

Дмитрий Брилов

A person wearing a dark hooded jacket is centered in the frame. The person's face is obscured by deep shadow. A vibrant green, ethereal glow surrounds the person, creating a halo effect against the dark background. The overall mood is mysterious and intense.

**Как
легко
бросить**

18+

Дмитрий Брилов

Как легко бросить пить

<https://litres.ru/74019638>

SelfPub; 2026

Аннотация

"Как бросить пить" - почему умеренное употребление не поможет и опасен не только алкоголизм, а любая доза алкоголя. Научное объяснение проблемы и практические рекомендации.

.

Дмитрий Брилов

Как легко бросить пить

Как правильно читать книгу

Рад представить мою новую работу – мини АнтиТренинг **«Выживший»**: как бросить пить и помочь с этим близким. Это «спутник» к моим двум новым большим АнтиТренингам №0 «Взлом мозга» (Картина мира) и №2 «Эмоциональная зрелость».

Прежде, чем вы начнёте чтение, хочу обратить внимание на важные аспекты:

Не перелистывай

Книга начинается с теоретических глав и у многих возникнет желание быстрее пролистать к практическим рекомендациям. Так вы потеряете нить повествования и упустите важнейший момент – причину возникновения вашей проблемы с алкоголем. Теория крайне важна для понимания, почему вы и миллионы других людей столкнулись с зависимостью от выпивки. Не перелистывайте, будьте последовательны.

2. Стиль и повторы

Читатели, уже знакомые с АнтиТренингом №1 «Правильный выбор», знают, что я специально использую метод повтора важной информации. Иногда это вредит стилю и кра-

соте текста, но это обучающая работа, а не художественный роман. Повторы нужны для акцента внимания и помощи в запоминания важной информации. Так придумала сама эволюция – наши знания, память и наши привычки формируются через повторение.

3. Актуальность и доступность научных исследований на момент написания

Данная работа написана на основе актуальных научных исследований. Автор допускает, что через время часть из них может быть пересмотрена и появится новая информация. Автор постарался проверить научность и обоснованность всей изложенной в работе информации, но дать абсолютную гарантию не может. Все ошибаются.

Часть использованных при создании данной книги научных исследований находятся в платном доступе, поэтому дать на них прямые ссылки невозможно. Оставляю названия, по которым желающие могут найти эти исследования.

Приятного чтения.

Предисловие

«Никто не может спасти человека кроме него самого».

«Белый китаец» Дмитрий Брилов

Можно ли бросить пить алкоголь легко? Ответ – «да» и

«нет» одновременно. Правда жизни в том, что все мы имеем индивидуальные особенности. В науке есть даже такой термин – «индивидуальная изменчивость». От этой изменчивости, а ещё от вашего опыта, здоровья и обстоятельств зависит - получится бросить легко или придётся напрячься.

Есть люди, которым достаточно ментального озарения – в моменте понять, что они ступили не на ту дорогу, которая точно не приведёт к достижению их целей. Буквально один щелчок в голове и человек делает выбор больше не пить и одним днём завязывает.

Есть люди, которых остановит только дикий страх, вызванный реальной опасностью погибнуть. Когда тело просигнализирует, что всё, это уже пике вниз на самое дно, продолжишь - разобьёшься. Такие обычно тянут до последнего и долго не бросают, пока не вынудят обстоятельства.

Есть люди, которые не бросят пить никогда. Пытаются бросить, но не могут, а не которые даже не пытаются. Их финал определён изначально. Никто не может победить алкоголь, он сильнее человека и на дистанции всегда побеждает. Но это личный выбор каждого. Настоящая книга написана для тех, кто хочет бросить и готов действовать.

Многое зависит от призмы восприятия, как человек оценивает происходящее с ним. Негативно - ему приходится отказываться от «дара богов» и «единственной радости в жизни», или позитивно - он спасается и освобождается от зависимости, вынуждавшей его потреблять токсичный яд. По-

зитивное восприятие не отменяют необходимость преодолеть трудные физиологические последствия – тягу выпить снова, но оно позволяет существенно облегчить процесс, так как мобилизует мозг на достижение важной и понятной биологической цели – выжить.

Бросите вы пить алкоголь после прочтения этой книги или нет, зависит только от вас. Цель книги – помочь читателю поменять свою «Картину мира», убрав ложные мифы, чтобы он смог увидеть реальную природу алкоголя, а так же дать понятный алгоритм действий.

На самом деле бросить пить легко. Люди выходят из более сильных зависимостей, прыгивая «на сухую» даже с тяжёлых наркотиков (но это уже другая история, позже прочтёте в романе «Белый китаец»). У вас всё получится, надо просто прочесть книгу и терпеливо выполнить все рекомендации.

Пролог

«На занятиях по диверсионной подготовке отдельное внимание уделялось работе с психикой. Так, например, упражнения по снятию часового с помощью удавки отработывались с учётом обратной ситуации и рефлексии. Водолазов-разведчиков одновременно обучали противодействовать удушению. Прежде чем учить механике конкретных действий, готовили психику. На шею бойца накидывали удавку и начинали душить. Рядом наготове дежурил врач. Задача – продержаться максимально долго, пока не потеряешь созна-

ние. Никакое умственное моделирование ситуации не заменяет опыта. Невозможно даже представить уровень паники и животного страха, возникающих при реальном удушении, пока не испытаешь на самом деле. В этом и состоял смысл занятия, дать опыт боевого стресса и научить действовать в его условиях. Уже через несколько тренировок матросы привыкали к новому состоянию и брали страх под контроль. После этого они были готовы к обучению конкретным приёмам выхода из удушения.

Способность подавлять инстинктивные реакции и владеть собой перед лицом бездны важна не только в армии, но и в жизни».

Этот отрывок из моего романа «Белый китаец» может быть полезен многим, ведь почти каждый из нас постоянно попадает в «дофаминовые петли» вредных зависимостей. Кто-кто употребляет наркотики, многие пьют алкоголь, дети повально страдают компьютерной игроманией, взрослые лудоманией от азартных игр и зависимостью от порнографии. Вы есть в этом списке? Нет? Думаете, вам повезло? А гаджетзависимость от телефона и соцсетей? А кофемания? Шоппоголизм? А неконтролируемое потребление десертов? Мы постоянно попадаем «дофаминовые в петли».

Принцип действия петли простой: мозг запоминает эйфорию первого опыта и удовольствие, создает «дофаминовую петлю», заставляя вас снова и снова возвращаться к соблазну, чтобы снять стресс, развеять скуку и получить легкое

«дешёвое» удовольствие. С годами это разрушает наш мозг, тело и жизнь. Вместо достижения важных целей, мы тратим все силы на очередную дозу удовольствия. Правда, парадокс в том, что со временем удовольствия уже нет. Люди продолжают потому, что не могут остановиться. Наверняка, многие из вас сталкивались с ситуацией, когда вы уже перестали получать радость от выпитого и хотите бросить, но не можете победить тягу. Вечер и снова хочется пива или вина. Предвкушая удовольствие, бежите в пивнуху и берёте разливное или в магазин за бутылкой вина. Пьёте, но ожидаемой радости и удовольствия уже нет. Утром похмелье и очередные обещания бросить. Причина в том, что «дофаминовые петли» создают ошибку предсказания результата – мозг формирует иллюзию, что вы испытаете такое же удовольствие, как первый раз, когда только начинали пить, но этого не происходит. Поэтому тяга есть, а удовольствия уже нет.

О том, как справиться с этой проблемой и выйти из петли пагубной алкогольной зависимости читайте в следующих главах.

Часть 1 «Теоретическая»

Глава 0

«Картина мира»

«Карта не есть территория».

Из доклада Альфреда Коржибски на съезде Американско-

го Математического общества.

Настоящая работа не является назиданием, автор не собирается никого морально поучать, наставлять на истинный путь и критиковать. Это всего лишь научный взгляд на проблему алкоголя и разбор рисков его употребления.

Главная цель книги – помочь читателю обновить его «Картину мира» в части понимания алкоголя и сделать её более реалистичной, очистив от ложных мифов, чтобы он сам сделал выбор употреблять алкоголь или нет.

«Картина мира» - это модель представлений человека о реальности, включающая знания, убеждения, стереотипы, ценности и способы восприятия окружающего мира. Она определяет, как человек объясняет события, принимает решения и взаимодействует с другими людьми.

Пример: окружающий мир – это реально существующая территория, а знания человека о ней – карта территории. Карта никогда не равна самой территории, это всего лишь её упрощённое отображение.

«Картина мира» - это упрощённая субъективная модель реального мира. Что-то вроде глобуса у нас в голове.

Она формируется под влиянием личного опыта, воспитания, культуры, традиций, образования, СМИ и социального окружения. Когда вы слышите от психологов фразы: «надо менять мышление» и «проработать убеждения» это про

«Картину мира».

Базовая проблема «Картины мира» большинства людей – отсутствие реалистичных научных знаний и присутствие огромного количества мифов, в которые они верят и которыми руководствуются в жизни.

В АнтиТитРенинг №1 «Правильный выбор» я показал, как мифы об отношениях вызывают ложные ожидания, которые не сбываются и ведут к разочарованию. Как итог у людей не получается построить отношения и они думают, что проблема в них. Проблема в знаниях, в нереалистичной «Картине мира».

Представления большинства людей об алкоголе – сплошные мифы, искажающие реальную природу и вред алкоголя.

В основе этой проблемы лежит сочетание ряда факторов:

1. Культурные нормы

Алкоголь часто ассоциируется с праздниками, расслаблением или мужественностью («настоящий мужчина должен пить, не пить могут только больные, если ты здоров и не пьёшь, ты странный»). Такие стереотипы передаются через литературу, кино и рекламу, формируя искажённое восприятие. Например, образ «романтического пьяницы» в попкультуре маскирует реальные риски алкоголизма. Одно дело рассуждать на словах о гении поэта Есенина, страдавшего алкоголизмом, совсем другое столкнуться с ним в быту. Придуманные чары сразу бы слетели у многих почитателей его та-

ланта. В реальном алкоголизме нет очарования, его придумывают люди, не сталкивавшиеся с проблемой лично.

2. Психологический барьер

Люди охотнее верят в мифы, которые оправдывают их поведение, чем в неудобную правду о токсичности алкоголя.

3. Недостаток научной грамотности

Многие мифы, например, «алкоголь согревает», возникают из-за незнания физиологии. Алкоголь расширяет сосуды, создавая иллюзию тепла, но на деле ускоряет потерю тепла. Такие заблуждения закрепляются, потому что люди доверяют личному опыту или слухам, а не фактам.

4. Социальное давление и когнитивные искажения

Алкоголь часто воспринимается, как способ снять стресс или наладить общение, что поддерживается обществом. Люди склонны игнорировать негативные последствия, а мифы вроде «умеренное потребление полезно для сердца» переоцениваются из-за выборочного цитирования исследований, игнорируя их контекст.

5. Пропаганда и коммерческие интересы

Алкогольная индустрия активно продвигает образ «умеренного потребления», замалчивая риски и преувеличивая пользу, которая была найдена в профинансированных ею же исследованиях, что ставит их объективность под вопрос.

6. Исторические корни и традиции

Алкоголь сопровождал человечество тысячелетиями, об-

растая ритуалами и символизмом. Например, вино в античности считалось даром богов, а в средневековье пиво и медовуха были безопаснее воды. Эти традиции закрепили в сознании идею о «пользе» или «необходимости» алкоголя.

Исторический фактор возникновения мифов об алкоголе является определяющим, так как на определённом историческом отрезке развития человечества он действительно нёс некоторую рациональную пользу и помогал нашим предкам выживать. Это обстоятельство сильно повлияло на восприятие людей и культуру. Однако с тех пор рациональное зерно уже утратило актуальность, но мифы закрепились в культуре и влияют на людей. Потому прежде чем рассматривать сами мифы, поговорим об истории алкоголя.

Глава 1

«История алкоголя и отношение к нему людей»

Алкоголь сопровождает человечество на протяжении тысячелетий, это не просто напиток, а древний спутник, который прошёл с человеком через все этапы его истории. Он был священным даром богов, символом роскоши, повседневной необходимостью, причиной социальных бедствий и предметом научных споров. От первобытных племён, случайно открывших пьянящий эффект забродивших фруктов, до современных баров с безалкогольными коктейлями - отношение к алкоголю менялось, отражая дух каждой эпохи.

1. «Первобытные времена: случайное открытие и первые глотки»

История знакомства человека с алкоголем начинается задолго до письменности, в глубинах доисторического прошлого. Первые алкогольные напитки, скорее всего, появились случайно, когда первобытные люди наткнулись на естественную ферментацию. Перезревшие фрукты, мёд или зерно под воздействием диких дрожжей превращались в субстанцию, которая не только утоляла жажду, но и вызывала странное, приятное пьянящее чувство.

В захоронениях каменного века археологи находят сосуды с остатками алкоголя, что говорит о его роли в погребальных обрядах. Люди верили, что напиток понадобится умершему в загробной жизни - возможно, для встречи с богами или предками. Археология подтверждает эти предположения. В Китае, в провинции Хэнань, найдены керамические сосуды, датируемые 7000 годом до н.э., с остатками напитка из риса, мёда и винограда. На Ближнем Востоке, в районе Загросских гор (современный Иран), обнаружены следы пива из ячменя возрастом около 6000 лет до н.э. Эти находки - свидетельства того, что алкоголь был частью жизни наших предков задолго до появления городов и письменности.

В первобытных обществах алкоголь, скорее всего, не был повседневным напитком. Его употребление носило ритуальный характер. Алкоголь использовался в обрядах плодородия или перед охотой, усиливая чувство един-

ства и связи с природой.

2. «Древние цивилизации: алкоголь становится частью культуры»

С появлением первых цивилизаций алкоголь вышел за рамки ритуалов и стал важным элементом общественной жизни. В Месопотамии, колыбели цивилизации, пиво было настолько значимым, что его производство описано в клинописных текстах. Шумеры варили пиво из ячменя и даже посвятили ему богиню Нинкаси. Рабочие, строившие зиккураты, получали пиво как часть оплаты - до трёх литров в день! Это был не просто напиток, а источник питания и энергии в жарком климате.

В Древнем Египте алкоголь тоже занимал особое место. Пиво, называемое «хекет», варили из ячменя и пили все - от крестьян до фараонов. Его производство было под контролем государства, а рецепты передавались из поколения в поколение. Вино же считалось элитным напитком и даром бога Осириса. Его пили во время религиозных церемоний, а виноградники охранялись как сокровища.

Древняя Греция подняла алкоголь на новый уровень. Вино стало символом бога Диониса, покровителя виноделия и веселья. Греки пили его на симпозиумах - интеллектуальных собраниях философов. Однако они всегда разбавляли вино водой в пропорции 1:3, считая неразбавленное вино варварством. Пьянство осуждалось.

Римляне унаследовали любовь к вину от греков, но сде-

дали его более доступным. Вино пили все: бедняки довольствовались грубым «поска» (разбавленным уксусным вином), а знать наслаждалась изысканными сортами из Галлии и Испании. Алкоголь стал частью медицины: Гиппократ рекомендовал вино с травами для лечения лихорадки, а римские легионеры дезинфицировали им раны. В то же время римские власти боролись с пьянством, вводя законы против излишнего потребления.

Кроме того, в Древнем Риме существовал обычай «виночерпия» - специального раба, который следил за тем, чтобы гости не напивались, подливая воду в их кубки. Это показывает, что даже в древности люди понимали важность умеренности.

3. «Средневековье: алкоголь между необходимостью и грехом»

В Средневековой Европе алкоголь стал повседневной необходимостью. Вода в городах и деревнях часто была заражена. Пиво и вино были безопасной альтернативой. Крестьяне пили слабое «столовое пиво» (около 2% алкоголя), а знать наслаждалась вином и медовухой. Монастыри стали центрами производства: монахи-бенедиктинцы в Бургундии и Тоскане совершенствовались виноделие, а в Баварии варили пиво, которое продавали паломникам. Пиво в Средневековье варили с кипячением, что убивало бактерии. Поэтому его часто давали даже детям - это был не только напиток, но и способ избежать болезней.

Христианство придало алкоголю сакральное значение. Вино использовалось в Евхаристии как символ крови Христа, что укрепило его статус в религиозной жизни. Однако церковь строго осуждала пьянство.

В позднем Средневековье появилась дистилляция, привезенная в Европу арабами. Это дало начало крепким напиткам - аквавит, бренди, а позже виски. Алхимики называли их «аква вита» (вода жизни) и использовали как лекарство от чумы и меланхолии. Но доступность спирта привела к росту пьянства среди бедняков, что вызвало первые попытки регулирования: в Англии в 14 веке ввели налоги на эль, а в городах запрещали продажу после заката.

4. «Новое время: массовое производство и борьба с алкоголем»

С началом промышленной революции в 17–18 веках производство алкоголя стало массовым. В Англии дешевый и крепкий джин наводнил улицы городов. В 1720–1750 годах разразился «джин-бум»: лондонские трущобы превратились в места, где люди пили до беспамятства. Художник Уильям Хогарт изобразил это в гравюре «Джин-лейн», показав разрушенные семьи и хаос. В ответ парламент ввел «Джин-акт», повысив налоги и ограничив продажу.

5. «XIX век: алкоголь стал частью городской жизни».

В США виски и пиво текли рекой в салунах «Дикого Запада», а в Европе пивные и винные бары стали местами встреч

рабочих и буржуазии. Но рост алкоголизма породил движения за трезвость. В Англии возникла «Лига трезвости», а в США - «Женский христианский союз трезвости». Они обвиняли алкоголь в нищете, насилии и распаде семей.

Кульминацией этой борьбы стал «сухой закон» в США (1920–1933). Запрет на производство и продажу алкоголя обещал очистить общество, но привел к обратному: подпольные бары («спикизи»), контрабанда и мафия вроде Аль Капоне процветали. В 1933 году закон отменили, признав его провал. Это показало, что полный запрет не решает проблему, а лишь загоняет её в тень.

Во время «сухого закона» американцы изобрели «ванну джин» - самодельный спирт, который гнали в ваннах из подручных средств. Качество было ужасным, но спрос превышал риски.

Похожая ситуация произошла в России, когда в 1914 году царь Николай II ввел временный запрет на водку из-за войны, однако это вызвало рост самогонварения и потерю налогов.

6. «Современность: научный подход и новые горизонты»

Сегодня отношение к алкоголю варьируется от страны к стране. В Италии и Франции вино - часть трапезы, символ уюта и традиции. Итальянцы выпивают в среднем 6 литров чистого алкоголя в год. В Скандинавии, наоборот, строгие правила: в Норвегии и Швеции алкоголь продают только в

госмагазинах с высокими ценами, чтобы снизить потребление.

В мусульманских странах, таких как Саудовская Аравия или Иран, алкоголь запрещен законом и религией. Нарушителей ждут суровые наказания - от штрафов до тюремного заключения. Однако в Турции или Марокко, где ислам мягче, местные вина и пиво существуют для туристов и светской элиты.

В последние 20 лет мир охватила волна трезвости. В США и Европе молодежь все чаще отказывается от алкоголя, выбирая здоровье и осознанность. Появились «сухие бары» с безалкогольными коктейлями, а рынок безалкогольного пива сильно вырос.

Во многом это связано с влиянием науки на массовую культуру. Всё больше людей осознают реальную природу и вред потребления алкоголя, и в итоге выбирают абсолютную трезвость и альтернативу в виде безалкогольных напитков.

В сухом остатке: на раннем этапе развития человечества алкоголь (не крепкий) действительно нёс определённую пользу, и его потребление было оправдано целью выживания и снижения стресса в условиях отсутствия разумных альтернатив. В современном мире эта необходимость уже отпала, но вековой опыт создал систему устойчивых мифов о пользе алкоголя, продолжающих существовать в массовой культуре по инерции.

Глава 2

«Известные алкоголики»

Прежде чем разбирать сами мифы об алкоголе поговорим об наиболее известных гениальных людях, страдавших от алкогольной зависимости, и о тех, кто был ярким противником алкоголя.

1. Известные алкоголики

1.1. Александр Македонский (356 – 323 до н.э)

Самый знаменитый полководец всех времен Александр Македонский питал страсть к алкоголю и пышным пирам, которыми отмечал свои победы. Празднества часто длились по несколько недель. Во время них нередко устраивались состязания, кто больше выпьет. Например, в 324 году до н. э. в персидском городе Сузы Александр Македонский приказал провести состязания в винопитии, чтобы почтить память близкого советника, философа Калана, который решил покончить с собой через саможжение. Победил македонский воин Промах, выпивший тринадцать литров неразбавленного вина. Однако воспользоваться наградой за победу в состязании он не смог, так как через несколько дней умер от отравления. Всего во время пира от алкоголя погибло несколько десятков человек.

Сам Александр Македонский умер в возрасте тридцати двух лет в Вавилоне в 323 году до н.э. предположительно от малярии. Большинство учёных сходится во мнении, что

склонность к частому потреблению алкоголя существенно подорвало здоровье полководца.

1.2. Алкивиад (450–404 до н.э.)

Афинский политик и полководец, известный своим эксцентричным поведением, по описаниям Плутарха и других авторов, был завсегдатаем шумных пиров. Склонность к разгульной жизни и вину стала частью его репутации, что вызывало недовольство среди афинян, несмотря на харизму и военные таланты полководца.

1.3. Марк Антоний (83–30 до н.э.)

Римский полководец и триумвир, по словам Плутарха и Цицерона, был известен своим пристрастием к вину и роскошным пирам, особенно в период связи с Клеопатрой.

1.4. Пётр I Великий (1672–1725)

Пётр I был известен своими грандиозными пирами и любовью к крепким напиткам, особенно водке и вину. Пётр мог пить огромное количество алкоголя, оставаясь дееспособным, но его застолья нередко заканчивались дебошами. Историки отмечают, что пьянство Петра, вероятно, подорвало его здоровье (он умер в 52 года от проблем с почками).

1.5. Фрэнсис Скотт Фицджеральд (1896–1940)

Американский писатель, автор «Великого Гэтсби», страдал от алкоголизма с юности. Его зависимость усугубилась в Париже в 1920-х, где он жил богемной жизнью. По данным биографов, Фицджеральд пил джин и вино в огромных количествах, что привело к сердечным проблемам и психи-

ческим расстройством. Он умер 21 декабря 1940 года в возрасте 44 лет от сердечного приступа, вызванного алкогольной кардиомиопатией.

1.6. Джек Керуак (1922–1969)

Лидер битников, автор «В дороге», Керуак был известен любовью к маргарите и текиле, считая, что алкоголь стимулирует творчество. Его зависимость привела к тяжёлой депрессии и агрессии. Керуак умер 21 октября 1969 года в возрасте 47 лет от внутреннего кровотечения, вызванного циррозом печени, - следствием многолетнего пьянства. В последние годы он пил виски в больших количествах, что ускорило его конец.

1.7. О. Генри (Уильям Сидни Портер, 1862–1910)

Американский мастер короткого рассказа, О. Генри стал алкоголиком после неудач в бизнесе и личной жизни. Его зависимость привела к финансовому краху и бедности. Он умер 5 июня 1910 года в возрасте 47 лет от цирроза печени, вызванного хроническим алкоголизмом.

1.8. Эрнест Хемингуэй (1899–1961)

Выдающийся американский писатель и лауреат Нобелевской премии по литературе страдал от хронического алкоголизма, который значительно повлиял на его жизнь. Хемингуэй регулярно употреблял ром, виски, вино и коктейли, включая «Дайкири» и «Мохито», особенно в последние годы жизни. Его пристрастие к алкоголю привело к циррозу печени, гипертонии и усугубило депрессию.

Хемингуэй не считал себя алкоголиком, воспринимая выпивку как часть своего образа жизни. Он любил посещать бары на Кубе, где заказывал «Papa Doble» - дайкири с двойной порцией рома без сахара - или мохито. Также он популяризировал коктейль «Смерть после полудня» (абсент с шампанским).

Алкоголизм сыграл косвенную роль в трагическом финале писателя. 2 июля 1961 года в возрасте 61 года Хемингуэй покончил с собой выстрелом из ружья в своём доме в Кетчуме, штат Айдахо. Его самоубийство было вызвано тяжёлой депрессией, связанной не только с алкоголем, но и с физическими недугами, электрошоковой терапией в клинике и семейной историей самоубийств. Алкоголь подорвал здоровье и творческую продуктивность Хемингуэя.

1.9. Джек Лондон (1876–1916)

Американский автор «Зова предков» и «Белого клыка» был известен своим пристрастием к виски и рому, которое началось во время его приключений в Клондайке. Алкоголизм подорвал здоровье писателя, вызвав почечную недостаточность и депрессию. Лондон умер 22 ноября 1916 года в возрасте 40 лет от передозировки морфия, но биографы отмечают, что его смерть была осложнена хроническим алкоголизмом, приведшим к уремии и общему истощению организма.

1.10. Сергей Есенин (1895–1925)

Знаменитый русский поэт страдал от тяжёлого алкоголиз-

ма, особенно в последние годы жизни. Есенин пил водку и вино в огромных количествах, что вызывало приступы депрессии и агрессии. Он умер 28 декабря 1925 года в возрасте 30 лет в ленинградской гостинице «Англетер». Официальная версия - самоубийство через повешение. Биографы и медицинские данные указывают, что его психическое состояние и физическое истощение были усугублены хроническим пьянством. Алкоголизм разрушил здоровье поэта, способствуя трагическому концу.

1.11. Александр Блок (1880–1921)

Великий поэт-символист Блок начал злоупотреблять алкоголем в 1910-х годах, особенно после революции 1917 года, на фоне разочарования и депрессии. Он пил вино и водку, что подорвало его и без того слабое здоровье. Блок умер 7 августа 1921 года в возрасте 40 лет от эндокардита и общего истощения, вызванных, по свидетельствам современников хроническим алкоголизмом и недоеданием. Его зависимость была менее публичной, чем у Есенина, но сыграла ключевую роль в ранней смерти.

1.12. Владимир Маяковский (1893–1930)

Поэт-футурист, голос революции Маяковский был известен бурной жизнью и склонностью к запоям. Он пил водку и коньяк, особенно в периоды творческих кризисов и личных драм. Маяковский покончил с собой выстрелом 14 апреля 1930 года в возрасте 36 лет. Алкоголизм усугубил депрессию и психическую нестабильность, косвенно способствуя траге-

дии.

1.13. Винсент Ван Гог (1853-1890)

Знаменитый художник страдал от алкогольной зависимости и регулярно пил абсент, который в те времена представлял собой смесь спиртного и наркотика за счёт содержания в своём составе производного горькой полыни - туйона. Ван Гог использовал кофе и абсент как допинг, чтобы усиленно работать. Проблема была в том, что частое употребление абсента вызывало галлюцинации и приводило к искажению восприятия цвета - всё воспринималось сквозь желтую призму, что отразилось на картинах художника.

2. Гении, победившие зависимость

2.1. Эдвард Мунк (1863 – 1944)

Эдвард Мунк, создатель знаменитого полотна «Крик», долгие годы страдал от алкогольной зависимости. Его тяга к спиртному началась в юности и усугублялась тяжелыми психологическими проблемами. Алкоголь стал спутником художника и превратил его жизнь в хаос.

Мунк регулярно впадал в запой, что приводило к серьёзным проблемам со здоровьем. Его творческая продуктивность колебалась, а отношения с близкими разрушались. В 1908 году после очередного сильного запоя, закончившегося госпитализацией, художник оказался на грани жизни и смерти. Это стало поворотным моментом – он принял решение полностью отказаться от алкоголя.

После выздоровления Мунк создал множество новых работ, начал вести более упорядоченный образ жизни и наладил отношения с близкими. Он создал многие из своих самых известных произведений и обрёл новый взгляд на мир, который отразился в его картинах.

История Мунка показывает, что творческий потенциал не зависит от употребления алкоголя, а профессиональная помощь и поддержка близких могут помочь преодолеть алкогольную зависимость. Мунк доказал, что гений может существовать без алкоголя, а его произведения после периода выздоровления стали ярким свидетельством того, что исцеление возможно.

Пусть история художника вдохновит вас сделать первый шаг к отказу от алкоголя и начать новую жизнь.

2.2. Стивен Кинг (род. 1947)

Стивен Кинг, которого прозвали «Королём ужасов», в 1970-х годах столкнулся с серьёзной проблемой - зависимостью от алкоголя и наркотиков. В 1982–1987 годах зависимость достигла своего пика. Кинг позже признавался, что порой не помнил, как писал целые куски своих книг.

Всё изменилось в конце 1980-х, когда его жена Табита и семья устроили ему настоящее «встряску». Они настояли, чтобы он взялся за себя. Кинг начал ходить на встречи Анонимных Алкоголиков, постепенно бросил пить и употреблять наркотики.

После этого его творчество буквально расцвело: он напи-

сал такие шедевры, как «Зелёная миля» и «Мешок с костями», стал ещё продуктивнее и наладил отношения с семьёй.

3. Современные звёзды, победившие зависимость

3.1. Лариса Гузеева

Лариса Гузеева открыто говорит о своём прошлом, связанном с алкогольной зависимостью, помогая другим справляться с подобными проблемами. Полное выздоровление позволило ей построить счастливую жизнь: она замужем за ресторатором Игорем Бухаровым и ведёт популярную программу «Давай поженимся!» на Первом канале.

3.2. Александр Розенбаум

В конце 80-х годов Александр Розенбаум столкнулся с проблемами, связанными с чрезмерным употреблением алкоголя, что негативно сказывалось на его здоровье и профессиональной деятельности. Музыкант испытывал трудности, включая забывание слов песен на сцене и проблемы с телевизионными съёмками.

Во время гастролей в Австралии, предположительно в начале 1990-х годов, из-за состояния, вызванного употреблением спиртного, у Розенбаума произошел серьёзный сбой в работе сердца, и оно остановилось на несколько секунд. Благодаря быстрой помощи врачей и реанимационным действиям его администратора-фельдшера артист был спасён. Это событие стало переломным моментом, после которого Розенбаум принял решение отказаться от алкоголя. К середине

1990-х годов Розенбаум стал одним из наиболее активных исполнителей на российской эстраде, выпустив ряд успешных альбомов.

3.3. Брэдли Купер

Брэдли Купер, известный по фильмам «Похмелье» и «Звезда родилась», столкнулся с алкогольной зависимостью в молодости. В интервью 2015 года он рассказал, что алкоголь разрушал его отношения и мешал профессиональному росту. Купер решил отказаться от спиртного в 29 лет и с тех пор остаётся трезвым. Собственный опыт помог ему убедительно сыграть музыканта-алкоголика в «Звезде родилась». Сегодня он успешный актёр и режиссёр, подчёркивающий, что трезвость открыла ему новые возможности в жизни и карьере.

3.4. Роберт Дауни-младший

Роберт Дауни-младший, звезда «Железного человека», пережил тяжёлый период зависимости от алкоголя и наркотиков в 1990-х. Его проблемы начались в детстве, когда отец познакомил его с наркотиками в возрасте 6 лет. Многократные аресты и пребывания в реабилитационных центрах не давали результата до 2003 года, когда он окончательно решил измениться. Ему помогла программа 12-шагов, йога и медитация. После выздоровления карьера артиста стремительно пошла вверх, сделав его одним из самых высокооплачиваемых актёров Голливуда.

3.5. Дрю Бэрримор

Дрю Бэрримор, начавшая карьеру в детстве с фильма «Инопланетянин», столкнулась с алкогольной и наркотической зависимостью ещё в подростковом возрасте. К 14 годам она уже дважды проходила реабилитацию и пережила попытку самоубийства. В своей автобиографии она описала, как слава и доступ к веществам усугубляли её проблемы. Сегодня она трезва, успешна как актриса и продюсер, владеет собственной кинокомпанией и вдохновляет других своим примером.

3.6. Бен Аффлек

Бен Аффлек, лауреат премии Оскар за «Умница Уилл Хантинг», боролся с алкогольной зависимостью на протяжении многих лет. Он проходил лечение в реабилитационных центрах в 2001, 2017 и 2018 годах. В интервью The New York Times Аффлек рассказал, что алкоголь осложнял его личную жизнь и карьеру. Поддержка друзей, включая Брэдли Купера и Роберта Дауни-младшего, помогла ему вернуться к трезвости. Аффлек открыто говорит о своём опыте, чтобы вдохновить других, и продолжает сниматься в крупных проектах.

3.7. Дэниел Рэдклифф

Дэниел Рэдклифф, звезда «Гарри Поттера», начал злоупотреблять алкоголем в подростковом возрасте, чтобы справиться с давлением славы. В интервью 2012 года для «ShortList» он признался, что иногда приходил на съёмки пьяным. Осознав, что алкоголь разрушает его жизнь, Рэдк-

лифф решил бросить пить в 2010 году. Он консультировался с коллегой Гэри Олдманом, также поборовшим зависимость, и с тех пор ведёт трезвый образ жизни.

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.