов и прочей мишуры.

ISBN 978-5-00-535709-0

© Альмухаметов Р. З.  
© Издательские решения

# Содержание

Если вы решили бросить	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Если вы решили бросить**

**Рифат Зайнуллович Альмухаметов**

© Рифат Зайнуллович Альмухаметов, 2021

ISBN 978-5-0053-5709-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Если вы решили бросить**

### **Вступление**

Если вы решили бросить пить алкоголь, употреблять наркотики, плюшки, бесконтрольно менять половых партнеров, невротически онанировать, курить или еще как-то деструктивно сбрасывать свой высокий уровень напряжения – то эта мини-книга для вас.

В ней я обобщил свой опыт отказа от зависимости и прописал универсальные рекомендации по отказу вам в помощь. В ней прописал свое понимание процессов отказа от веществ, которые вызывают зависимость.

Я буду писать и приводить примеры про алкоголь, наркотики и о том, как стоит бросать пить; буду писать о том, каких правил стоит придерживаться, а вы – просто подставляйте свою проблему, так как схема, в принципе, рабочая.

В целом, принцип любой зависимости схож и несет в себе один смысл – достичь комфорта коротким путем, избежав дискомфорта. Хотя это не только принцип зависимости – это, скорее, принцип всей жизни вида Хомо/Гомо.

Если же выработать некую свою систему (но в начале всегда нужна опора, то есть пример чьей-то уже сработавшей системы) и руководствоваться ею при отказе от зависимости, то вы обречены на успех. А еще можно подобной системой в целом руководствоваться в жизни и тоже успех будет гарантирован, но уже глобальный.

Итак, мы все хотим комфорта и избегаем дискомфорта. Жизнь всех живых существ на планете построена на этом принципе. Это в норме. Есть еще и отклонения, когда хочется страдать, но здесь не о них, хотя совсем краем вопрос вторичной выгоды я подниму.

Итак, здравствуй, дорогой читатель, меня зовут Рифат. Здорово что ты читаешь мою книгу, ведь вся информация здесь – это мои мысли, убеждения и ценности, которыми я руководствуюсь в своей жизни. Проходи, присаживайся, тут все – обо мне, моей работе и без прикрас. Все как есть, потому что я не люблю внешнюю мишуру за которой скрывается обычная куриная жопка. Нет смысла корчить из себя кого-то, кем я на самом деле не являюсь.

#### **Почему я**

Когда-то совсем недавно или давно, около 7 лет назад я пил алкашку, курил синий Винстон, имел в кармане пачку вишневого Корсара для понтов и безбожно употреблял наркотики.

Самым страшным моментом в употреблении для меня стал тропикамид в/в, сразу же после в/в соли. Так, после инъекции тропика я четко ощутил, что рухнул вниз, даже картинка перед глазами возникла.

За все долгие 20 лет своего «бэдтрипа» я понимал, что неумолимо и безвозвратно качусь вниз, но это был именно скат – постепенный, плавный, предсказуемый, безопасный. Тропик же для меня был резким падением – непредсказуемым, неконтролируемым и очень страшным.

При этом важно признать, что зависимым в принципе на себя плевать, и о любви к себе говорить не приходится, ведь странно о ней даже думать, об этой любви, когда ты по вене гонишь себе раствор непонятного дерьма, которое поднял с закладки. Непонятного – потому что ты даже не знаешь, что там – может наркотики, а может крысиный яд.

И мне было плевать, и, конечно же, я не остановился после тропика сразу, но был крайне обеспокоен. Реально задумался, потому что кидаться в своих пацанов яблоками с 7 этажа – ненормально. Ну или управлять погодой при помощи иконки, монетки с изображением Николая чудотворца и серебрянного гвоздя... ну или подключать свой мозг к соседям с помощью вай-фай. Страшно.

Алкоголь... тоже было такое и я его конечно пил, пил много, пил часто, предпочитал пить пиво, джин-тоники. Водка, коньяк – как само собой, а вот вино – это не мое. Не очень я люблю кислый виноград. Может поэтому кофе тоже не пью, кислое оно.

### **Сегодня**

А вот сегодня я трезв. Начал писать эту книгу в поезде, возвращаясь с тренинга «кодирование зависимых». Скоро у меня 7 прекрасных, чудесных, восхитительных лет жизни, которые я провел в абсолютной трезвости, исключив из своей жизни наркотики, алкоголь, табак, энергетики, после – чай и кофе. И я очень-очень-очень рад трезвости.

Я работаю в СКПНБ, в отделении наркологии, с алкоголиками и наркоманами.

Мой прошлый жизненный опыт (я служил в Чечне, служил в тюрьме, потом находился под следствием, долго употреблял алкоголь и наркотики) позволяет мне чувствовать себя в отделении наркологии как дома, понимать каждого зависимого лучше, чем он сам понимает себя, ведь у меня опыта чуть больше – я был в той стадии, когда активно употреблял, но сейчас – нахожусь в стадии, в которой он еще не находится.

Безусловно, я ни в коем случае не бью себя в грудь, не кричу что я – красавчик, и типа справился, ведь может произойти всякое, но сегодня в трезвости мне максимально комфортно, максимально приятно, и я хочу так жить дальше, ведь эти 7 лет – они из моих осознанных.

### **Как это было у меня**

А вообще, первый раз я изменил состояние сознания еще до школы. Лет 6 или около 7 мне было. Лето. Старшие пацаны научили нас с другом дышать выхлопными газами заведенного почтового УАЗа. Летом во дворе мы бегали в шапках, это выглядело странно, но мы подходили к работающей машине сзади и, натянув шапку на лицо, смотрели мультики.

Не стану сейчас искать объяснений случившемуся – это было и было.

В 7 я начал курить. В 8,5 с пацаном, с которым дышали выхлопы, первый раз выпили «амаретто», которое он унес со стола в момент гулянки его родителей. Убрало нас с пары стопок, и мы, пьяные, облили кухонный стол у него дома, но остались незамеченными.

В 11 началась анаша/гашиш в подъезде на день рождения, которая не заканчивалась до 30, в 12 – клей\краска\газ из зажигалок.

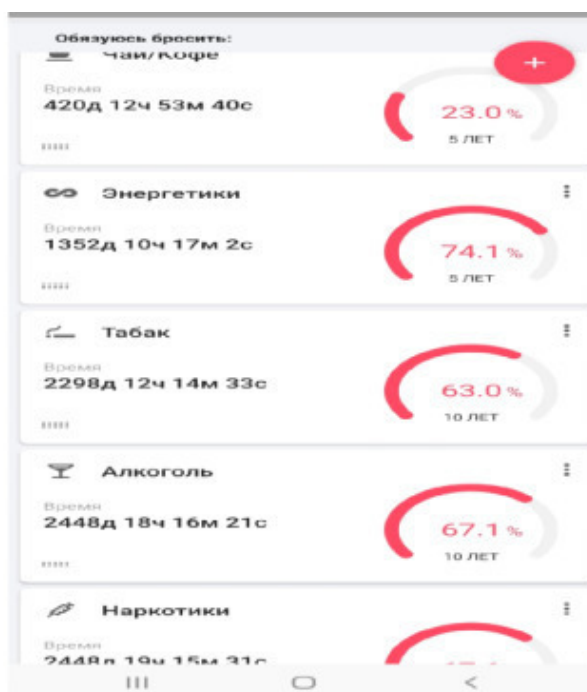
В 13 я попробовал нюхать героин, в 15 – погнал его по вене. В 15 же, после первого в/в, был пойман матерью, отправлен к отцу. Я грубанул с дозой, не смог вовремя отрезветь и в разобранном виде явился домой.

Отец... он уже 7 лет не жил с нами, сильно пил, курил, отсидел в ЛТП, отсидел в тюрьме, и, в принципе, я повторил его путь в зависимости, если еще не переплюнул.

### Итого

Я не горжусь тем, что было, честно, но я горжусь тем, что я смог бросить, отказаться от употребления полностью, после – сохранить комфортную трезвость, и сейчас продолжаю жить чистым и помогаю другим зависимым в этом.

Конечно, я бросал употреблять с помощью, но оба раза это было мое решение. Я понимал, что накрываюсь медным тазом, а жить ведь очень хотелось. И сейчас хочется.



Я знаю, что бросить употреблять алкоголь/наркотики/никотин легко и просто – я много раз так делал, и это часто бывает на негативных эмоциях. Например, когда зависимый зажат в угол не только своими родственниками, но и случившимся – какой-то очередной проблемой (ДТП, драка, скандалы дома), тогда зависимый принимает серьезное и конкретное решение – бросить пить.

Однако, если бы все, кто дает обещание, его сдерживали, то сейчас, такие явления, как алкоголизм, наркомания, курение, блуд, бесконтрольный жор, пропали бы из жизни навсегда.

Оглядываясь вокруг, можно предположить, что давший обещание сам его и отменяет. Сначала по чуть-чуть, и как только негатив от прошлой пьянки/употребления отпустит, начинает с легких напитков, наркотиков, еды, но позже – все равно срывается на прежний уровень и даже

ниже, ведь его «комфорт» давно находится на определенном уровне, который нужно достигнуть.

Например, если раньше для достижения комфорта нужно было пройти путь в литр водки, 4 литра пива или 1 целый торт/новый партнер каждый день, то «комфорт» после обещания трезвости и недолгой (или долгой) ремиссии точно не приблизился, ведь даже длительное воздержание не обнуляет дозу – если тебе нужен был литр или грамм – то и после воздержания тебе практически сразу потребуется литр или грамм.

Временное воздержание, кстати, наоборот, усугубляет положение зависимого – за этот период условной трезвости негатив копился, комфорт отдалялся, а неумение его утилизировать заставляет прибегать к старым схемам отреагирования, что и топит зависимого быстрее и глубже. Это не значит того, чтобы пробовать бросить снова и снова, до тех пор, пока не получится, но это значит, что откат всегда будет сильнее и жестче. Это – естественно, и это важно понимать.

### **Почему пьют**

Мое субъективное мнение – любая форма поведения для какого-то конкретного человека – это нормально. Именно это поведение\отреагирование помогло ему в какой-то момент выжить и не сломаться, не сойти с ума, не заболеть тяжелой психической болезнью, не самоубиться.

Если бы я писал книгу о самоубийцах – то я бы тоже писал, что эта форма поведения, такая как суицид – лишь способ решения конфликта и выхода из этой травмирующей ситуации. Выход разовый, конечный, и только для того человека и в той конкретной ситуации. Есть другие способы, но культура психологической помощи в нашей стране крайне низкая, нет обязательного лицензирования услуги и в настоящее время в ней много разных, порой «шизотеричных» людей.

Нет, я не оправдываю зависимости и другие (асоциальные) способы проявления поведения людей, но это мое понимание происходящего. Если вернуться к тому, что – «каждый человек стремится к комфорту и избегает дискомфорт» – то тут, как раз, все очень хорошо вяжется.

И, поэтому, если человек пьет, курит, безмерно трахается (каждый день новый партнер), онанирует – то это лишь способ адаптации (подстройки) к жизни, в которой данной личности реально плохо.

Человеческий мозг – крайне ленивый и соответственно – его сложно заставить что-то делать, решать сложные задачи, искать новые способы отреагирования на повторяющиеся события, ведь он жрет большое количество ценной энергии. Вспоминайте – по жизни ленивого человека всегда сложнее расшевелить.

Почему мозг ленивый? А все очень просто – как только он начинает что-то решать и думать – энергия улетает стремительно, более ранний мозг обезьяны и мозг ящера впадают в панику (их цель – выжить и дать потомство), ведь вдруг война, а мы устали, и поэтому они просто гасят мозг человека. Не, ну а чего он? Он ведь жрет огромное количество ценной глюкозы, этот мозг человека, и поэтому он просто в отключке, а мы, по большей части, двигаемся на автомате, находимся в так называемом трансовом состоянии. По сути мы — лунатики с открытыми глазами и большую часть времени на автомате.

Мозг человека включается в экстремальных ситуациях, а иногда он отключается в таких же самых ситуациях. Так вот, он единожды и вовремя принял единственно верное решение, и оно обеспечило выживание особи? Достаточно, больше и не надо, ведь:

- выжить с помощью этого средства человек смог (в контексте психотравмы);
- потомство оставить человек смог.

Две основные задачи индивида выполнены, этого обезьяне и ящеру более чем достаточно.

А что остается из списка?

А остается задача части мозга под названием «человек», которую пьющий человек не удовлетворит никогда – это потребность в иерархии, потому что для иерархии нужны определенные качества, противоположные качествам активного алкоголика.

Общество людей отличается ограничениями, правилами и нормами и занять место в иерархии прошлыми способами (как у ящеров, обезьян), просто убив, покалечив того, кто выше – не получится.

## **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.