

18+

Елизавета Бутылкина

Русские анонимные истории

мотивационная брошюра



Елизавета Бутылкина

**Русские анонимные истории.
Мотивационная брошюра**

«Издательские решения»

Бутылкина Е.

Русские анонимные истории. Мотивационная брошюра /
Е. Бутылкина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-683153-7

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Смотреть в глаза зависимости больно, страшно,
унизительно. Но это шанс вернуть себе свою жизнь, свою семью, свою душу.
Это возможность начать всё сначала, но уже с открытыми глазами и чистым
сердцем.

ISBN 978-5-00-683153-7

© Бутылкина Е.
© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Лесная подруга	7
Абстинентный синдром	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Русские анонимные истории Мотивационная брошюра

Елизавета Бутылкина

Иллюстрация обложки <https://www.craiyon.com/>

© Елизавета Бутылкина, 2026

ISBN 978-5-0068-3153-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Признать свою зависимость — это как открыть глаза в темной комнате. Сначала больно, режет от непривычного света, но постепенно зрение адаптируется, и ты начинаешь видеть очертания предметов, свою жизнь, возможности. Это мучительный, но невероятно важный шаг к освобождению. Я знаю людей, которые годами прятались от себя, от своей боли, от своей зависимости. Марина, например, пила, чтобы заглушить чувство одиночества, образовавшееся после потери мужа. С каждым глотком становилось лишь хуже, но страх перед настоящим и будущим был сильнее разума. Только когда она увидела в глазах своей дочери ужас и отчаяние, она осознала, что топит не только себя, но и самое дорогое, что у нее есть!

Андрей был трудоголиком. Работа стала для него наркотиком, способом убежать от семейных проблем, от собственных комплексов. Он сгорал на ней, забывая о жене, о детях, о себе самом. И на работе же начал выпивать... Доход рос. Всё было сносно и дома, пока однажды Андрей не рухнул прямо в офисе после очередного «корпоратива», два серьезных перелома и долгая реабилитация в больнице... Только тогда он понял, какую цену платит за своё мнимое благополучие.

Смотреть в глаза зависимости больно, страшно, унижительно. Но это и единственно верный путь к исцелению. Это шанс вернуть себе свою жизнь, свою семью, свою душу. Это возможность начать всё сначала, но уже с открытыми глазами и чистым сердцем. Не бойся правды. Она может быть жестокой, но она же и освободит тебя.

Тут истории тех, кто освободился от пагубной привычки выпивать. И истории тех, кто с ней расстаться не смог. Надеюсь, тексты помогут сделать выбор.

Лесная подруга

Четвертую ночь, как проклятый, лежу в постели, зная наперед: сон не придёт. А завтра на работу, будто на каторгу. Ни капли живительного зелья. Лежу, всматриваюсь в пляшущие тени на шторе, глядя на диковинные мультики, рожденные воспаленным мозгом.

Надо было остаться дома, доползти до аптеки, купить пузырек «корвалола», пригубить и забыться во сне. Но нет, попёрся на службу, хотя ночью вел беседы с комком скомканной простыни, приняв его за живое существо.

На работе, с самого утра царила звенящая пустота. Обманчиво решив, что физическая усталость повергнет меня в забытьё, схватил лопату и двинулся убирать снег. По дороге почудилось, будто за мной крадется молодая пара, будто стреляют в меня из пневматики. Оборачиваюсь — никого. Подумал, что спрятались, гады, за углом и разрабатывают план моего ограбления.

День начал расцветать дикими голосами. Сначала — скорбный голос старушки, умоляющей о глотке воды, причитающей, что увозят сыночка неведомо куда. Налил из своей бутылки в стакан, вынес, поставил на стол в беседке. Она поблагодарила, но к стакану не притронулась, сказала, что железные прутья ограды для нее — непреодолимая преграда.

Возвращаюсь, слышу пение хора бабушек, словно из старой киноленты. Со мной говорила моя покойная бабушка, умоляла очнуться от морока. Потом — дальняя родственница, тоже давно ушедшая, советовала поступить в институт, но говорила неразборчиво. Записал название по буквам. В колонках гремела потусторонняя группа из параллельного мира, а перед сном — детский хор. Дальше — хуже. Какое-то крохотное существо, неделимое, вместе со своей матерью, размером с точку, вцепилось мне в горло и вызывало дикий кашель. Голоса бабушек объяснили, что в этом бренном мире его не растворить ничем, даже самая сильная кислота не возьмет. Оно не сгорит в доменной печи, и оставит меня в покое лишь тогда, когда найду и посажу к нему его маму, такую же крошечную. Я кашлял на стены, долго-долго, в надежде, что существо выпрыгнет из горла, и найдёт маму на моих стенах... Кашлял часа два, может, три. Наконец-то существо отпустило мое горло, а в благодарность перед глазами нарисовалось облачко с благодарственным «Спасибо». Нашлись, — подумал.

Обрадованный, ринулся в ванную, где в зеркале обнаружил брата-близнеца. Так мы шумно знакомились, что соседи снизу начали обсуждать, как бы нас «кинуть» на квартиру и выселить. Я начал им через пол возражать, оскорбил одну из сварливых старух. Та, не медля, вызвала по телефону сына — полковника ОМОНа. Он приехал с бравыми ребятами, и вот уже и они сидят в квартире подо мной и злобно шепчутся, как будут меня убивать.

Достал винтовку, зарядил, приготовился к отчаянному бою. Решил перед неминуемой гибелью позвонить матери, попрощаться. Она всё поняла, сорвалась с места, примчалась ко мне, принесла «корвалол», отобрала оружие и спрятала всё опасное подальше. Заставила выпить лекарство и лечь. Я подчинился. Голоса стихли.

И тут черт меня дернул обратиться к ним, спросить, не хотят ли они свалить по домам, а то я много не завалю, но сколько смогу... И мне пришел ответ: «Жди».

И я дождался! Над домом закружили вертолеты, в них — естественно, — пулеметчики. Я слышал их переговоры, они готовы расстрелять меня через окна. Матери пришлось вызвать скорую. Я хотел по ним открыть огонь (винтовку всё-таки нашел), но приехали санитары и увезли в дурку. А снайпер с немецким акцентом сообщил, что я должен выйти в коридор и найти лысого мужика, после чего придушить его, иначе он застрелит мою мать. И тут санитары полетели как кегли. Одного вырубил, пока боролся со вторым, самым крупным, отключился. Странно... Что-то мне вкололи.

Очнулся в реанимации, лежу привязанный, капельница, катетер. Оказалось, сутки был без сознания, а до этого устроил такой переполох, что доктор по отделению сказал, что их еще никто так не трепал. Но, в конце концов, меня выписали за неделю до Нового года.

Когда была плановая беседа с комиссией, все единогласно пришли к мнению, что меня надо выписывать. Даже спросили: «А вы знаете, почему вы сюда попали?». На что я ответил: «Да, вследствие тяжелой алкогольной интоксикации у меня случилась полная депривация сна. А в таких случаях приходит алкогольный делирий».

На вопрос: «А почему, если такой умный, просто не похмелился?», — ответил: «Потому что идиот». Меня выписали.

Пятый год не пью.

Абстинентный синдром

Какое же это блаженство — избавиться от ломки! Для тех, кто не знаком с этой проблемой, может показаться, что я говорю о привычном похмелье. Однако, смею вас заверить, те, кто далек от алкоголя, похмелье — это ничто по сравнению с адом, который представляет собой абстинентный синдром. Истинный алкоголик моментально поймет, о чем я. Словами трудно передать это ужасающее состояние, толкающее на отчаянные меры ради облегчения. В такие моменты работа, семья, да что угодно, теряет всякое значение. Хотя описать это непосвященному крайне сложно, я все же попытаюсь. Это мой личный опыт, и наверняка ощущения у каждого свои.

После недельного загула...

Ломка, в отличие от похмелья, проявляется не сразу после пробуждения. Полупьяным утром чувствуешь себя еще сносно. Да, голова раскалывается, в животе неприятно булькает, в голове туман, но это все ерунда. Если нет возможности опохмелиться, во второй половине дня начинается настоящая ломка.

Внутри всё сжимается. Сосуды, органы. Давление взлетает, особенно в голове, сдавливая сознание в бесформенную, грязную массу.

Пульс бьется так, что кажется, вот-вот что-то разорвется. Наваливаются два противоположных чувства: оцепенение и невозможность усидеть на месте. Вскакиваешь и садишься по сто раз за пять минут. Физические муки невыносимы, но меркнут по сравнению с тем, что происходит с психикой.

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.