

Алексей Иванчев

**Жизнь
без алкоголя**

Алексей Иванчев

Жизнь без алкоголя

Иванчев А. В.

Жизнь без алкоголя / А. В. Иванчев —

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Автор книги, практикующий психолог Алексей Иванчев, более 10 лет проработал в медицинских центрах, специализирующихся на избавлении людей от алкогольной и наркотической зависимости. Полученный опыт привел его к созданию собственной методики, эффективной оздоровительной системы, которая может помочь каждому.

© Иванчев А. В.

Содержание

Предисловие	6
От автора	7
В чем отличие моего подхода от многих других?	9
Введение	10
Что такое алкоголизм?	12
Перейдет ли злоупотребление в алкоголизм?	14
Почему одни становятся алкоголиками, а другие нет?	16
Что способствует формированию алкоголизма?	18
Задушенные любовью	20
Каковы симптомы болезни?	24
Чем алкоголизм отличается от бытового пьянства?	25
Три стадии алкоголизма	27
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Жизнь без алкоголя

Алексей Викторович Иванчев

© Алексей Викторович Иванчев, 2018

ISBN 978-5-4490-5419-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Ни для кого не секрет, что миллионы людей по всей России страдают от алкогольной зависимости, мучая себя и своих близких. Избавиться от такого недуга сложно, а в одиночку практически невозможно. Одни уже отчаялись, а другие упорно ищут панацею – волшебную палочку, по мановению которой болезнь отступит. Волшебной палочки не существует, но шанс есть у каждого. Составляющие успеха – желание пациента и помощь грамотного специалиста.

Автор книги, практикующий психолог Алексей Иванчев, более 10 лет проработал в двух крупных медицинских центрах, специализирующихся на избавлении людей от алкогольной и наркотической зависимости. Полученный опыт привел его к созданию собственной методики, эффективной оздоровительной системы, которая может помочь каждому. Методика включает в себя комплексный подход: очищение на физическом, психическом и энергетическом уровнях – оздоровление всех внутренних органов и систем организма, освобождение сознания от старых негативных программ, благодаря чему у человека возникает новое, позитивное отношение к жизни.

Техники, изложенные в этой книге, вы сможете применять самостоятельно, чтобы помочь себе или близким людям. Следуя им, вы можете твердо рассчитывать на успех.

От автора

В этой книге я хочу рассказать о своем подходе к исцелению человека от страшного недуга – алкогольной зависимости. Миллионы людей в России страдают этой болезнью. И вместе с ними страдают родители, жены, дети, друзья, коллеги. Одни уже отчаялись, а другие упорно ищут панацею – чудодейственное средство спасения, которого на самом деле не существует. Нет в природе волшебной палочки, по мановению которой человек бросил бы пить и в одночасье стал здоровым человеком. Только комплексный подход: очищение на физическом, психическом и энергетическом уровнях, оздоровление всех внутренних органов и систем организма, освобождение сознания, новое отношение к жизни – обеспечивает долговременную трезвость и нормальную жизнь.

Более 10 лет я проработал психологом в медицинских центрах, специализирующихся на избавлении людей от алкогольной и наркотической зависимости. Благодаря этому опыту у меня сложился собственный взгляд на природу алкоголизма, и я смог создать оздоровительную систему, которая дает шанс любому человеку – независимо от тяжести заболевания – начать новую жизнь.

Опробовав свою методику на сотнях пациентов и убедившись в ее несомненной эффективности, я задумался вот над чем: сколько бы я ни старался, мне не удастся излечить всех людей, которые желают отказаться от пагубного пристрастия. Элементарно не хватит времени и сил. А у подавляющего большинства больных попросту нет возможности не то что регулярно посещать сеансы, но даже один раз приехать на консультацию, ведь Россия очень велика. И тут мне в голову пришла идея: раз уж я не в состоянии всех вылечить, я могу хотя бы научить людей, как вылечиться самостоятельно. Тогда-то на свет и появилась эта книга, купить и прочесть которую может каждый.

Я отдаю себе отчет в том, что нельзя избавиться от алкоголизма, всего лишь ознакомившись с книгой. Точно так же, например, не научишься играть на пианино, если ограничишься исключительно чтением учебника. Везде нужна практика – регулярный, а порой и нелегкий труд. Будьте готовы к тому, что вам придется не только читать и перечитывать книгу целиком или ее отдельные главы, но и серьезно размышлять над текстом, анализировать свои поступки, докапываться до глубинных причин вашей проблемы, а затем выполнять все рекомендации, приведенные здесь.

Заранее настройтесь на долгую и упорную борьбу. Но знайте: у вас есть все шансы выйти из нее победителем. Именно для того чтобы помочь вам и поддержать вас в трудную минуту, я и создал данную уникальную методику, которую вы больше нигде не найдете. Она станет вашим верным союзником и позволит полностью избавиться от алкогольной зависимости.

Моя цель – познакомить вас со своим подходом к оздоровлению организма и с методикой, которую я практикую. В книге собраны рецепты и техники, которые вы сможете применять самостоятельно, чтобы помочь себе или близкому человеку. Если вы запасетесь терпением, позитивным настроем и будете следовать всем приведенным ниже указаниям, то можете твердо рассчитывать на успех.

Разумеется, и учиться, и лечиться желательно у специалиста: он и подскажет, что надо делать, и покажет, как исправить ошибки, и проконтролирует выполнение рекомендаций, и поможет справиться с тревогой, неуверенностью, сомнениями. Но если вы по каким-то причинам не можете обратиться к специалисту, это не значит, что вы должны «ждать у моря погоды». Человеческий разум склонен цепляться за любые предлоги, лишь бы не выбираться из зоны комфорта: «Сейчас у меня нет времени (денег, настроения), чтобы посещать врача, так что отложу-ка я лечение ненадолго. Сегодня выпью рюмочку-другую, но потом обязательно возьмусь за себя». Так вот: велика вероятность, что идеальное «потом» никогда не настанет.

Действовать всегда лучше, чем бездействовать. Даже если сперва вы будете часто ошибаться и спотыкаться. И чем раньше вы станете действовать, тем лучше для вас. Поэтому начните прямо сейчас, прочитав эти строки. А к специалисту обратитесь позднее, если почувствуете такую необходимость.

В чем отличие моего подхода от многих других?

Как вы, наверное, догадываетесь, чаще всего ко мне за помощью обращаются не сами больные, а их близкие: жены и матери. Преимущественно для них и написана эта книга. За годы работы я прочел массу зарубежной и отечественной литературы по данному вопросу, опробовал множество методик, выбрал самые эффективные и постарался изложить в виде, доступном непрофессионалам, то есть вам, уважаемые читатели и читательницы.

Хочу обратить ваше внимание на два главных момента:

Во-первых, только комплексный подход: очищение организма, нормализация работы всех внутренних органов и систем, осознание проблемы, мотивация, психологическая и моральная поддержка со стороны профессионалов и близких людей поможет преодолеть алкогольную зависимость.

Во-вторых, человек не существует сам по себе, он всегда часть какой-либо системы. Первая и самая главная система – семья с ее уникальной историей, особенностями, традициями. Когда меняется часть системы (то есть, один член семьи), меняется и система в целом. На этом и основан мой подход. Если кратко, то он заключается в следующем: хотите, чтобы муж (сын) бросил пить, – меняйтесь сами. Если вы будете сегодня делать то же, что и вчера, завтра будет то же, что и сегодня. Устали так жить? Чувствуете, что надо что-то менять? Начните с себя! А я вам помогу.

У меня было более 6000 пациентов с алкогольной и наркотической зависимостью. Очень многие из них излечились. К сожалению, некоторым помочь не удалось. Но налицо факты: если жена начинает смотреть на ситуацию по-другому, то и сама меняется, духовно растет – меняются ее мысли, эмоции, настроение, поведение. Соответственно, перестраивается и вся семейная система. Либо муж осознает необходимость перемен и перестает пить. Не сразу, не по волшебству, а с трудом, работая над собой, иногда падая и снова поднимаясь, он решает свои проблемы с алкоголем. Либо муж меняться не хочет и продолжает пить. Тогда жена прекращает с ним нянчиться и уходит от него, хотя поначалу это больно и страшно. Однако вскоре она справится с болью и заживет по-новому. Таких случаев тоже немало в моей практике. Бывшие жены алкоголиков приезжают поблагодарить меня и рассказать о своей новой жизни. С новым мужем они уже никогда не совершат прежних ошибок.

Третий (и самый худший) вариант: жена боится перемен, ничего не делает и держится за мужа-алкоголика, опасаясь потерять его и остаться одной. Что ж, таков ее выбор, и на это я обязан открыть ей глаза. Наверное, она еще не созрела, не натерпелась. Может быть, ее время еще не пришло.

Введение

Алкоголь знаком человеку уже несколько тысяч лет. Глиняные таблички с рецептами изготовления пива, найденные на территории Ирака (в древности – место проживания шумеров), датируются пятым тысячелетием до нашей эры. Вино из перебродившего виноградного сока было известно еще в Древнем Египте. Античные греки пили разбавленное вино вместо воды. А в X веке на Востоке изобрели способ перегонки этилового спирта (самогон) из отходов виноделия. Эта технология быстро распространилась по Европе – так началась эпоха крепких алкогольных напитков. Безусловно, это способствовало росту алкоголизма во всех слоях населения.

Зачем люди на протяжении нескольких тысяч лет употребляют алкогольные напитки? Затем же, зачем и все остальные наркотики – ради удовольствия. Легкая степень алкогольной интоксикации (то, что в обиходе называется «слегка под мухой») приятна точно так же, как и легкая степень отравления любыми психотропными препаратами: мозг тупеет, и жизнь кажется прекраснее. Это происходит потому, что алкоголь отключает большие участки коры головного мозга – регулятора высшей нервной деятельности, растормаживает психику.

Психотропное действие этилового спирта проявляется в виде эйфории (повышается настроение) и релаксации (снятие напряжения). Под воздействием этилового спирта у человека (независимо от того, пристрастился он к алкоголю или нет) меняется восприятие окружающего мира. Появляется некий «ресурс», которого не хватает в трезвой жизни: веселье, беззаботность, ощущение силы, смелость, возможность забыться. Как говорится, «алкоголь расширяет сосуды и круг общения» (но сужает кругозор до размера стакана).

Психологи считают, что человек употребляет алкоголь, чтобы уйти от реальной жизни, которая ему чем-то неприятна. Чем именно, разбираться некогда, проще выпить. Так человек прячется от проблем. Лев Толстой писал: «Люди пьют вино, чтобы заглушить голос совести...»

На самом деле причина злоупотребления спиртным кроется не в том, что оно «помогает успокоиться», как часто утверждает сам пьющий. Расслабиться и успокоиться можно и без алкоголя, например в теплой ванне. Причина в том, что алкоголь – это психоактивное вещество, наркотик. Легальный наркотик. Он влияет на мышление и эмоции и при регулярном приеме неизбежно вызывает привыкание. Каждая доза приводит к гибели большого числа клеток головного мозга – нейронов – и снижает способность к самоконтролю. Постепенно наступает психическая деградация; может настать момент, когда процесс распада личности станет необратимым и болезнь перейдет в неизлечимую стадию. Пока этого не случилось, у пациента есть шанс выздороветь (полностью или частично) и компенсировать последствия злоупотребления в прошлом.

Можно сказать и так: причина алкоголизма – временное помешательство. Это самое подходящее словосочетание для алкогольной зависимости. Одна часть сознания твердит: «Пить нельзя!», – а другая убеждает: «Да что случится от пары рюмок?» Человек не способен понять, почему один голос говорит о трезвости, а другой соблазняет выпить. Он не догадывается, что первый принадлежит разуму, а второй – сидящему внутри алкогольному «бесу». Кому-то удастся противостоять соблазну, а кто-то поддается «бесовскому» искушению. И тогда уже никто не принуждает человека пить спиртное – он сам ищет малейшие поводы для «расслабления». Наверное, любой может вспомнить моменты, когда клялся себе, что больше не прикоснется к рюмке, а через неделю горько каялся с похмелья. Стыдно вспомнить?

Многие думают, что у пьяницы не хватает силы воли. Однако это не совсем так: она есть, только направлена не туда. У него достаточно силы воли для того, чтобы ранним утром с жуткой головной болью и без копейки в кармане пойти за пивом, ведь надо же «привести себя в порядок». Разве непьющий человек способен на такой подвиг? Пьяный как будто нахо-

дится во власти «алкогольных демонов». Они и дают ему силы на всяческие бесчинства. И это не безвольное поведение, а настоящее помешательство, род одержимости. Вот почему в лечении алкоголизма так важен этический, духовный компонент.

Тот, кто не очистил душу, не раскаялся, искренне осознав свои ошибки, навечно останется в группе риска и может сорваться в любой момент, даже через несколько лет полного воздержания.

Что такое алкоголизм?

Алкоголизм – заболевание, в основе которого лежит болезненное пристрастие к этиловому спирту. Это не что иное, как особая разновидность наркомании. Этиловый спирт – легальный наркотик. Если кто-то в это не верит, пусть задаст себе вопрос: какой врач лечит алкоголиков? Правильно, нарколог.

Одной из самых распространенных причин алкогольной зависимости современная наука считает синдром дефицита удовлетворенности (reward deficiency), который многие западные психологи рассматривают как бич современного общества.

В основе данной теории лежат известные опыты Олдса и Милнера, изучавших самостимуляцию животных через введенные в мозг электроды. Крысам вживляли тончайшие электроды в глубокие подкорковые структуры мозга, называемые центрами удовлетворения, и подопытные животные непрерывно осуществляли их самораздражение, не реагируя ни на какие внешние стимулы. Раздражение описанных структур первоначально приводит к выделению таких гормонов, как дофамин и серотонин, которые далее инициируют выброс эндогенных опиатов, или эндорфинов (эндоморфинов). Высвобождение же эндорфинов сопровождается интенсивными позитивными эмоциями.

Тем самым опыты на животных продемонстрировали нейрофизиологический механизм, который в естественных условиях лежит в основе чувства удовлетворения. Применительно же к человеку выброс эндогенных опиатов – «медиаторов счастья» – создает ощущение физического благополучия, чувство удовлетворения (вплоть до степени блаженства), эмоциональной приподнятости, доходящей до эйфории. В то же время недостаток эндорфинов вызывает тревогу и депрессию.

Под действием различных факторов, связанных с неестественным (неэкологичным, нефизиологичным) образом жизни современного человека, этот биохимический механизм расшатывается. Биологический «маятник» начинает чаще и с большей амплитудой раскачиваться между крайними положениями: удовлетворенностью и дискомфортом. В результате человек обостренно чувствует именно моменты дискомфорта и старается поскорее сместить «маятник» в сторону удовлетворенности. Стремясь устранить возникающую тревогу, человек неосознанно пытается восполнить биохимический дефицит, лежащий в основе эмоционального дискомфорта.

Для этого многие прибегают к следующим способам:

- приему психоактивных веществ (в частности алкоголя), что приводит к нарушению влечений, а также к разнообразным зависимостям: алкогольной, наркотической, табачной, пищевой (так называется стремление к неконтролируемому потреблению пищи, приводящее к болезненному перееданию);
- поведению, связанному с риском, будь то навязчивое влечение к азартным играм или пристрастие к экстремальным видам спорта;
- поведению, демонстрирующему повышенную агрессивность, в том числе антисоциальному.

Следствием же описанного эмоционального дисбаланса являются разнообразные психосоматические расстройства, возникающие на тревожно-депрессивном фоне.

Алкоголизм – проблема комплексная. Некоторые специалисты называют его биопсихосоциальной болезнью. Что это значит? Представьте дерево, у которого от одного ствола отходят четыре большие ветви. Каждая представляет собой определенный вред.

Вред биологический. Его алкоголизм наносит физическому здоровью. Это сердечно-сосудистые болезни, гипертония, инфаркт и инсульт, нарушения психики, гастрит и цирроз печени.

Вред психологический, то есть причиняемый психическому здоровью. Это огрубение и деградация личности, проблемы со сном и памятью, эгоизм, ревность, агрессивность, безответственность, инфантильность и другие изменения характера, связанные со злоупотреблением алкоголя.

Вред социальный. Алкоголизм отражается не только на самих больных, но и на членах их семей, а также на обществе в целом. Это прогулы и увольнения с работы, пропитые вещи, потерянное уважение коллег, друзей и близких. И главное – потерянные годы жизни, проведенные под алкогольным «наркозом».

Вред духовный. Алкоголь как психоактивное вещество вызывает привыкание и зависимость, делает человека рабом пагубной привычки. Этот духовный яд разрушает личность «по нисходящей спирали», сверху вниз. Сначала отключаются высшие психические и моральные качества, такие как совесть, долг, честь, благородство. Затем исчезают способность к ясному и объективному мышлению, жажда творчества, умение любить, дружить и нормально общаться с людьми, стремление работать и зарабатывать деньги, обеспечивать себя и свою семью, желание иметь детей. И в конце концов утрачивается способность жить на этой земле. Человека в буквальном смысле засасывает «алкогольное болото».

Корнями «алкогольного дерева» являются плохая наследственность, традиция употреблять спиртное на работе, в семье и в кругу друзей по самым различным поводам, психологические причины (неумение справляться с жизненными трудностями) и просто привычка.

Перейдет ли злоупотребление в алкоголизм?

Почему один пьет всю жизнь без видимого ущерба, а другой спивается за год-два? Этот вопрос волнует и самих пьющих, и их родных. Я слышу его почти на каждой лекции, посвященной трезвости и здоровому образу жизни.

Скажу сразу: точного ответа на данный вопрос нет. Все зависит от многих факторов: и от наследственности, и от состояния здоровья, и от мотивов приема спиртного, и от структуры личности, и от биологической конституции, и от родительского сценария, и от социальной среды.

Например, современная концепция формирования психики свидетельствует о том, что двигателем прогресса в ее развитии с раннего детства является чувство удовлетворения. Ребенок, окруженный заботой и любовью, однозначно будет развиваться быстрее, поскольку эволюционный скачок в восприятии мира напрямую зависит от аккумуляирования позитивного опыта, который у младенца поначалу состоит только из удовлетворения его потребностей. Но для взрослого человека стремление к обязательному удовлетворению собственных потребностей и получению удовольствия не должно быть самым актуальным, жизненно важным и желанным. Опасность заключается в том, что удовольствия для такого человека будут стоять на первом месте даже в том случае, если они вредны. Прежде всего речь идет, естественно, об употреблении алкоголя и наркотиков.

Однако в этом же ряду и переедание, и изнеженность, и жадность, и завистливость, и эгоизм. Любой психоаналитик скажет, что перечисленные пороки берут начало именно в детстве. Их причина – чрезмерная фиксация на получении удовольствия и удовлетворении сиюминутных потребностей.

Если молодая мать сломя голову бросается к малышу, при каждом крике берет его на руки и дает ему соску, у такого ребенка есть все шансы вырасти алкоголиком, наркоманом или просто бездушным эгоистом.

Зачем вам вся эта информация? Чтобы у вас сложилось четкое представление об алкоголизме. Для того чтобы победить врага, надо знать его в лицо. Если понимаешь, как устроена западня, есть шанс оттуда выбраться. А ведь алкогольная зависимость – самая настоящая западня. Это чувствует каждый, кто в нее попал. Если же кто-то не верит, что ж, его право. Разве можно объяснить мышке, что сыр в мышеловке не ее обед, а приманка?

И не надо никого убеждать или уговаривать. Пить или не пить – личное дело каждого. Но пьющий человек и его близкие должны обладать объективной информацией. Тогда и решение будет осознанным: продолжать дальше пить и мучиться или найти в себе силы и мужество, чтобы справиться с проблемой.

Алкоголик, как правило, не замечает того, что с ним происходит, и не признает, что болен: изменения постепенны и малозаметны. Но когда они начинают бросаться в глаза, сам он уже не может контролировать себя.

Алкоголизм – хроническое (то есть периодически обостряющееся) заболевание с прогрессирующим течением (как диабет, рак, ревматизм), наносящее физический, психический и социальный ущерб. Но отношение к алкоголизму у больных специфическое. Так, если человеку сказать, что он диабетик и поэтому ему нельзя есть сахар, он не обидится. А если сказать, что он алкоголик и ему нельзя употреблять напитки, содержащие этиловый спирт, это воспринимается как оскорбление, а не как диагноз. Обычная реакция: «Я не алкоголик, я могу бросить пить, когда захочу». Вопрос в том, захочет ли он вообще бросить пить, а если бросит, то надолго ли?

Подобно больным диабетом и раком, хронический алкоголик нуждается в длительном комплексном лечении и пожизненной профилактике заболевания.

Лечение алкоголизма подразумевает не просто отказ от спиртных напитков, но еще и избавление от болезней, которые возникли в результате злоупотребления алкоголем. А после этого необходимо в корне изменить отношение к спиртному, чтобы свободно вести трезвую жизнь. Алкоголь ослабляет и деформирует волю человека, лишая его способности к длительным и направленным волевым усилиям. Воле противостоит влечение – болезненное стремление употреблять алкоголь. Но право выбора всегда остается за человеком, как бы ни ослабела его воля.

Алкоголизм – проблема, которую невозможно решить без желания самого пациента. Если человек хочет продолжать пить, никто не в силах помешать ему. Как говорится, рот не зашьешь – никакие запреты не остановят. Это прежде всего должны знать родные и близкие людей, больных алкоголизмом. Потому что данная книга, данная информация скорее попадет в их руки, чем в руки больного. Алкоголики, к сожалению, такие книги редко читают. Им неприятно само упоминание об этом заболевании. Кстати, это самый простой способ определить, есть ли проблемы с алкоголем у близкого вам человека: если он начинает раздражаться и злиться, когда вы говорите ему об алкоголе, значит, проблема имеется и необходимо задуматься. Не надо устраивать скандалы и «разборки» – это ни к чему хорошему не приведет. Все сложные ситуации следует обсуждать спокойно (естественно, на трезвую голову), вместе анализировать, что случилось, и принимать меры. Вы должны быть терпеливы, но негибемы: с каждым новым возлиянием все решительнее настаивайте на обращении за помощью к специалисту.

Не поддавайтесь на пустые уверения, не позволяйте ввести вас в заблуждение. Обычно такие разговоры заканчиваются обещанием алкоголика не пить, и ситуация ненадолго улучшается. Но через некоторое время все повторяется заново – и так до бесконечности. Поэтому, если человек и отношения с ним вам дороги, скажите: «Меня не устраивают такие обещания. Ты раньше уже обещал не пить, но все равно пьешь. Я хочу, чтобы ты прочитал эту книжку, а потом мы с тобой обсудим, как дальше жить». Именно такие слова, сказанные спокойным тоном, без злости и раздражения, часто помогают сделать первый шаг, чтобы выбраться из алкогольного тупика.

Почему одни становятся алкоголиками, а другие нет?

В первую очередь это зависит от наследственности, то есть от генетических факторов. Общеизвестно, что представители некоторых этнических групп, например американские индейцы и малые народы Севера, спиваются очень быстро. Именно особенности обмена веществ в организме определяют вероятность развития алкоголизма, а вовсе не безволие, как полагают многие врачи-наркологи, в том числе автор методики кодирования А. Р. Довженко. В одной из статей он называет алкоголизм «утратой личностью силы воли». На эту тему есть хороший анекдот.

Один пьяница захотел бросить пить. Но у него никак не получалось. И он решил, что вся проблема в отсутствии силы воли. Подумал-подумал и пошел на курсы развития воли. Долго занимался, развивал волю и в конце концов получил диплом о том, что у него железная воля. Обрадовался, идет домой мимо магазина и думает: «Как хорошо, что у меня теперь железная воля! Вот раньше бы мимо не прошел, обязательно водки купил бы, а теперь могу спокойно зайти продукты купить».

Зашел в магазин, купил продукты, остановился у витрины с алкогольными напитками и думает: «Как хорошо, что у меня теперь железная воля! Раньше бы сразу выпить захотелось, купил бы водку и до дома не донес, по пути выпил. Но теперь-то я совершенно к ней равнодушен, могу даже купить, принести домой и в бар поставить».

Купил пару бутылок, принес домой, поставил в бар и собрался обедать, а сам думает: «Как хорошо, что у меня теперь железная воля! Вот раньше у меня водка дома не простояла бы и часа, а сейчас я могу, как нормальный человек, пару рюмок для аппетита перед обедом выпить и остановиться, заодно и диплом обмыть надо».

Налил, выпил пару рюмок и думает: «Чувствую самоконтроль. При моей-то железной воле можно и еще пару рюмок для удовольствия выпить». А где две, там и третья, и четвертая... Просыпается мужик на следующее утро с бодуна, видит – пустые бутылки на полу валяются, и думает: «Что-то я не понял: такая железная воля и так нажрался?!»

Без комментариев.

Я считаю, что в повальном алкоголизме среди россиян виноваты отечественные традиции питья, реклама и отсутствие должного воспитания в семье. К примеру, в Грузии, Армении, Азербайджане и странах Средиземноморья хронических алкоголиков значительно меньше, чем у нас в России. А ведь там каждый день в обед или вечером на стол ставят бутылку или даже кувшин вина. И пьют его все, в том числе подростки и дети (правда, им вино все-таки разбавляют водой, я видел это не один раз собственными глазами). Привыкнув относиться к спиртному правильно, люди не стремятся напиться допьяна. Вино для них – источник удовольствия, а не проблем. Можно сказать, что именно об этом писал великий Омар Хайям:

Гора, вина хлебнув, и та пошла бы в пляс

Глушец, кто для вина лишь клевету припас.

<...>

Запрет вина – закон, считающийся с тем,

Кем пьется, что, когда и много ли и с кем.

Когда соблюдены все эти оговорки,

Пить – признак мудрости, а не порок совсем.

Почему столь разумные традиции не соблюдаются в большинстве российских семей? У нас родители не наливают ребенку вино за столом, зато старшие друзья наливают водку в подворотне. Подросток не привык к спиртным напиткам, на первых порах ему становится плохо от одной рюмки водки или стакана портвейна, но его уговаривают: «Не бойсь – привык-

нешь. Ты что, не мужик? Пей давай!» – и он пьет, потому что не хочет оказаться слабаком и маменькиным сыночком в глазах приятелей. Выпил раз, второй – глядишь, уже не тошнит, уже не плохо, а легко и весело.

К чему же приводит родительское ханжество? Дома ребенку пить нельзя, поскольку он еще маленький. А им, родителям, значит, можно, потому что они уже большие. И ребенок думает: «Вот стану большим – буду пить открыто, как все». И вы посмотрите, что творится с молодым человеком, когда он становится взрослым (особенно если он недавно вернулся из армии): как будто в нем разжимается какая-то «алкогольная пружина», которую долгие годы удерживали родители. Он не просто изредка выпивает с друзьями – он начинает регулярно нажираться как свинья (хотя свиньи здесь вовсе ни при чем: они спиртное не пьют в отличие от людей). Это почему-то считается в порядке вещей, словно так и надо. И далеко не все потом берутся за ум, выходят из алкогольного «клинча».

Что способствует формированию алкоголизма?

Существует несколько факторов риска: плохая наследственность, традиции, социальное окружение, микроклимат в семье, стрессы, психотравмирующие ситуации.

И самое главное – незнание, недооценка опасности, которую таит в себе неумеренное употребление алкоголя. Говоря об алкоголиках, многие подразумевают людей опустившихся, спившихся окончательно. Но большинство алкоголиков – это не пьяные бродяги, собирающиеся у палаток и выпрашивающие мелочь на пиво. Среди них есть известные бизнесмены, политики, артисты, спортсмены и ученые, молодые и старые, мужчины и женщины. Эта болезнь не щадит никого. И если вы считаете, что данная проблема вас не касается, что «минует вас чаша сия», остается только порадоваться за вас. Но не будьте чересчур самоуверенны: всегда лучше перестраховаться, чем пасть жертвой собственной беспечности.

Приведу лишь один пример. Ни для кого не секрет, что алкоголиками становятся не сразу. Современные люди много работают, устают. К тому же нередко проблемы со сном: дневные тревоги не дают расслабиться. Некоторые вместо снотворных препаратов предпочитают выпить на ночь пару рюмок водки, чтобы «снять стресс» и легче уснуть. Тут, конечно, все зависит от количества алкоголя и от состояния человека. Как известно, если употреблять спиртное регулярно, формируется привыкание и пристрастие к нему. Чтобы расслабиться и заснуть, здоровому человеку достаточно одной рюмки водки, виски или коньяка (то, что англичане остроумно называют nightcap – «ночной колпак»), тогда как пристрастившемуся алкоголику и 200 г мало. Получив требуемую дозу, он, разумеется, быстро отключится. Но через три-четыре часа проснется (проспится) и будет колобродить до утра, потому что начинают возбуждающе действовать продукты распада этилового спирта. Поэтому и существует поговорка: «Сон алкоголика тревожен и краток». Абсолютная правда. Так что лечиться от бессонницы лучше другим способом. Иначе есть большой риск в течение двух-трех лет стать хроническим алкоголиком.

Таким образом, бессонница – это просто отговорка, лишний повод для того, чтобы выпить. Попробуйте подойти к вопросу более профессионально, психоаналитически: а бессонница-то отчего? Что человека мучает, не дает спокойно заснуть? От чего он стремится убежать, нырнуть в теплое «алкогольное болото»?

Если подумать над этой проблемой беспристрастно, то окажется, что причина у любого нормального, цивилизованного, работающего человека одна – тревога или даже страх за свое будущее. Какое оно будет там, впереди, неизвестно (скорее всего, ничего хорошего), а бутылка вот она, рядом, сравнительно недорогое и надежное «лекарство» от тревоги и страха.

Есть такой старый анекдот.

Сидят Петька с Василием Ивановичем в хате, а деревню окружают белые. Василий Иванович говорит:

– Петька, глянь, как там на улице.

– Белые, Василий Иванович.

– Садись, пей! И мне наливай.

– Так белые же кругом!

– Пей, тебе говорю!

Выпили, закусили, еще выпили, потом еще. Василий Иванович спрашивает:

– Петька, ты меня видишь?

– Как в тумане...

– Давай еще наливай!

Выпили еще по одной.

– А теперь видишь?

– Не, не вижу...

– И я тебя тоже. Здорово мы замаскировались.

Алкоголь, как и любой наркотик, снимает «тормоза», в том числе страх. Под влиянием спиртного человек может сделать такое, на что никогда не решился бы в трезвом виде. Алкоголь создает иллюзию силы и могущества. И если человек к нему пристрастился, задумайтесь: может быть, ему хочется почувствовать себя более сильным и свободным, чем есть в действительности?

Развивая мысль о том, что алкоголь дает иллюзию силы, я хотел бы на страницах своей книги привести интервью с замечательным психологом Анатолием Некрасовым, опубликованное в газете «Московский комсомолец» 22 августа 2008 года.

Задушенные любовью

Может ли мама любить свое дитя слишком сильно? Большинство наверняка ответит, что дети страдают лишь от недостатка родительской любви. Между тем семейный психолог и писатель Анатолий Некрасов считает, что именно избыточная материнская любовь является главной причиной многих бед – от мелких семейных неурядиц и разводов до гибели детей...

– Анатолий Александрович, в своей книге вы утверждаете, что чрезмерная материнская любовь приводит к трагедиям. Как такое возможно?

– Когда я погрузился в эту тему, я был поражен: как много проблем происходит из-за избыточной любви к детям! Вот, например, жуткая статистика: семь детей из десяти, ушедших из жизни раньше родителей (в любом возрасте), ушли именно из-за избытка материнского чувства. Независимо от видимой причины смерти: погиб ли в автокатастрофе, умер ли от болезни, сгорел ли от водки или наркотиков – в 70 случаях из 100 первопричиной являются именно «путы материнской любви».

– Как могут быть связаны, скажем, автокатастрофа и материнские чувства?

– Люди давно заметили: то, что очень сильно любишь, то и потеряешь. Когда мать ставит на первое место ребенка, то тем самым она нарушает естественную систему ценностей, где на первом месте должны быть она и муж. Такой «выделенный» ребенок начинает болеть, с ним могут происходить разные «случайности»... Давайте рассмотрим один пример из жизни. Типичная семья из трех человек: отец, мать и сын. Все хорошо: муж не пил, не гулял, в семье царил мир, ребенок рос послушным, нормально учился, не курил. Родители поощряли сына за свою спокойную жизнь – он ни в чем не нуждался. По своим связям и финансовым возможностям подобрали ему институт – ему самому было все равно, где учиться, – купили «Жигули»... А к окончанию института сын попросил иномарку. Родители поднатужились и подарили ему на день рождения «БМВ»... Казалось бы, обычная ситуация. Ну, немного баловали ребенка, так кто не балует?

Но вот что случилось затем. В день рождения, получив машину в подарок, сын на огромной скорости врезается в столб и погибает, и вместе с ним еще трое друзей...

– Несчастный случай – и при чем здесь любовь матери?

– А вот при чем. Я выяснил это, когда лучше познакомился с укладом этой семьи. Мать, целеустремленная, волевая женщина, полностью контролировала жизнь семьи, и в частности сына. Отец был мягким и добросовестно выполнял все требования жены. А если возражал, то быстро сдавался под ее давлением – это позволяло поддерживать в семье спокойные отношения. Сын, глядя на отца, рано понял, что такая позиция выгодна: чем меньше споришь, тем больше получаешь, – и стал играть по этим правилам. Но верна поговорка «В тихом омуте черти водятся». Молодая энергия требовала выхода, он нашел его: тайком занялся автогонками. Не профессиональными, а любительскими, с друзьями, которым тоже требовалось самоутверждение. Они находили участки дорог, где не было милиции, и гоняли без всяких правил – им психологически нужен был выход «за флажки».

Как рассказывал один из друзей, парень совершенно менялся, садясь за руль. Он становился агрессивным, жестким, он резвился, не ведая опасности, носился со скоростью 200 км/ч. Когда матери об этом рассказали, она не поверила: «Он никогда не ездил со скоростью больше 90!» Она совсем не знала сына. Сильная материнская любовь не предусматривает откровенной дружбы.

– В данном случае, наверное, имеет место не излишняя любовь, а излишняя опека...

– А для большинства женщин эти понятия неразрывно связаны. В обществе существует культ материнской любви – и говорить о ее другой стороне как-то не принято. И это мешает увидеть истинные причины многих проблем в семьях и в обществе. Например, исследования

показали, что более чем в половине разводов основной причиной является избыточная любовь матери к детям. Да и алкоголизм среди мужчин в большой степени зависит от этой проблемы.

– Это алкоголики придумали?

– Зря иронизируете. Почему мужчина пьет? Первая причина – отсутствие достаточной любви со стороны женщины. Не возмущайтесь, это действительно так. Чаще всего жена не может проявить к мужу такую любовь, чтобы та пересилила ее материнскую любовь к детям, которым достается львиная доля ее любви и внимания. Конечно, другие причины возникновения пьянства тоже играют роль, но они вторичны.

Если говорить о разводах, то и здесь надо смотреть в корень. Почему мужчина гуляет? Ответьте: мать его ребенка реализовалась как женщина? Что для нее секс? Не выполнение ли супружеских обязанностей? В Кургане я встретился с таким случаем. Женщина пришла на консультацию с просьбой помочь вернуть мужа. Они прожили вместе 19 лет, их сыну 18, и все эти 18 лет нет половых отношений – всю свою любовь она отдала сыну...

Какие у нас еще проблемы в семьях? Отцы плохо относятся к детям? Опять же, почему? Главная причина – дети стоят у матери на первом месте. Они занимают место отца, встают между ним и матерью. По этой же причине мужчины и уходят из дома: если их место занято, если дома не женщина, а мать и хозяйка...

– Вы хотите сказать, что муж должен быть у женщины на первом месте?

– Мы подошли к самому важному моменту – к системе ценностей. Она у нас нарушена. Вот, например, недавно я увидел журнал с портретом артистки Ольги Понизовой на обложке и цитатой «Я живу только ради сына!». И это глубочайшее заблуждение матери транслируется на всю страну огромным тиражом как пример истинного материнского чувства.

В различных аудиториях и в индивидуальных беседах я задавал вопрос: «Кто для вас является самым дорогим существом?» И чаще всего звучит: «Ребенок» или «Дети». Редко можно услышать: «Мой муж», «Мой любимый». И практически никогда я не слышал такой ответ: «Самый любимый для меня человек – это я!» Люди боятся признаваться в любви к себе. Для человека, воспитанного в духе коллективизма и тоталитарного государства, это немыслимо. В жизни мы видим множество примеров подобных заблуждений. Женщина говорит: «Я все отдала детям!» И что в результате? Одиночество и букет болезней у нее самой и изломанные судьбы детей. Нельзя детям дать то, чего не имеешь сам!

Так вот, в центр, в начало всего, поместите себя! Если вы сами не будете любить себя, то кто вас будет любить? В этом первом круге любви обязательно должно быть также место для любимого человека. Если пока такого человека у вас нет, не заполняйте это место ничем и никем! Ни детьми, ни работой, ни диссертацией, ни деньгами, ни подругами, ни любимыми животными.

И на втором месте находятся не дети, а то пространство, которое необходимо для жизни пары. Это так называемое семейное гнездышко, домашний очаг... Здесь нет мелочей. И супружеское ложе оказывает влияние на формирование пространства пары. Недаром наши предки свято оберегали свою спальню. Туда не могли заходить даже дети, в спальне не должно быть третьего. Очень часто молодые пары разбивают свою семейную лодку о быт из-за недооценки важности второго круга системы ценностей.

Пара, создав семью, может родить ребенка. Я выделил слово «может» для того, чтобы еще раз напомнить, что главная цель семьи не рождение детей, а раскрытие себя в условиях совместного проживания. Часто мы видим иную ситуацию: сначала беременеют, затем создают семью и уже по ходу учатся любить.

Итак, мы пришли к третьему кругу ценностей – к детям. Да, да, дети располагаются на третьем месте! Для многих это неожиданно, но именно из-за того, что детей поднимают на первое место, и возникает множество проблем. Вот где кроется корень избыточной материнской любви!

На четвертом месте стоит любовь к родителям, к своим корням. Но любовь к родителям не должна принимать форму жертвенности! В этот же круг входит любовь к Родине. Часто государство претендует на то, что именно оно является Родиной, и ставит себя на первое место. В советское время была даже песня, в которой звучало: «Раньше думай о Родине, а потом о себе!» Это глубочайшее заблуждение сказалось на судьбах десятков миллионов людей. Ценность человека была определена ниже, чем ценность государства, и это в корне неправильно. В то же время любовь к Родине, когда она на своем естественном месте, – очень важный фактор формирования личности.

На пятом месте находится творческая реализация человека в социуме, его деятельность, работа.

И наконец, на шестом – все остальное: друзья, хобби, общественные, религиозные и другие интересы. Вот та естественная система ценностей, которая гарантирует счастье в семье.

– Уверена, что великое множество женщин ополчится на вас за третье место для детей...

– Пусть ополчатся, главное, чтобы люди задумались, сколь вреден лозунг «Все лучшее – детям». Судите сами: о воспитании детей написаны миллионы книг. Гораздо больше, чем о куда более важной теме – об отношениях мужчины и женщины. У меня шестеро детей, в том числе одна дочь приемная. Исходя из своего опыта и опыта многих тысяч семей, с которыми я сталкивался, я могу с уверенностью сказать, что основное, что нужно детям, – это любовь между отцом и матерью и их счастливая жизнь. Если любовь и счастье в семье есть, то дети растут и развиваются естественно, и со здоровьем детей нет проблем, и к их воспитанию не надо прикладывать особых усилий, трудные возрастные периоды проходят легко – и в жизнь выходит гармоничный человек.

Если же в семье нет гармонии, да и вдобавок мать зациклена на ребенке, живет им и для него, то в итоге он вырастает психологически незрелой личностью. Мать вовремя не отпускает дитя и мешает ему повзрослеть. И мы видим вокруг огромное количество таких незрелых мужчин и женщин, которые не умеют строить отношения, создать счастливую семью и в критической ситуации ведут себя как подростки, а не как взрослые люди. Психологическая плацента, состоящая из материнской заботы, сильных привязок к матери и, как правило, заниженной роли отца, сопровождает человека по жизни и мешает быть счастливым.

О занижении роли отца надо сказать особо. Это очень распространенное явление, которое формируется тоже из-за избыточного материнского чувства. Простой тест: посмотрите, к кому из родителей вы сами испытываете более теплые чувства, более добрые мысли? Чаще всего оказывается, что к матери. Скажете, это естественно? Нет. В таком случае человек идет по жизни хромой – одна нога короче другой.

– Вы одобряете западный вариант отношений, когда дети после 18 лет отрываются от родителей?

– В том, что выросшие дети отправляются на собственные хлеба, есть плюсы. Я сам с 16 лет работаю, в 18 лет построил своими руками свой первый дом и считаю, что трудотерапия в определенном объеме необходима с детства, а уж тем более в подростковом и юношеском возрасте. Когда я увидел, как происходит процесс обучения в институте, я понял, что толку из этого не будет. В наше время требования к студентам были другими. И я после первого курса сказал дочери: «Переходи на заочное отделение и иди работай». И вот в этом году она с отличием защитила диплом, имеет прекрасную работу по любимой специальности и полностью обеспечивает себя. Да и нам с матерью делает хорошие подарки... Так что в том, что дети должны уметь трудиться и после окончания учебы обязательно обеспечивать себя сами, я убежден полностью. Но у западной модели есть и минус. Там дети отрываются от духовных корней рода. И такое отделение детей от родителей не дает нужного эффекта в воспитании человека. Родовые связи как раз помогают сформироваться гармоничной личности. Поэтому я

считаю, что оптимальный вариант – это кошельки врозь, а душевными и духовными аспектами отношений с родственниками (причем со всеми!) нужно заниматься глубоко.

Вот такая непростая, в чем-то спорная, но очень искренняя точка зрения. Не могу сказать, что я согласен с ней на 100%, однако многие мысли мне близки. Конечно, каждая семейная история неповторима и уникальна, но есть общие законы, которые необходимо знать и соблюдать.

Каковы симптомы болезни?

Наркологи считают началом алкоголизма именно злоупотребление алкоголем, превышение нормальной дозы употребления.

Если мужчина выпивает в неделю более 24 стандартных порций алкоголя, а женщина – более 14, это уже злоупотребление. Стандартная порция равна 1 бутылке пива, или 1 рюмке водки, или 1 бокалу вина.

Еще один важный признак начинающегося алкоголизма – постоянный дискомфорт на трезвую голову. Действие любого наркотика состоит из двух фаз. В первой нарушается нормальная работа мозга, появляется эйфория. Во второй фазе организм начинает очищаться, избавляться от ядовитых веществ, но неприятные последствия их воздействия еще не устранены, и выздоравливающий мозг ощущает эти последствия. Конечно, у каждого наркотика свои особые механизмы «ломки», но принцип для всех общий. Вот человек и чувствует после обильного возлияния, что у него голова не в порядке. Это и есть то, что у наркологов называется абстинентным синдромом, а в народе – похмельем. Прием новой дозы алкоголя оказывает «целительное» действие только потому, что снова отключает мозг.

Дальше получается замкнутый круг: последствия опохмела зачастую снова приходится снимать очередной дозой спиртного. Потом – еще. И постепенно может наступить состояние, именуемое запоем.

Чем алкоголизм отличается от бытового пьянства?

Еще несколько лет назад в международном классификаторе болезней (МКБ) существовал диагноз «бытовое пьянство». Заметьте, его мог поставить врач-нарколог начинающему алкоголику, который любит «культурно посидеть» с друзьями после работы или в выходной. Сейчас этот диагноз из МКБ исключен. Те, кого раньше называли бытовыми пьяницами, теперь считаются алкоголиками первой стадии.

Если человек регулярно употребляет наркотики, он наркоман, если регулярно курит, он курильщик, если регулярно употребляет алкоголь, он алкоголик. Вот так!

То есть даже если пить «в меру», то реально можно стать алкоголиком. Достаточно регулярно напиваться два раза в месяц (аванс – получка, аванс – получка), чтобы через три года у вас диагностировали ту самую первую стадию алкоголизма.

Отличить алкоголизм от бытового пьянства неспециалисту сложно. Основное отличие – субъективное. Как указывал доктор Э. Е. Бехтель: «Здоровый человек идет в некую компанию ради самой компании и готов там даже выпить, только чтобы иметь возможность пообщаться в этой компании. Алкоголик же идет в компанию ради выпивки и готов даже выносить общение в этой компании, только бы ему позволили там выпить».

Получается, что разница между бытовым пьянством и алкогольной зависимостью заключается вовсе не в количестве выпитого, а в психологической установке пьющего. В первом случае любитель спиртного ищет частые поводы, чтобы «отметить» то или иное событие. А настоящему алкоголику, чтобы напиться, повод не нужен. Как говорится, пьяница хочет – пьет, не хочет – не пьет. А алкоголик и хочет – пьет, и не хочет – пьет.

Вот что писал прославленный шотландский поэт Роберт Бернс:

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьба и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровленье, новоселье,

Печаль, раскаянье, веселье,

Успех, награда, новый чин

И просто пьянство – без причин.

Четкой, стопроцентной границы между алкоголиком и не алкоголиком не существует. Это как тонкий лед – невозможно увидеть, где провалишься. Человек не может уснуть здоровым, а наутро проснуться алкоголиком. Алкоголизм не простуда. Все изменения в организме происходят незаметно. Но есть один верный признак, который помогает определить, что организм уже привык к алкоголю. Это рвотный рефлекс. Если человек перепил и его тошнит, значит, организм реагирует на отравление. Он пока здоров. А более «закаленные» друзья, которые посмеиваются над тем, что их приятель «не умеет пить», скорее всего, алкоголики. Их организм принимает яд как должное, этиловый спирт вошел в обмен веществ.

Подведем итог. Алкоголизм – тяжелое хроническое заболевание, приводящее к физической и психической деградации личности. Оно развивается на фоне длительного и регулярного употребления алкоголя. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием. Это влечение с трудом осознается самим больным, который не реагирует на разумные доводы врачей и не поддается просьбам близких прекратить пить. Алкоголик направляет всю энергию и средства на добывание спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (здоровье ухудшается, с работы увольняют, денег нет, жена подает на развод). В его психике происходят изменения, динамика которых совершенно иная, чем у здорового человека.

Эмоциональные реакции алкоголика не обусловлены внешними причинами, а в большой степени определяются внутренними побуждениями. То есть он говорит, что напился из-за ссоры с женой. А на самом деле он напился, потому что хотел ощутить состояние опьянения. Получается, конфликт с женой не причина, а просто повод для выпивки. Но больной не понимает этого, ему не хочется верить, что он серьезно болен.

Три стадии алкоголизма

Алкоголизм развивается постепенно, и у него есть свои особые закономерности. В наркологии принято различать три стадии заболевания.

Первая стадия.

В нашей культуре, как правило, эта стадия наступает и проходит незаметно, потому что «все пьют». Да, обычно «по праздникам». Но для алкоголика праздник – любой день, когда есть повод выпить. И с каждым днем этих поводов находится все больше и больше. На первой стадии выпивка для него – сплошная радость и удовольствие. Он открыл универсальный успокоитель и увеселитель и не видит поводов отказывать себе в спиртном – нет еще алкогольных «приключений»: скандалов, драк с попаданием в милицию, потери денег, документов и т. д. Разве что жена иногда недовольно ворчит по поводу пьянок.

Однако уже на первой стадии болезни меняется круг интересов и формируется психическая зависимость от алкоголя: без выпивки и кусок в горло не лезет, и любая компания кажется скучной.

Появляются два типичных признака невротического поведения:

Цикличность. Прием психоактивного вещества (алкоголя), изменяющего работу сознания, становится регулярным.

Нерациональность. Очевидно, что алкоголь не решает проблемы, а только лишь помогает на время забыться. Проблемы тем временем усугубляются. И все равно человек продолжает употреблять спиртное, оправдывая это различными обстоятельствами. Создается впечатление, что он и правда убежден в разумности своего поведения.

Мысли человека все чаще сосредоточиваются на выпивке. Начиная рабочий день, алкоголик с нетерпением ждет его окончания, когда можно будет выпить и «расслабиться».

Похмельный синдром на первой стадии не выражен (разве что бывают слабость и сухость во рту по утрам). Ну и периодически возникает легкое отвращение к спиртному на фоне воспоминаний о вчерашнем.

Увы, только по наличию похмельного синдрома обычно диагностируют алкоголизм и начинают его лечить. А это уже достаточно поздно: по сути, речь идет о начале второй стадии, если не о ее разгаре.

Регулярное введение в организм этилового спирта независимо от того, при каких обстоятельствах это происходит, неизбежно приводит к развитию зависимости от алкоголя.

Вторая стадия.

Заметить невооруженным глазом удастся лишь вторую стадию алкоголизма, потому что появляется тот самый абстинентный синдром. Формируется фармакологическая (биохимическая) зависимость от алкоголя. Выпив немного, алкоголик уже не в силах остановиться. Если он выпил меньше, чем хочется, вместо блаженной расслабленности возникают напряжение и озлобленность (то, что в народе обычно называют «недопитый»). Человек начинает всеми силами искать, где бы «догнаться». А попутно – на ком бы или на чем сорвать злость.

Алкоголик стремится напиться до полной «отключки» или пока не кончится весь запас спиртного. И это несмотря на то, что утром он будет страдать и искать, чем бы опохмелиться. В подобных ситуациях человек в отсутствие спиртного становится раздражительным, невнимательным, начинает испытывать периоды странной тревоги или агрессии, чего раньше не наблюдалось. На данной стадии толерантность к алкоголю достигает максимума: человек может выпить чуть ли не два литра водки в день! Однако теперь больной все-таки осознает проблему и осуждает свое поведение. Он старается скрывать постоянное опьянение, лжет на работе и дома, из-за этого постепенно теряет уважение и доверие окружающих.

Алкоголика, достигшего второй стадии, легко заметить на празднике или фуршете: выпил пару рюмок, стоит со стеклянными глазами, одеревеневший – держится изо всех сил. И думает, как бы незаметно добавить. Но если добавить и получается, то незамеченным это не остается: рано или поздно он отключается, и кто-нибудь из друзей доставляет его домой в бесчувственном состоянии.

Наутро после сна (причем нездорового, под влиянием того же спиртного) человек вспоминает вчерашнее со специфическими провалами – так называемыми алкогольными палимпсестами, которые тоже являются признаками выраженной второй стадии алкоголизма. Считается, что этот термин восходит к греческим письмам на восковых табличках, которые доставлялись гонцами-почтальонами по принципу из рук в руки. Из-за жаркого солнца и прикосновения пальцев разгоряченного бегущего человека часть текста на табличках терялась. Точно так же и в памяти алкоголика частично что-то теряется, прямо как в известной песне Высоцкого: «Ох, где был я вчера, не найду, хоть убей! Только помню, что стены с обоями...» Память выдает картинку кусками, притом не всегда логично связанными.

Главный признак второй стадии заболевания – алкогольное похмелье.

Снимается похмельный синдром, как уже было сказано, только новой дозой алкоголя, пусть и меньшей (например, тем же пивом). Но не зря русская пословица гласит: «Похмелье – вторая пьянка». Стоит чуть-чуть перебрать с дозой, как человек становится неадекватным и проваливается в запой.

Самое грустное, что для нашей культуры быть таким алкоголиком, в общем-то, приемлемо. Вспомните хотя бы рекламу какого-нибудь «Алка-Зельтцера»: в ролике показан благообразный мужчина, судя по всему имеющий довольно престижную работу... А ведь он, по сути, мучается похмельным синдромом, характеризующим выраженную вторую стадию алкоголизма! И ничего – ему просто предлагают принять таблеточку: мол, пустяки, дело-то житейское!

Тут надо отметить, что в начале второй стадии запои короткие: выпил-похмелился – и все. То есть два-три дня максимум. Однако в разгаре болезни, ближе к третьей стадии, запои продолжаются по 10—12 дней, а то и более. Примерно на десятый день запоя может наступить полная непереносимость алкоголя – человек будет не в состоянии выпить ни капли. Как нередко приходится слышать: «Видеть ее, проклятую, больше не могу, в рот больше ни капли не возьму, тошнит от нее!»

Но таким обещаниям верить не стоит – через какое-то время все начнется заново. Перерыв между запоями может длиться от месяца (в начале второй стадии) до трех-четырёх дней.

Начало нового запоя все меньше зависит от каких-либо поводов, например от тех же праздников. В разгаре второй стадии алкоголик может выпить дозу, достаточную для срыва, по какому угодно поводу, в том числе по надуманному. Он пьет просто потому, что ему понадобилась очередная «отключка», которые становятся частью его существования. И подтолкнуть такого человека к запою тоже гораздо легче. Если в начале второй стадии алкоголика в период трезвости (тот самый период, когда человек «видеть ее, проклятую, не может») порой не уговоришь выпить даже на Новый год, то к ее концу он сам найдет любой ничтожный повод, чтобы запить по новой.

Лживость – еще одна отличительная черта второй стадии алкоголизма. Первое время ложь используется для самозащиты и оправдания частых возлияний. Однако в дальнейшем, в процессе формирования психической и физической зависимости, лживость становится злостной, патологической. К обману прибегают, чтобы выманить деньги на выпивку у членов семьи, друзей и знакомых. Это обычно характеризует начало третьей стадии алкоголизма.

Третья стадия.

На данной стадии наблюдаются ощутимые признаки личностной и интеллектуальной деградации. Можно сказать, человек пропил мозги, ему уже нечем соображать. Теперь он пьет

практически каждый день, без каких-либо перерывов. Причем пьянеет все от меньшей дозы (точнее, отключается все раньше и раньше).

В этот период больного одолевают алкогольные психозы. В частности, широко известная белая горячка, в народе ласково именуемая «белочкой». Таким образом, пресловутая «белочка» – признак не начала алкоголизма, а его последней, разрушающей стадии.

Картина белой горячки очень точно описана В. Шишковым в романе «Угрюм-река»:

«И вдруг увидал: пересекая простор, к нему быстро полз небывало огромных размеров удав. Черная с желтыми пятнами кожа осклизла, лоснилась сыростью. Прохор съезжился, замер. Глаза злобного гада взъярились, молниеносно он бросился к Прохору. Прохор, не помня себя, ударил удава по морде и бросился к двери, к другой, к третьей, но все двери мгновенно скрывались, он – к окну, он – к другому, исчезли и окна. А змее поспешило за ним: с воплем, подобным визгу свиньи под ножом, Прохор кидался на стены, бежал, падал, опрокидывал мебель. Наконец изнемог, повалился, как падал, в ряд с мертвецами: весь пол кабинета покрыт смердящими трупами. От трупного запаха Прохору сделалось тошно... Со всех сторон нарастал потрясающий ужас. Вот топот, и ржанье, и звяк копыт: ворвался табун бешеных коней и скачет по трупам прямо на Прохора...»

А вот одна из реальных историй, описанная доктором медицинских наук Г. М. Энтиным.

«Больной 26 лет после запоя „услышал“ угрожающие голоса собутыльников: „Деньги в долг брал, не отдавал, сам пил, нас не угощал, давайте его кончим!“ Больной вроде бы понимал, что это ему кажется, что собутыльников нет в комнате, но тем не менее испытывал сильный страх. Вышел из дома, сел в троллейбус. Здесь опять услышал: „Ну, тут-то он от нас не уйдет, двери закрыты, сейчас его и кончим!“ Больной бросился к двери, выбил ее плечом, на ходу выскочил из троллейбуса и побежал. „Голоса“ кричали вдогонку: „Не уйдешь, все равно поймем!“ Больной забежал в магазин, попросил продавицу показать ему опасную бритву. Раскрыл ее, приготовился обороняться от „преследователей“, которые, судя по голосам, находились где-то рядом. Почувствовав их приближение, больной бросился в подсобку. Услышал хохот и голоса: „Вот там-то мы его и прикончим!“ Обороняясь от „преследователей“, больной нанес себе несколько резаных ран. В этом состоянии был задержан работниками милиции и госпитализирован в психиатрическую больницу».

Белая горячка – наиболее часто встречающийся алкогольный психоз. Он возникает обычно в состоянии похмелья, на следующий день после пьянки, а не в состоянии опьянения, как ошибочно думают многие. У больного появляются тревога и безотчетный страх, бессонница, кошмары, слуховые и зрительные галлюцинации устрашающего характера. Он видит ползающих вокруг насекомых, мышей, крыс, змей или бандитов, собирающихся на него напасть. Ему кажется, что против него устраивают заговор, пытаются его убить. Он «слышит» угрожающие голоса, которые могут принадлежать друзьям, родственникам или соседям. Реагируя на галлюцинации, обороняясь от несуществующей угрозы, больной может быть очень опасен для самого себя и для окружающих. Тут действительно нужны срочная госпитализация, помощь психиатра и нарколога.

Кстати, о наркологии. Считается, что вылечить от алкоголизма может только врач-нарколог. Однако многие наркологи, работающие с алкогольной зависимостью, озабочены лишь ее фармакологической частью. Мало кто углубляется в причины, которые эту зависимость вызвали. Чего не хватает человеку в трезвой жизни? Почему он регулярно прибегает к спиртному? Что пытается в нем найти? Поиск ответа на все эти непростые вопросы не входит в компетенцию врача-нарколога. Именно поэтому традиционные способы лечения не гарантируют успеха, даже популярное в наши дни кодирование. Увы, кодирование не излечивает, а лишь на время приостанавливает пьянство. И, к сожалению, кодирование нередко порождает эффект сжатой пружины. Другими словами, все то время, пока человек не пьет, он как будто копит желание, а потом, когда срок кодирования истекает (или наступает срыв до окончания срока),

начинает пить еще страшнее и яростнее, словно желая наверстать все невыпитое за период трезвости. Не секрет, что многие алкоголики погибают именно по окончании срока кодирования.

Надо ли точно знать, на какой стадии заболевания находится человек? В быту это необязательно. Есть один верный признак: если человек скрывает от окружающих, что злоупотребляет спиртным (или пьет в одиночку), все, пора остановиться, пока не поздно.

В принципе, человек может завязать с алкоголем на любой стадии болезни, если твердо решит лечиться, а окружающие (члены семьи) будут ему не мешать, а помогать.

Вы спросите: «А разве могут родственники помешать алкоголику лечиться?» Оказывается, в семье больного часто складывается парадоксальная ситуация. Попытки близких воздействовать на алкоголика терпят неудачу. Жена его пилит, увещевает, ругается, и он каждый раз обещает бросить пить, но через некоторое время опять срывается. И все начинается заново. Жена или мать в абсолютном большинстве случаев не понимают, что человек давно болен и ругать его совершенно бесполезно, как бесполезно ругать простудившегося за кашель: ругай не ругай, а кашель от этого не прекратится.

С другой стороны, тяжело сохранять спокойствие и хладнокровие в разговорах с алкоголиком. Это нелегко даже профессионалу, не вовлеченному в близкие отношения, а родным тем более. Естественно, реакция на алкогольные срывы всегда содержит в себе больше осуждения, чем сочувствия. А это, в свою очередь, становится дополнительным поводом искать утешение в рюмке: «Меня никто не понимает!»

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.