

Доктор Хрыкин

**Домашнее  
лечение  
алкоголизма**

18+

**Доктор Хрыкин**

# **Домашнее лечение алкоголизма**

*<https://litres.ru/74069291>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

Книга посвящена освещению практических подходов в лечении алкоголизма на бытовом уровне, в ней приведены уникальные и одновременно простые алгоритмы подходов к лечению этого чрезвычайно распространённого заболевания. Книга написана врачом, имеющим огромный опыт работы с больными алкоголизмомми предназначена для широкого круга читателей.

# Содержание

Глава	4
ПРЕДИСЛОВИЕ.	5
У ЭТОЙ КНИГИ ЕСТЬ ПУТЕВОДИТЕЛЬ!	9
ГЛАВА ПЕРВАЯ. ПОГОВОРИМ О ПЬЯНСТВЕ ВООБЩЕ.	23
ГЛАВА ВТОРАЯ. ВОТ ОН, ПЬЯНЫЙ ЧЕЛОВЕК.	61
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. О ПОХМЕЛЬНОМ СИНДРОМЕ И ЕГО ЛЕЧЕНИИ.	73
ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ. ЗАПОЙ – НЕ СМЕРТЬ, И – НЕ ЗАБАВА.	79
Конец ознакомительного фрагмента.	83

# **Домашнее лечение алкоголизма**

## **Глава**

*Элементарное практическое пособие*

# ПРЕДИСЛОВИЕ.

Есть ли необходимость в существовании книги, которую вы сейчас держите в руках, или только что вывели на экран своего компьютера? А есть ли необходимость в существовании книги об успешном лечении заболевания, от последствий которого страдает чуть ли не целая огромная страна? Есть ли необходимость в предупреждении множества людей от неправильных подходов к лечению этого заболевания? Есть ли необходимость в существовании книги, помогающей людям не попасть в руки многочисленных шарлатанов и просто недобросовестных людей в белых халатах и без них?

Если правильно задать вопросы, то не понадобится искать ответы на них – всё станет ясным само собой.

Эта книга – ваш добрый попутчик в бурном море домашней борьбы с пьянством и алкоголизмом. Она написана в форме простых и популярных вопросов по этой волнующей множество людей теме.

Когда-то, на заре своего обращения к церковной жизни я читал книгу «Что посоветуете, батюшка?» Мне она очень понравилась многими своими качествами, среди которых было одно совершенно особенное – эту книгу можно было читать с любой необходимой Вам страницы, и тогда я понял, что хочу написать нечто похожее для людей, страдающих алкоголиз-

мом и их родственников. Сначала я выпустил брошюру на эту тему, которая довольно успешно разошлась в приличной аудитории, а теперь настало время выхода в свет первого издания этой книги – второе издание, я надеюсь, тоже попадёт в руки заинтересованного читателя, но после того, как люди зададут мне достаточное количество новых волнующих их вопросов.

Для удобства поиска необходимых вам ответов книга разбита на главы, а сами главы разбиты на маленькие главки, подробный список которых приводится в расширенном оглавлении, размещённом в конце нашей книги.

Какие главы книги представляют особый интерес? Что в книге есть такого, чего больше нигде не найдёшь, или найдёшь не в такой концентрированной форме?

На мой взгляд особо интересной является глава, посвящённая лечению запойных состояний – в ней можно найти подробно и внятно расписанный широкий алгоритм по выведению человека из запоя в домашних условиях.

Широко проработана глава, посвящённая медикаментозному лечению алкоголизма, из неё вы сможете узнать о том, какие именно аптечные средства могут помочь вам в решении ваших проблем и каким именно образом вам будет лучше всего применять выбранные вами лекарства.

Материалы, посвящённые кодированию при алкоголизме очень глубоки и свежи, содержат много необходимой для вас информации. Единственное, что я бы в этом случае посоветовал

товал – не давать книгу, которая сейчас находится у вас перед глазами читать вашим больным – они подчерпнут отсюда познания, которые помешают вам же самим потом лечить ваших же больных от их болезни. Образно говоря, больные могут стать слишком умными, и вам тяжело будет с ними разбираться в щекотливых ситуациях, которые при лечении алкоголизма возникают в немалом количестве случаев.

Очень интересна по своему содержанию глава, посвящённая лечению алкоголизма в группах анонимных алкоголиков. Анонимные алкоголики – это движение, использующее в своей работе духовную методику, результаты которой по общемировой статистике дают наибольший процент выздоровлений. Вам стоит глубоко вникнуть в принципы этой программы, которая может стать спасением и для вашего больного, и всей вашей семьи.

Книга поможет вам разобраться в том, что такое алкоголизм, каковы его признаки, послужит компасом в море лечения этого заболевания и даст возможность понять, каким именно образом стоит подойти к больному для того, чтобы помочь ему развязаться с имеющейся у него проблемой на долгий срок, а в идеале – навсегда.

Замечу, что эту свою работу, в отличие от книги, посвящённой лечению наркомании, я считаю неполной и продолжаю работу над её расширенным вторым изданием.

Успешного Вам чтения!

С глубоким уважением, **автор.**

# У ЭТОЙ КНИГИ ЕСТЬ ПУТЕВОДИТЕЛЬ!

## ГЛАВА ПЕРВАЯ. ПОГОВОРИМ О ПЬЯНСТВЕ ВО- ОБЩЕ.

1. Можно ли «правильно пить»?
2. Как научиться правильно пить?
3. Чем отличается пьяница от алкоголика?
4. Что такое «бытовое пьянство»?
5. Что такое «употребление алкоголя с вредными последствиями»?
6. Сколько алкоголя ежедневно можно выпивать без риска стать хроническим алкоголиком?
7. *Можно ли стать алкоголиком, употребляя только пиво?*
8. *Кого можно считать хроническим алкоголиком?*
9. Почему угасание защитного рвотного рефлекса является признаком хронической алкогольной зависимости?
10. Стоит ли смеяться над теми, кто во время бурного застолья не выдержал и с тошнотой и рвотой отправился в туалет?
11. Стоит ли расстраиваться из-за рвоты после из-

**рядной выпивки?**

**12. Говорит ли утренняя рвота после перепоя о сохранении защитного рвотного рефлекса?**

**13. Что такое похмельный синдром при алкоголизме?**

**14. Почему похмельный синдром является признаком алкогольной зависимости?**

**15. Может ли рвотный рефлекс отсутствовать у человека изначально?**

**16. Что такое физическая и психическая зависимость от алкоголя?**

**17. Как проявляется физическая и психическая зависимость от алкоголя?**

**18. Что такое «ситуационный контроль над выпивкой»?**

**19. Что такое «количественный контроль над выпивкой»?**

**20. Что такое «утрата контроля за выпивкой»?**

**21. Какой контроль уходит первым?**

**22. Что такое толерантность к алкогольным напиткам?**

**23. Что происходит с толерантностью у алкоголиков?**

**24. Практический разговор с доктором о толерантности.**

**25. Какие бывают виды алкоголизма?**

26. Есть ли у алкоголизма стадии?

27. Что такое анозогнозия?

28. Потеря памяти при алкоголизме или что такое палимпсесты?

29. А как у алкоголиков с потенцией?

30. Были ли в Вашей практике случаи, когда человек после тяжелого пьянства возвращался к нормальному стилю употребления алкоголя?

31. Правда ли, что у алкоголиков не бывает атеросклероза?

32. В каком возрасте чаще всего умирают от алкоголизма?

## **ГЛАВА ВТОРАЯ. ВОТ ОН, ПЬЯНЫЙ ЧЕЛОВЕК.**

1. «Он уже не стесняется приходить домой пьяным, и пить дома. Что это? Как быть?»

2. «Раньше, в молодости, он мог выпить до литра водки, а теперь хватает двухсот граммов винца. Что это?»

3. «Он всё время забывает, что куда спьяну положил, а потом всех винит»

4. «Он уже спился, но не признаёт этого, и говорит всем: «Я хочу – пью, а не хочу – не пью»

5. «В последнее время он как-то странно волочит ноги»

6. Как лучше пить – запоями, или понемногу, но постоянно?

7. «Когда он напьётся, он всё время угрожает нам расправой»

**8. Как пьяного буяна отправить в лечебное учреждение?**

**9. А как насчёт полиции?**

## **ГЛАВА ТРЕТЬЯ. О ПОХМЕЛЬНОМ СИНДРОМЕ И ЕГО ЛЕЧЕНИИ.**

**1. «Похмельный синдром» и «бодун» - это одно и то же, или нет?**

**2. А из этого следует, что...**

**3. Что лучше пить с утра после хорошего «перебора»?**

**4. Чем лучше похмеляться?**

**5. Но всё-таки, чем лучше похмеляться?**

## **ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ. ЗАПОЙ – НЕ СМЕРТЬ, И – НЕ ЗАБАВА.**

**1. Запой. Что это такое?**

**2. Сколько времени может продолжаться запой?**

**3. Какие есть виды запоев?**

**4. Может ли запойный пьяница научиться пить спиртное нормальными дозами?**

**5. Что там, внутри запоя, или – о этапах запойного состояния.**

**6. В какой период запоя лучше всего начинать его лечение?**

**7. Как правильно выйти из запоя?**

**8. А вот с этого места поподробней, пожалуйста**

**9. Выход из запоя за счёт постепенного уменьшения**

**дозы спиртного. Возможно ли это?**

**10.Вы твёрдо решили выводить больного из запоя за счёт самостоятельных усилий?**

**11.Для начала необходимо запастись медикаментами.**

**12.Для чего нужны настойки?**

**13.Для чего нужен корвалол?**

**14.Для чего нужен анальгин?**

**15.Для чего нужны антигистаминные препараты?**

**16.Для чего нужны дневные транквилизаторы?**

**17.Для чего нужны снотворные вещества?**

**18.Рецептурные транквилизаторы – не обязательно, но желательно.**

**19.Для чего нужны добавочные успокоительные средства?**

**20.Для чего нужны противосудорожные средства?**

**21.Аптечка сформирована. Что дальше?**

**22.Итак, приступим!..**

**23.Для начала он должен принять эти лекарства**

**24.Нужны ли в этом случае какие-то дополнительные средства, уколы?**

**25.Что делать, если больной не заснул?**

**26.А если он заснул?**

**27.Как правильно повести себя с утра?**

**28.Но ведь лечение на этом не закончено?**

**29.Нужно ли с утра давать какие-то лекарства?**

30. *Нужно ли с утра делать какие-либо уколы?*

31. *Нужно ли больному делать с утра внутривенные капельницы?*

32. *Что делать вечером?*

33. *А на следующее утро*

34. *Обязательно ли принимать внутривенные «капельницы» для того, чтобы безболезненно выйти из запоя?*

35. **Немного подробнее о возможном появлении белой горячки на фоне массивных внутривенных вливаний.**

36. **Почему транквилизаторы вводят в конце внутривенного капельничного капания?**

37. **Какие растворы лучше капать больному для того, чтобы вывести его из запоя?**

**ГЛАВА ПЯТАЯ. РАЗБЕРЁМСЯ С БЕЛОЙ ГОРЯЧКОЙ.**

1. *Для начала пара слов о делирии вообще.*

2. *Что такое белая горячка?*

3. *Чем проявляется белая горячка?*

4. *В каком возрасте у человека может развиться белая горячка?*

5. *Что значит «сгореть от водки»?*

6. *Можно ли «сгореть» от белой горячки?*

7. *Почему люди умирают от белой горячки?*

8. *Как вообще лечат белую горячку?*

9. *А как правильно лечить белую горячку в домашних условиях?*

10. **Можно ли лечить белую горячку в монастыре, у священников и разного рода пресвитеров?**

## **ГЛАВА ШЕСТАЯ. ЖЕНЩИНЫ ТОЖЕ ПЬЮТ.**

1. *Правда ли, что женский алкоголизм очень тяжело лечится?*

2. **Что изменилось в женском алкоголизме за последние десятилетия?**

3. **А может быть их просто нужно кодировать?**

4. **О мужском и женском лукавстве.**

5. *Она пьёт? Не хочет бросать? А почему бы не дать ей тетурам?*

## **ГЛАВА СЕДЬМАЯ. СЕМЬЯ И ВОДКА.**

1. *«Он стал часто приходить домой пьяным и добивается при этом интимной близости, сама мысль о которой в такие минуты мне противна. Как правильно себя поведи?»*

2. *Какие семейные пары лучше борются с алкоголизмом мужей - молодые, или люди в возрасте?*

3. *Как угомонить пьяного семейного дебошира?*

4. *Он обвиняет пожилую жену во всяких немислимых супружеских изменах и доказать ему обратное просто невозможно*

5. *А не доводит ли эта жена этого мужа до пьянок?*

*6. Муж и жена пьют вместе, и ничего нельзя поделаться. Как быть?*

## **ГЛАВА ВОСЬМАЯ. КАКИМИ ЛЕКАРСТВАМИ ЕГО ЛЕЧИТЬ?**

*1. Правда ли, что алкоголиков когда-то лечили инъекциями серы?*

*2. Что такое УРТ?*

*3. Можно ли лечить алкоголизм травами?*

*4. Как правильно давать баранец?*

*5. Как лечить алкоголизм чабрецом?*

*6. Ещё один способ применения чабреца.*

*7. Как в зарубежной народной медицине лечат алкоголизм?*

*8. В чем состоит принцип действия известного противоалкогольного препарата «Тетурам»?*

*9. Как правильно давать человеку тетурам?*

*10. Стоит ли давать человеку без его ведома тетурам для чтобы он бросил пить водку?*

*11. Пример из практики.*

*12. Ещё один пример из практики.*

*13. Какие лекарства кроме тетурама можно давать алкоголику для того, чтобы он не мог употреблять алкоголь?*

*14. Есть ещё несколько препаратов. Левамизол, фенитоин, изониазид.*

**15. «Таблетки давать неудобно, а вот если бы были капли»**

**16. Но ведь так хочется ввести больному в организм такое лекарство, после которого он вообще не сможет долгое время употреблять спиртное!**

**17. Пара слов о расписках, взятых при лечении у алкоголиков.**

**18. *Что представляет из себя ампула для «подшивания» алкоголиков?***

**19. Сколько времени на человеческий организм действует «подшивка» от алкоголизма?**

**20. Что представляет из себя процедура «торпедирования»? Эффективна ли она?**

**21. Что можно уколоть алкоголику вместо «торпеды»?**

**22. «Тетлонг» и «стопроцентный результат» в лечении. Что можно сказать?**

**23. Какие лекарства лучше всего давать больным алкоголизмом без их ведома?**

**24. Что такое «Ацидум С»? Как его можно давать без ведома больного?**

**25. Стопроцентно ли помогает гомеопатия при алкоголизме?**

**26. Вы купили гомеопатический противоалкогольный препарат. Как правильно ему это лекарство давать?**

**27. Можно ли давать алкоголику без его ведома препа-**

*рат «Алкостоп»?*

*28.«ПАРИ-ЭВАЛАР» - очень дорого, но эффективно ли?*

*29.Стоит ли использовать пищевые добавки при лечении алкоголизма?*

*30.Бывают ли курьёзы при лечении алкогольной зависимости?*

*31.Стоит ли сразу бросить и пить, и курить. Как лучше всего это сделать?*

*32.Бывает ли ухудшение здоровья после того, как люди бросают пить?*

## **ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. КОДИРОВАНИЕ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ.**

*1.В чем суть лечения алкоголизма методом кодирования?*

*2.Говорят, что всякая кодировка есть колдовство. Значит ли это, что, любой врач, занимающийся лечением алкоголизма при помощи кодирования – колдун?*

*3.Говорят, что кодирование – это гипноз. А что такое гипноз?*

*4.Правда ли, что есть люди, не поддающиеся никаким видам гипноза?*

*5.Правда ли, что грамотный психотерапевт может закодировать от алкоголизма практически любого пьяницу?*

*6.Можно ли защититься от гипноза, к примеру, во*

*время кодирования?*

**7.Кого легче загипнотизировать?**

**8.Стоит ли кодировать близкого человека от алкоголизма, пользуясь услугами популярного экстрасенса?**

**9.«Как лучше лечить человека, больного алкоголизмом – с помощью «подшивания», или кодированием?»**

**10.Стоит кодироваться не стоит кодироваться Что, сесть, и сидеть сложа руки?**

## **ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ?**

**1.Самый лучший подход к лечению – системный!**

**2.Если вы хотите заниматься своим больным программно, помните о том, что шансы ваши ограничены!**

**3.Вам необходимо разобраться на месте: есть у Вас в городе анонимные алкоголики и наркоманы?**

**4.Кто такие анонимные алкоголики и наркоманы, и с чем это едят?**

**5.Куда ведут 12 шагов?**

**6.Вам обязательно нужно пройти двенадцать шагов самому!**

**7.Кто начал – должен шагать дальше!**

**8.Чувствовать и думать – мало! А каяться – это мало, или много?**

**9.Ни в коем случае не останавливаться!**

**10.Куда шагать без принципов? Куда деваться без**

**традиций?**

**11. Есть ли проблемы у общества АА?**

**12. Что привело к возникновению проблем у общества АА?**

**13. Кстати, у нас тоже были люди в своё время**

**14. Да, с нами понятно, а с ними-то, с ними-то что произошло?**

**15. Кто неизбежно должен был прийти в программу и потому пришёл в неё?**

**16. Как профессионалы пришли в программу АА?**

**17. Кто ещё в наше время закономерно и планомерно занимается программой АА?**

**18. А как обстоят дела у православных?**

**19. Легко ли найти живую действующую группу АА?**

**20. Кто может быть лидером группы АА?**

**21. А Вас не вдохновляет идея стать лидером группы АА?**

## **ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ. БЕЗ БОГА – НИКУДА!**

*1. Начнём с того, что даже Библия не запрещает пить вино*

**2. Немного о сущности человека.**

**3. Как болеет человек?**

**4. Алкоголизм и его лечение на физическом уровне.**

**5. Алкоголизм и его лечение на душевном уровне.**

**6. Переходим к главному. А есть ли Он, источник Ду-**

**ха?**

**7.Алкоголизм – это духовное заболевание?**

**8.И что же из этого следует?**

**9.Духовное лечится духовным!**

**10.Где же его искать, это самое существо?**

**11.Без вас не обойдётся!**

**12.Ещё раз о самом важном!**

**13.Что делать, если достойных помощников рядом нет?**

**14.И что, только православная церковь, и больше ничего?**

**15.Ещё немного о протестантах.**

**16.В вашем доме должна поселиться святость.**

**17.Чтобы изменить кого-то, нужно измениться самому.**

**18.Нужно обязательно попробовать объединиться с нужными вам людьми!**

**19.А может ли всё это не сработать?**

**20. Почему в церкви запрещено поминать больных, умерших от того, что они опились вином(водкой)?**

**21.Может ли развиваться депрессия от того, что человек бросил пить спиртное?**

**22.Как лечат посталкогольную депрессию?**

**23.А как насчёт лечения у экстрасенса «от водки» по фотографии?**

**24. «Говорят, что под Москвой в каком-то монастыре**

*есть особая икона для лечения больных алкоголизмом»*

**25.Каким православным святым нужно молиться для исцеления родных от греха пьянства и наркомании?**

# ГЛАВА ПЕРВАЯ. ПОГОВОРИМ О ПЬЯНСТВЕ ВООБЩЕ.

В этой главе будет довольно много знакомого вам, но тут вы найдёте для себя и немало интересного и поучительно-го. Непосредственно о лечении алкоголизма тут будет написано немного, но без этой главы книга невозможна – мы с вами должны разобраться в самом предмете нашего внимания – в больном алкоголизмом человеке. Мы должны понять кто является алкоголиком, а кто – не является, должны чётко определиться с основными признаками алкоголиками, с симптомами, которые позволят нам в дальнейшем уверенно разбираться в происходящих с вашими родными и близкими изменениях.

## **1. Можно ли «правильно пить»?**

Конечно можно! Алкоголь – пищевой продукт – в первую очередь я здесь имею в виду не водку, а виноградное вино, различного рода домашние ягодные вина и пиво. Эти напитки ведь продаются не в хозяйственных магазинах, а в продук-

товых. Если проанализировать их химический состав, окажется, что они имеют пищевую ценность, а в употреблении любых пищевых продуктов важна умеренность. Чрезмерное поедание сладостей приводит к ожирению и диабету, избыток копчёной пищи может привести к болезням желудка, печени и к гипертонической болезни, а перебор с соленьями может оказаться пагубным для почек.

«Человек – мера всех вещей» говорили древние, и были правы. При употреблении любых продуктов и веществ надо просто внимательно смотреть, как эти вещи действуют на ваш организм, при чём смотреть за этим надо не только в момент употребления, но и через половину суток, и через сутки, и так далее.

Если следовать этому правилу, то окажется, что человек, выпивший вчера вечером поллитра водки, и чувствовавший себя в этот момент более-менее сносно, утром вдруг просыпается с сильной болью в голове и тошнотой. Простым логическим выводом для такого человека на следующий раз будет праздничное употребление водки в количестве двухсот-трёхсот грамм, и если в этом случае с утра окажется, что самочувствие не пострадало, значит можно считать норму для этого человека успешно выведенной. Вот и всё! Рецепт правильно питья элементарен!

## **2.Как научиться правильно пить?**

Что значит «правильно пить»? мы об этом только что сказали. Если иметь в виду употребление умеренных доз алкоголя, то в умении пить спиртное нет ничего особенного – почти каждый взрослый человек хотя бы раз в жизни «перебрал», а после перебора столкнулся с болезненными ощущениями, и должен хорошо представлять ту грань в употреблении спиртных напитков, за которую ему ни в коем случае не стоит переходить. Естественно, употребление алкоголя должно происходить в приятной компании, под хорошую закуску и так далее. Если алкоголь употребляется по-другому, то зачем, откровенно говоря, тогда его пить?

«Пей вино в веселии своём» – так написано в Библии. В этих словах заключена великая житейская мудрость – воистину, если начать пить вино с горя, то причина для питья не исчезнет никогда, в конечном итоге причиной для выпивки станет отсутствие выпивки, и круг замкнётся.

К сожалению, о желании научиться правильно пить в своей жизни я чаще всего слышал от уже состоявшихся алкоголиков, и как это ни парадоксально звучит – от их жён. Когда я стал анализировать эту немножко парадоксальную ситуацию в её конкретных проявлениях, то обнаружил, что многие из этих женщин сами были склонны к времяпровождению в весёлых компаниях, и им хотелось не изменять своим приятным привычкам, и развлекаться в присутствии и сопровождении собственных мужей, но без риска стать жертвами по-

следующих алкоголических эксцессов.

Нет, дорогие мои женщины, и дорогие мои мужчины! Этот номер у вас скорее всего не пройдёт – говорю вам эту истину с девяностопятипроцентной уверенностью в собственной правоте. Абсолютное большинство пьющих людей, втянувшихся в патологическую зависимость от спиртных напитков уже не могут вернуться к их эпизодическому употреблению – сформированные организмом инстинкты мгновенно дают себя знать, и человек, севший за стол рискует проснуться через несколько часов в грязной луже.

Что же можно предложить практического в подобной ситуации? Совершенно необходимо на длительное время абсолютно добровольно отказаться от алкоголя – срок в такой ситуации должен быть не менее года, и попытаться за это время научиться справляться с существующими проблемами неким удобным для вас комфортным способом. Только после этого можно попробовать алкоголь в небольшой дозе за столом в присутствии близких – если всё пройдёт удачно, через некоторое время, но не через неделю и не через две, можете повторить опыт, внимательно наблюдая при этом за собой: не появилась неодолимая тяга к выпивке – она вполне может появиться, и это должно послужить для вас важнейшим признаком того, что водки вам пока не пить. Если же случится чудо, и вы спокойно сможете ждать следующего семейного праздника – успехов вам!

### 3. Чем отличается пьяница от алкоголика?

В обычном житейском смысле пьяница от алкоголика не отличается ничем – широко распространённое выражение «горький пьяница» как раз подразумевает глубоко запущенное состояние алкогольной зависимости. Верным будет и обратный тезис, при котором любой алкоголик будет стремиться опровергнуть свою болезнь и в крайнем случае согласится с тем, что он всего лишь – пьяница, да и то - пьёт «как все».

На вопрос «Чем отличается пьяница от алкоголика?» вы в подавляющем большинстве получите ответ, в котором Вам попытаются объяснить, что «алкоголик – это тот, кто не может без водки», а пьяница пьёт по случаю, то есть, «может пить, а может – не пить». Трактовка эта с точки зрения наркологической науки выглядит весьма условно и только отдалённо имеет некоторое сходство с истиной – когда вы прочтаете эту книгу до конца, то поймёте, что я имею в виду, говоря об этой условности.

Алкоголизм – болезнь, и как всякая болезнь, он имеет свои довольно точные признаки, которые давно изучены и описаны. Просто, к великому сожалению, алкоголизм у нас распространён настолько широко, что некоторые его симптомы не воспринимаются в массовом сознании, как признаки болезни, но это уже – другой вопрос.

Итак, кого же мы называем пьяницей, а кого – алкоголи-

ком?

С чем можно согласиться в народной трактовке различий между пьяницей и алкоголиком, так это в том, что пьяница, даже пьющий систематически – это всё-таки некий недоалкоголик, это – человек, не имеющий развитых симптомов алкоголизма, человек действительно могущий пить, и могущий не пить, хотя и втянувшийся в алкогольную орбиту со многими её мнимыми прелестями и реальными недостатками.

Если о симптомах болезни у некоего конкретного пьяницы можно спорить, и иногда – до хрипоты, то симптомы заболевания у алкоголика всегда налицо. и не вызывают у опытного человека сомнений. Вот об этих самых симптомах мы с вами дальше непременно поговорим.

#### **4. Что такое «бытовое пьянство»?**

Бытовое пьянство как медицинская категория присутствовало и присутствует в списке врачебных диагнозов во всех медицинских классификациях, и суть этого термина отлично определена в самом его названии

При обследовании человека, которому грамотный нарколог поставит диагноз «бытовое пьянство» не будут выявлены какие-либо серьёзные расстройства здоровья, но обяза-

тельно будет выявлена печальная жизненная ситуация – будут выявлены несчастная жена, несчастная мать, несчастные дети, плохо складывающаяся домашняя финансовая ситуация и многие-многие другие обстоятельства подобного рода. Бытовое пьянство – это печальный сборник человеческой грусти. К сожалению, нет ничего удивительного в том, что сам автор этих печалей не признаёт себя больным и не собирается ни от чего лечиться – с его точки зрения у него всё правильно, а его неудачи никакого отношения к его выпивке не имеют.

Удивительно, но и многие родственники такого человека очень часто не считают его больным. «Ну, пьёт человек! А кто теперь не пьёт?» – примерно таким образом выражалось и продолжает выражаться отношение к этой категории больных.

Я написал «больных» – и задумался. К великому несчастью, именно бытовое пьянство является у нас едва ли не самым распространённым заболеванием, которое таковым никто не считает. В то же самое время любому непредубеждённому человеку очевиден огромный вред, который приносит пьянство и каждому отдельной личности, и всему обществу в целом. Да, симптомы пьянства, как физической и душевной болезни на первый взгляд незначительны, но в нём, как в некоем яйце заключены все беды, которые алкоголь приносит людям. Для миллионов людей бытовое пьянство стало главной ступенькой на пути к полноценному алкоголизму с его

губительными последствиями.

## **5. Что такое «употребление алкоголя с вредными последствиями»?**

«Употребление алкоголя с вредными последствиями» - это диагноз из предпоследней международной классификации психических болезней, заменивший собой красивый и всем понятный диагноз «бытовое пьянство». Этим диагнозом мы пользовались долгие годы. На смену ему постепенно приходит новая классификация, в которой этот же самый диагноз звучит, как «пагубное употребление алкоголя». Честно говоря, я не вижу в новых терминах для себя никакой разницы.

Этот диагноз интересен по-своему – он указывает на то, что алкоголь можно употреблять без вредных последствий, а можно с многочисленными и печальными последствиями, но не имея при этом признаков сформированной психической и физической зависимости, о которой говорят следующие рубрики медицинской классификации.

## **6. Сколько алкоголя ежедневно можно выпивать без риска стать хроническим алкоголиком?**

Чтобы не стать хроническим алкоголиком гораздо лучше ежедневно вовсе не выпивать. Многие, даже образован-

ные люди при разговоре на эту тему любят порассуждать о том, что никакой нормы не существует, и у каждого человека, мол, своя норма.

Такое толкование вопроса звучит вполне по философски, но серьезной критики не выдерживает, то есть, абсолютной нормы действительно не существует, и тут философы правы, но зато существуют довольно чётко ограниченные естественные биологические пределы, и для человека они существуют практически во всём. В отношении человеческого роста, к примеру, эти пределы находятся между ста сорока сантиметрами и двумя метрами. Согласитесь, что люди, не вписывающиеся в эти рамки выглядят, как минимум, нестандартно, а уж трёхметровых и пятидесятисантиметровых людей в природе не встречается вообще.

Физиологами опытным путем установлено, что максимальная недельная (обращаю ваше внимание – не суточная, а недельная!) доза абсолютного алкоголя для мужчины составляет 280 миллилитра, такая же доза для женщин ровно в два раза меньше - 140 миллилитров, что в перерасчёте на обычную водку соответствует приблизительно 600 и 300 мл (по народному - «грамм») напитка, причем употребление спиртосодержащей жидкости не должно быть ежедневным - это количество алкоголя надо выпить в течение 3-4 суток, остальные дни недели должны быть свободны от употребления спиртного. Если взрослый человек превышает дозы алкоголя, о которых я только что сказал, то физиологи сме-

ло записывают его нет, не в алкоголики – в контингент проблемных в плане алкоголизма личностей.

В плане аналогии с человеческим ростом от себя могу прокомментировать эту физиологическую норму примерно так: поскольку есть люди с ростом в двести двадцать сантиметров, возможно, есть немало людей с пределом физиологической нормы не в 280 миллилитров чистого спирта в неделю, а в 320 или даже в 380 миллилитров спирта в ту же неделю, но так как не бывает трёхметровых людей, так не может быть людей с нормой в 500 мл спирта в неделю и более того, а ведь среди ваших и моих знакомых наверняка найдутся десятки оппонентов, которые будут пытаться доказать обратное – может быть, в силу менталитета.

Отдельные граждане, любящие пофилософствовать на самые разные темы могут с охотой начать говорить о том, что у разных народов разные нормы и могут даже привести фразу, приписываемую Суворову, и звучащую как «что русскому здорово, то – немцу смерть». Не будем спорить с великим полководцем, хотя высказывая свой постулат скорее всего он не имел в виду водку, и даже можем согласиться, что у одних народов средняя толерантность может быть повыше, а у других пониже, но всё-таки не настолько, чтобы об этом можно было говорить на полном серьёзе. Скорее можно говорить о неких национальных традициях и привычках и в этом плане можно десяток немцев натренировать пить «по-русски» и наоборот, некий теоретический десяток русских превратить

в таких же теоретических немцев с аналогичным эффектом.

### ***7. Можно ли стать алкоголиком, употребляя только пиво?***

Алкоголиком можно стать, употребляя любой спиртной напиток. Это определение в полной мере касается и пива. Понятно, что «водочный» алкоголик будет отличаться от «пивного» как внешним видом, так и характером поражения внутренних органов. Алкоголик, страдающий от чрезмерного употребления пива очень часто имеет лишний вес, но это далеко не самое страшное в его заболевании. На патологоанатомических вскрытиях тел людей, страдавших при жизни от пивного алкоголизма специалисты находят характерные изменения печени, почек и сердца, которые носят у них соответствующие названия: «пивное сердце», «пивные почки» и так далее.

### ***8. Кого можно считать хроническим алкоголиком?***

Оговоримся сразу: термин «хронический алкоголизм» немного устарел, но он очень прочно вошёл в нашу жизнь, точно отражает суть заболевания и мы не будем спешить с вами тут от него отказываться, хотя с современной терминологией, описывающей алкогольную зависимость я в своё время Вас обязательно познакомлю. Теперь перейдём к сути заданного вопроса.

Хроническим «радикулитчиком» можно считать человека, у которого длительное время присутствуют симптомы хронического поясничного, грудного или какого-нибудь другого радикулита, хроническим «гепатитчиком» можно назвать человека с многомесячными печёночными болезненными симптомами, ну, и соответственно, хроническим алкоголиком будет справедливо считаться человек, имеющий у себя симптомы хронической алкогольной зависимости. Каковы же основные симптомы этой зависимости? Вот они:

- угасание защитного рвотного рефлекса,
- формирование похмельного синдрома,
- утрата ситуационного и количественного контроля над выпивкой,
- постепенное нарастание употребляемых доз алкоголя, с последующим (иногда – по истечении многих лет) снижением опьяняющих доз алкоголя,
- выпадения памяти на фоне опьянения (так называемые алкогольные палимпсесты),
- характерные нарушения эмоций,
- характерные нарушения поведения,
- нарушения тонкой координации движений,
- снижение чувствительности нервных окончаний и двигательные расстройства,
- половые расстройства у мужчин,
- анозогнозия, или непризнание факта болезни.

Безусловно, это не весь список признаков хронической

алкогольной зависимости и, безусловно, для того, чтобы выставить человеку диагноз «хронический алкоголизм» далеко не обязательно обнаружить у него все перечисленные выше расстройства – вполне достаточно нескольких выразительно дополняющих друг друга признаков. У алкоголиков частенько бывают состояния, когда грамотному доктору для выставления правильного диагноза и напрягаться ни к чему – букет необходимых для диагностики признаков просто выпирает навстречу пытливому глазу. Например, узнав, что человек уже четыре-пять дней находится в запое, доктор вполне резонно может предположить у него и наличие повышенной толерантности, и развитие похмельного синдрома, и угасание рвотного рефлекса и утрату контроля за выпивкой, и уже не задавать лишних вопросов, сосредоточившись на других задачах.

9. Почему угасание защитного рвотного рефлекса является признаком хронической алкогольной зависимости?

Защитный рвотный рефлекс на алкоголь начинает постепенно угасать в организме в силу постепенной адаптации человека к большим дозам спиртных напитков и активному вхождению алкоголя в тканевые обменные процессы на самых разных уровнях. Организм попросту перестаёт воспринимать этиловый спирт, как непосредственную угрозу жиз-

ни и здоровью, и, кроме всего прочего, уже не даёт реакцию сброса яда, каковой и является рвотный рефлекс на алкоголь у человека.

10. Стоит ли смеяться над теми, кто во время бурного застолья не выдержал и с тошнотой и рвотой отправился в туалет?

Ответ на этот вопрос является логическим продолжением ответа на предыдущий вопрос. Если человек перебрал дозу алкоголя, приемлемую для его организма и избавился от отравы самым простым способом – с помощью тошноты и последующей за ней рвоты, этому можно только порадоваться: такому человеку никак нельзя ставить диагноз хронического алкоголика, его защитные рефлексy отлично срабатывают, в данный момент печального для него времени он немного помучится, а потом оправится, и заживёт обычной для него приятной жизнью – в отличие от тех, кто плотно и надёжно втянулся в употребление алкоголя.

11. Стоит ли расстраиваться из-за рвоты после изрядной выпивки?

Расстраиваться стоит, потому что любая рвота – это все-

гда очень неприятно, и очень важно сделать правильные выводы, чтобы нехорошая ситуация больше никогда не повторилась, а вот расстраиваться из-за того, что у вас сохранился рвотный рефлекс на алкоголь не стоит совершенно. Немного выше я перечислил несколько кардинальных признаков алкоголизма, в число которых входит угасание рвотного рефлекса. Что такое рвотный рефлекс вообще? Для организма рвота – это способ избавиться или от вредного вещества, попавшего в желудок, либо способ сбросить лишнюю жидкость, ещё находящуюся в верхних отделах пищеварительной системы.

Что же означает ваше длительное стояние над унитазом в конце зажигательной вечеринки? На ваше счастье, оно означает всего лишь то, что ваш организм не справляется с большим количеством принятого вами яда, и избавляется от него простейшим доступным для него способом, а это в свою очередь означает то, что вы пока ещё далековаты от хронического алкоголизма, с чем можете себя поздравить!

12. Говорит ли утренняя рвота после перепоя о сохранении защитного рвотного рефлекса?

Утренняя рвота после изрядного перебора в употреблении спиртных напитков, в отличие от рвоты, наступающей непосредственно после употребления чрезмерной для орга-

низма дозы алкоголя не является свидетельством сохранения рвотного рефлекса у конкретной жертвы злоупотребления спиртным. Почему? Потому что до утра алкоголь уже, как правило полностью всасывается из желудка, попадает в кровь, в печень и начинает там обезвреживаться. Рвотный рефлекс, проявляющийся в такой ситуации уже не носит защитного характера, яд с помощью рвоты уже не может быть удалён из организма, избавление от жидкости в этом случае тоже не носит в этом случае выраженного защитного характера – в лучшем случае немного компенсируются проявления отёка мозга. Строго говоря, утренняя рвота в наших условиях гораздо чаще является проявлением похмельного синдрома а он, в свою очередь входит в список основных признаков сформированной алкогольной зависимости.

### 13. Что такое похмельный синдром при алкоголизме?

До чего же всё-таки легко быть наркологом в России! Ты думаешь о том, как объяснить людям что такое похмельный синдром, а потом вдруг понимаешь, что они и без тебя давно прекрасно знают об этом, и тебе просто нужно им кое-что напомнить.

Итак, что же такое похмельный синдром? Это болезненное состояние, возникающее после употребления критически значимых доз алкоголя на этапе выхода человека

из состояния алкогольного опьянения и сопровождающееся ухудшением общего состояния, головными болями, тошнотой, иногда – рвотой, нарушениями мышечной координации, потливостью, мышечной дрожью и так далее. «И это всё?» - спросите вы. Нет, не всё. Это состояние должно купироваться приёмом относительно небольшой дозы алкоголя, и если болезнь вашего родственника лечится именно таким незамысловатым образом, можно уверенно говорить о наличии у него похмельного алкогольного синдрома.

14. Почему похмельный синдром является признаком алкогольной зависимости?

Похмельный синдром входит в число несомненных признаков хронической алкогольной зависимости потому, что человек с несформированным патологическим влечением к алкоголю при передозировке спиртных напитков либо сразу начнёт бессознательно избавляться от лишнего яда с помощью спасительного рвотного рефлекса, либо будет мучиться поутру после возлияния и сама мысль о повторном приёме так повредившего ему яда будет человеку противна до самой глубины души. Иное дело – хронический алкоголик, он и вечером не будет рвать себе кишки, и утром он точно будет знать, что именно ему нужно, а нужна ему будет или бутылка пива, или знаменитые сто грамм, и мысль о неболь-

шой выпивке никоим образом не будет его напрягать, а наоборот станет центром его желаний. Почему? Алкоголь у такого человека плотно входит в обмен веществ, он, образно говоря, становится для организма «своим», становится потребностью, появление алкоголя в крови не разрушает ход жизненных функций, а в определённой мере поддерживает и выравнивает их. Понятно, что похмелившийся пьяница не становится после утренних ста грамм нормальным координированным человеком, но некоторые болезненные симптомы у него после лёгкой выпивки исчезают, чего он и добивается.

15. Может ли рвотный рефлекс отсутствовать у человека изначально?

Вообще, наркологическая литература ничего не говорит об изначально отсутствии рвотного рефлекса у хронических алкоголиков, но я с первых дней своей работы в стационаре при беседах с поступающими больными обратил внимание на одну интересную деталь: очень многие из них не только с гордостью сообщали мне о том, что не рвут от любых доз различных спиртных напитков, но и утверждали, что никогда в своей жизни ни от каких доз спиртного не рвали. Когда я высказывал этим больным своё сомнение, они задумывались, потом качали головами и убежденно говори-

ли: «Нет, не рвал, разве что утром, после пьянки». В этот момент я обычно останавливал их, понимая, что сейчас пойдет речь о другом важном симптоме алкоголизма – похмельном синдроме. Поначалу мне казалось, что рассказы о практически полном отсутствии рвотного рефлекса – обычная алкогольная бравада, но потом я понял, что некоторые больные не врут, и теперь мне кажется, что к алкоголизму, как и к большинству других хронических болезней существует некая предрасположенность и одним из возможных признаков этой предрасположенности можно считать резкое врожденное снижение рвотного рефлекса на завышенные дозы алкоголя.

## ***16. Что такое физическая и психическая зависимость от алкоголя?***

Любое наркотическое вещество оказывает свое действие как на внутренние органы человека, так и на его психику. При систематическом употреблении какого-либо вещества само это вещество либо продукты его распада в организме становятся частью внутренней среды человеческого тела. Любой организм сначала болезненно реагирует на это, потом свыкается с этим, перестраивается соответствующим образом и с какого-то этапа уже начинает также болезненно реагировать на отсутствие знакомых ему элементов – об этом мы уже говорили, отмечая особенности угасания рвотного

защитного рефлекса. К сожалению, алкоголь по своей химической структуре – довольно простое вещество и на первых же этапах своего присутствия в организме он очень легко входит в биохимический цикл распада углеводов. Организм с удовольствием принимает более легкий путь производства энергии – согласитесь, что добывать тепло из водки гораздо проще, чем, к примеру, из тыквы или моркови – вспомните: серьезному алкоголику особо и закусывать не надо. В этом немудрёном процессе и заключены корни физической зависимости. Механизмы зависимости у наркоманов кое-чем отличаются от механизмов зависимости у алкоголиков, но глубинный принцип – изменение внутреннего обмена в угоду новому, постоянно вводимому каким-либо образом веществу – во всех случаях всех зависимостей остаётся неизменным.

Исходя из всего вышесказанного сразу становится понятным, почему организм алкоголика или наркомана неохотно расстаётся со своим приобретением и реагирует на такие расставания белыми горячками, «ломками» и тому подобными «прелестями».

Теперь несколько слов о психической зависимости от алкоголя. Её корни находятся там же, где находятся корни любой человеческой любви – внутри самого человека. Чистый физиолог-материалист поместит эти корни в головном мозге, верующий человек будет говорить о душе, и на мой взгляд, будет более прав. В любом случае, психическая за-

висимость представляет из себя случай из жизни пациента, при котором ему в силу каких-либо причин просто-напросто нравится употреблять некое средство, и нравится это ему из-за того, что милое средство меняет его мироощущение. Человек начинает любить водку или другое вещество. Рано или поздно такая любовь обязательно начинает разрушать его здоровье и отношения с другими людьми, но попробуйте убедить влюбленного человека в том, что девушка, которая ему понравилась – никуда не годная девушка. Согласитесь, что решение такой задачи требует немалой мудрости и терпения, к тому же, бывают случаи, когда подобную задачу просто невозможно решить, и близкие люди, к несчастью, тогда «только лишь» обязаны сделать всё возможное («всё возможное» - с духовной точки зрения) уже не ради больного – ради себя.

17. Как проявляется физическая и психическая зависимость от алкоголя?

Физическая зависимость от алкоголя ярче всего проявляется на уровне всем заметных потребностей тела, и видна в форме похмельного синдрома, угасания защитного рвотного рефлекса (мы о них уже говорили), в форме изменения так называемой толерантности к алкоголю и утраты контроля за выпивкой (об этом мы поговорим немного ниже).

Психическая зависимость проявляется в виде широко известных алкогольных нарушений эмоций и поведения – человек либо стремится к водке, и в этом порыве он становится беспокойным, раздражительным, злым, гневливым, либо достигает её и погружается в состояние алкогольного опьянения, описывать которое подробно, наверное, здесь нет смысла. Если же исходить из банального, и верного в своей сути принципа «На всякого мудреца довольно простоты» физическую и психическую зависимость можно описать одной фразой: «Да он выпить хочет!» Умри – лучше не скажешь.

#### 18. Что такое «ситуационный контроль над выпивкой»?

Теоретически каждый из нас обязан точно чувствовать или понимать где можно пить спиртное, а где – нельзя. Это и есть ситуационный контроль над выпивкой.

#### 19. Что такое «количественный контроль над выпивкой»?

Точно так же, как каждый из нас обязан точно чувствовать или понимать где можно пить спиртное, а где – нельзя, точно так же необходимо чувствовать и понимать сколько можно пить а сколько – нельзя. Это и есть качественный контроль за выпивкой.

## 20. Что такое «утрата контроля за выпивкой»?

Утрата контроля за выпивкой является одним из важнейших признаков формирования хронической алкогольной зависимости. Когда человек начинает позволять себе появляться в пьяном состоянии на работе и в других местах, где ни пить, ни появляться пьяному не положено, наркологи говорят об утрате качественного контроля, а вот когда тот же или другой человек начинает регулярно «перебирать» в застольных компаниях, и вести себя при этом не совсем адекватно, либо напивается до бесчувствия, ставя тем родных и знакомых в неловкое положение, наркологи фиксируют снижение или утрату количественного контроля над выпивкой.

## 21. Какой контроль уходит первым?

Оба вида контроля за выпивкой – и ситуационный, и количественный обычно страдают параллельно, но при этом немного впереди, как правило, всё-таки идёт утрата количественного контроля – человек начинает выпивать сначала немного больше своей стандартной дозы, не видя при этом ничего плохого в происходящем – люди вообще склонны легко прощать самим себе собственные огрехи. Увеличение коли-

чества употребляемого алкоголя и сопутствующее ему увеличение количества «санкционированных» выпивок рано или поздно приводит к несанкционированным выпивкам и появлению явных признаков утраты контроля за дозой спиртных напитков и ситуацией, в которых эти напитки можно употреблять.

## 22. Что такое толерантность к алкогольным напиткам?

Толерантность в обычном смысле этого слова означает некую терпимость, переносимость кого-либо или чего-либо. В отношении к спиртным напиткам это слово почти полностью сохраняет свой обычный смысл. Под толерантностью наркологи понимают количество алкоголя, которое человек способен употребить за определённый промежуток времени. Обычно таким промежутком интуитивно считается время некоего продолжительного эпизода, длительного застолья или пьяных посиделок, от двух до шести часов. Измерять толерантность удобнее всего в некоем стандартном для данной местности напитке. В России, безусловно, проще всего измерять этот показатель в пересчёте на водку – у пива, вина, самогона различная градусность, что затрудняет оценку показателя.

## 23. Что происходит с толерантностью у алкоголиков?

Всякая реакция организма на действие любого негативного фактора внешней среды проходит в своём развитии три этапа: на первом этапе организм привыкает к действию непривычного для него агента – назовём его этапом втягивания, он всегда немного болезнен и неприятен для любой особи. На втором этапе организм максимально адаптируется к действию фактора, демонстрирует максимальную приспособляемость к нему, и этот этап, как правило, является самым комфортным из трёх, но сколько бы ни продолжалось относительно комфортное сосуществование организма и фактора, физиологически неизбежным является наступление третьего этапа – этапа дезадаптации. На этом этапе организм очень плохо сосуществует с фактором, и болезненно реагирует на его, даже относительно ограниченное влияние на жизнедеятельность.

Все эти этапы в чрезвычайно выразительной форме присутствуют в клинике хронической алкогольной зависимости. На первом этапе человек расширяет свои возможности, и может выпить всё больше и больше водки – это этап нарастания толерантности. На втором этапе – в свете характерной для него толерантности я бы назвал этот этап героическим – толерантность достигает своего пика, именно в эти времена алкоголики похваляются своими неограниченными возможностями – и некоторые из них действительно в эту пору мо-

гут выпить за один более или менее протяжённый во времени эпизод до литра и более водки, но потом, если не наступает какая-нибудь глупая смерть или не привязывается серьёзная болячка, наступает третий этап, и человек начинает пьянеть от двухсот граммов водки, а потом – и от двухсот граммов вина – печёночка уже не срабатывает, да и мозги не те. Вот вам и почти весь сказ об алкогольной толерантности.

#### 24. Практический разговор с доктором о толерантности.

В обычных «мужских» беседах насчёт количества выпитого алкоголя часто можно услышать похвальбу о том, как «мы вчера». И дальше следует незамысловатый рассказ о том, каким мощным было это самое «вчера». Тут можно услышать всё, что угодно – вплоть до рассказа о том, как его герой употребил в общей сложности литра два водки (чему, заметим в скобках, всерьёз верить никогда не следует, два литра – это уж слишком много даже для самых выдающихся мастеров питейного дела). А вот о литре выпитой «сорокаградусной» мы тут спорить ни с кем не будем – это дело вполне возможное.

Кстати, когда я работал наркологом в стационаре, и мне нужно было узнать у поступающего в больницу пациента о его алкогольных возможностях, я обычно не спрашивал его в лоб о том, сколько он может выпить – люди в таких случа-

ях склонны либо недоговаривать, либо откровенно врать. Я задавал свой вопрос примерно так: «Ну, допустим, попали Вы на какой-нибудь праздник, и если там пришлось выпить около литра водки, что, после этого идёте блевать и в итоге ничего не помните?» В ответ на такой вопрос больные очень часто начинали мне рассказывать, что после литра они ещё стоят на своих ногах и всё помнят. Некоторые немного смущались, и говорили, что литр – это для них многовато, а вот грамм семьсот-восемьсот – это будет в самый раз, а вот блевать в день выпивки он никогда не бегаёт – разве что на утро после сна и после некоторого перебора может подташнивать.

После такого ответа я обычно не отставал, и задавал следующий вопрос, который звучал примерно так : «Ну, а похмеляетесь чем и как? Бутылки пива или грамм ста пятидесяти водки на похмелье хватает, или нужно побольше?» Больной, ободрённый моей понятливостью, оживлялся и начинал рассказывать мне о том, что бутылки пива ему обычно вполне хватает для нормального похмелья. Расставались мы в этом случае полностью довольные друг другом – больной видел перед собой доктора, который знает жизнь, и всё в ней правильно понимает, а я шёл писать историю болезни, в которой из короткой беседы с пациентом вполне убедительно вытекало то, что у него, то есть, у пациента, и толерантность к алкоголю весьма повышена, и рвотный рефлекс у него угас, и похмельный синдром сформирован.

## 25. Какие бывают виды алкоголизма?

Алкоголизм многообразен, как многообразны люди в разных формах своего поведения, мы все считаем себя неповторимыми и оригинальными, но в то же самое время очень часто мы поступаем довольно стандартно, и наши поступки или наши привычки можно в таком случае классифицировать довольно прозаическим и понятным образом.

Только что сказанное касается и алкоголизма, у которого наркологи выделяют три основные формы.

Первая во врачебном обиходе носит название перемежающегося алкоголизма. В эту категорию входят алкоголики, употребляющие спиртные напитки как бы от случая к случаю, но в приличных дозах и с немалой долей регулярности, которые на момент постановки диагноза уже вызвали в организме больного формирование кардинальных признаков заболевания, уже перечисленных нами выше – утрату рвотного рефлекса, формирование похмельного синдрома, потерю ситуационного и количественного контроля над выпивкой.

Вторая форма алкоголизма – это постоянное употребление алкоголя. Тут мы можем слишком много не говорить потому, что название этой формы красноречиво говорит само за себя. Человек, которому мы ставим такой диагноз обычно не просто не пропускает никакой возможности выпить – он постоянно, фактически ежедневно стремится употребить

дозу алкоголя. Эта доза далеко не всегда бывает критически большой, но сила её действия на организм заключается в постоянстве употребления.

Третья форма алкоголизма – запойное пьянство. Запойные алкоголики пьют от случая к случаю, только случаи у них не однодневные и не односуточные, и даже не многодневные, иа многосуточные, именно многосуточные потому, что запойный алкоголик сначала пьёт спиртное целыми днями с утра до вечера, а потом, когда у него на фоне обильного употребления алкоголя закономерно нарушается сон, он начинает пить спиртное в любое время суток, превращая тем самым в кошмар и собственную жизнь, и жизнь своих близких.

## 26. Есть ли у алкоголизма стадии?

В медицине есть стадии у всего, понятное дело, что есть они и у алкоголизма. Врачи – это люди, которые обычно не очень хорошо знают математику, но даже в первом классе средней школы считать до трёх к середине года умеют все. Вот и врачи в силу удобства счёта до трёх большинство болезней подразделяют на три стадии. Первая стадия – обычно самая лёгкая по степени проявлений, вторая стадия – это та же самая болезнь в средней степени своих проявлений, а третья стадия – это болезнь в самой серьёзной выраженности

СВОИХ СИМПТОМОВ.

Понятно, что для постановки самого диагноза «алкоголизм» важны все базовые критерии, но, к примеру, потеря рвотного контроля и формирование похмельного синдрома будут проявляться на всех этапах заболевания и не могут служить чёткими критериями при определении этапности заболевания. В итоге оказалось, что самым удобным критерием может служить вариант утраты количественного контроля выпитого алкоголя, или же, что то же самое – показатели толерантности больного к алкоголю.

На первом этапе контроля количество алкоголя, которое больной может употребить в течение одного алкогольного эпизода постепенно возрастает. Кстати, все остальные признаки алкоголизма, о которых мы уже говорили, уже присутствуют в картине заболевания, но ещё не достигли своей полной выраженности.

На втором этапе толерантность к алкоголю достигает у больного своего максимума, средний мужчина средних лет именно в этой фазе может выпить свои легендарные литр, а кое-кто – и полтора литра водки за один продолжительный алкогольный эпизод. Понятно, что все остальные признаки алкоголизма у такого больного наличествуют в полном объёме, просто они у него могут быть до поры скомпенсированы за счёт личностных особенностей – хорошей генетики, крепкого общего здоровья и так далее, но сколько верёвочке не виться, а концу быть и тогда

И тогда наступает то, что неизбежно должно было наступить – толерантность падает, общее здоровье уходит, и человеку для того, чтобы напиться нужно совсем не много – какой-то несчастный стакан вина (мы с вами уже об этом говорили). В этой стадии алкоголики приобретают тот самый жалкий вид, в котором видны все огрехи их прошлой жизни. Убогое физическое состояние дополняется алкогольной психической деградацией – я не буду тут подробно описывать этих больных, вы многократно видели их в своей жизни.

## 27. Что такое анозогнозия?

Любой нормальный человек при появлении неприятных ощущений в собственном организме испытывает чувство беспокойства и начинает считать себя больным, стремясь как можно скорее избавиться от болезненных симптомов, но есть случаи, когда люди при явном наличии признаков заболевания больными себя не считают. Наиболее часто это происходит при некоторых психических заболеваниях. Такое состояние характерно и для алкоголизма. На бытовом уровне это выражается в убеждённости больного в том, что он пьёт не больше, чем все остальные, и что его выпивки ничем негативным на его здоровье и поведенческих реакциях в окружающем его обществе не отражаются. Непризнание себя больным в медицине называется анозогнозией, и, повто-

римся, является одним из кардинальных признаков хронической алкогольной зависимости.

28. Потеря памяти при алкоголизме или что такое палимпсесты?

«Пьяный был – ничего не помню!» - вот самое характерное оправдание пьяницы, которое он обычно произносит на следующий день после очередного семейного скандала на почве выпивки. Безусловно, это очень удобное оправдание. Родственники алкоголика в большинстве случаев поначалу не верят его словам, потому что справедливо подозревают в них заведомый обман, связанный с желанием уйти от элементарной моральной ответственности за отвратительные поступки. И тут они в подавляющем большинстве случаев безусловно правы. Но эти эпизоды относятся к извращениям правил человеческих отношений в быту и непосредственно к клинической картине алкоголизма всё-таки не относятся, а вот как алкоголь действует на человеческую память? Есть ли тут какие-нибудь специфические закономерности?

Конечно есть! Алкоголь – нейротоксический яд, он неотвратимо влияет на множество базовых психических функций, в том числе – и на память. Алкоголики это чувствуют и пытаются скрывать нарушения своей памяти, как это, впро-

чем, делают и все остальные люди – каждый из нас понимает, что потеря памяти – серьёзный дефект, мешающий жить в обществе, и никто не хочет этот дефект обнаруживать при окружающих хотя бы для того, чтобы не быть предметом насмешек с их стороны.

Весьма показательной и характерной в этом плане становится ситуация в семьях алкоголиков, когда их родственники после очередного пьяного эксцесса пытаются доказать, что больной «уже допился до ручки», поскольку не помнит, куда положил ту или иную вещь, или куда подевал деньги. При этом в исчезновении денег или вещи сам пьяница начинает винить ни в чём не повинную родню. Пьяница доказывает, что он всё прекрасно помнит – он всегда будет доказывать, что он всё прекрасно помнит, кроме тех случаев, когда помнить ему будет не выгодно. В конце концов, вещи находятся, оказывается, что засунул их не туда, куда нужно, именно пьяница.

Но когда такие ситуации начинают повторяться с завидной регулярностью, когда на следующий после пьяного скандала день родственники начинают постоянно отмечать выпадение целых эпизодов из памяти больного, тогда можно начинать говорить о появлении у него алкогольных палимпсестов – выпадений памяти, связанных с выпивкой. Наличие алкогольных палимпсестов говорит о том, что больной находится либо во второй стадии алкоголизма, т.е., в стадии развёрнутых клинических проявлений болезни, требую-

щих, в свою очередь, серьёзного лечения, или, что хуже – в третьей стадии, связанной с алкогольной деградацией множества функций организма, когда глубокое восстановление здоровья становится почти невозможным.

## **29. А как у алкоголиков с потенцией?**

Для того, чтобы получить внятный ответ на вопрос о том, как у алкоголиков обстоят дела с потенцией лучше всего обратиться так сказать, к первоисточнику, то есть, попытаться спросить об этом самих алкоголиков, но тут мы с вами попадаем в сферу интимнейших человеческих тайн и правду о себе мало кто вам расскажет – гораздо скорее вы в ответ на соответствующий вопрос услышите повести о том, как человек, будучи в хорошем подпитии замечательным образом справился с парочкой горячих женщин в неформальной обстановке и уж конечно никто из интервьюируемых вами пьющих мужчин не признается вам в том, что на фоне систематического употребления спиртного у них существенно снизилась потенция. Да и как возможно в этом признаться! Для алкоголиков вообще характерна болезненная реакция на любое сомнение в их состоятельности по любому мало-мальски значимому житейскому направлению, а тут – потенция! Кто хочет показаться смешным? Алкоголик тоже не хочет, но сам его внешний вид на определённом этапе развития за-

болевания говорит о многом, если не обо всём.

А ещё спросите об этом у их жён! Правда, если их не довели до белого каления, они не всегда вам об этом расскажут, и никогда до развода не расскажут об этом во всех подробностях, но зато от разведённых с алкоголиками женщин можно услышать множество язвительных комментариев по поводу потенции их бывших пьющих мужей.

Так что же, алкоголь только снижает потенцию и никак не стимулирует её? Это не совсем так. Небольшие дозы алкоголя, принимаемые относительно здоровыми и относительно малопьющими людьми растормаживают высшую нервную деятельность и могут позитивно повлиять на мужскую потенцию в одном конкретно взятом интимном эпизоде, но в таких ситуациях очень важно не перебрать – доза алкоголя должна быть весьма умеренной и половой акт должен состояться своевременно, пока не началось закономерное торможение – фаза, неизбежно следующая вслед за возбуждением. То есть, если вы вместе в любимой женщиной выпили немного шампанского или коньяка – это не повредит вам, а может быть, даже в чём-то и поможет, но системой такой стиль отношений быть не должен, и тогда всё будет хорошо.

В завершение этой статьи скажем, что алкоголь – классический нейротоксический яд, угнетающий вегетативную и центральную нервную систему – это факт, а факты – упрямая вещь, а потому игнорировать его печальное действие на мужскую потенцию никак не стоит.

***30. Были ли в Вашей практике случаи, когда человек после тяжелого пьянства возвращался к нормальному стилю употребления алкоголя?***

За всю мою многолетнюю практику таких случаев у меня было два, расскажу об одном из них: человек перенёс в нашем отделении белую горячку, по всем признакам он на тот момент был хроническим алкоголиком. Я встретил его через два года в отличном состоянии здоровья, и он рассказал мне, что выпивает один раз в неделю, в воскресенье до семисот-восемисот граммов креплёного виноградного вина. Напомню читателям, что бутылка креплёного красного вина соответствует, в среднем, 400 граммам водки. Путь этого человека заманчив едва ли не для каждого алкоголика, но для большинства из них он нереален. Почему? Вы сомневаетесь? Читайте ответы на другие вопросы, и убедитесь в том, что я прав.

***31. Правда ли, что у алкоголиков не бывает атеросклероза?***

Мне неоднократно приходилось присутствовать на вскры-

тиях больных, умерших от последствий алкоголизма, в первую очередь, - от алкогольного делирия, и практически у всех этих больных мы с врачом-патологоанатомом действительно не находили практически никаких признаков атеросклероза сосудов, который наблюдался у подавляющего большинства сверстников этих больных, умерших от других заболеваний и не страдавших алкогольной зависимостью.

Данные медицинской литературы подтверждают наши наблюдения, правда, в первую очередь они касаются алкоголиков, пьющих в основном водку и другие крепкие спиртные напитки. «Пивные» алкоголики страдают атеросклерозом гораздо чаще своих «водочных» собратьев. В заключение ответа на этот вопрос мне хотелось бы немного охладить пыл оптимистов, желающих таким способом избавляться от атеросклероза – все вскрытые трупы не имели внутри кровеносных сосудов признаков атеросклероза, но у всех покойников сердце скорее напоминало измотанную тряпку, а не здоровый мышечный орган, а об изменениях печени, желудка и других внутренних органов я и вовсе ничего не говорю. Поверьте моему немалому врачебному опыту – существует множество иных, гораздо более полезных способов борьбы с атеросклерозом, чем активное употребление алкоголя.

### ***32. В каком возрасте чаще всего умирают от алкоголизма?***

От последствий алкоголизма люди в прежние годы чаще

умирали в поздне-среднем и пожилом возрасте, не доживая до старческого, но вот непосредственно от проявлений алкоголизма – отравления алкоголем и алкогольсодержащими продуктами, а также от алкогольных психозов чаще всего умирают мужчины, что называется, в самом расцвете сил – от 25 до 45 лет.

В последние десятилетия ситуация значительно изменилась в сторону ухудшения – очень много молодых людей в самом цветущем трудоспособном возрасте покидают этот мир из-за последствий хронической алкогольной зависимости. Полноценной статистики по этому вопросу никто не может предоставить, потому что с одной стороны - родственники умерших почти всегда не желают огласки истинных причин смерти, с другой стороны – официальное здравоохранение также не заинтересовано в демонстрации истинной статистической картины, ну и понятно, что сюда примешиваются интересы торговцев алкоголем и власть имущих.

# ГЛАВА ВТОРАЯ. ВОТ ОН, ПЬЯНЫЙ ЧЕЛОВЕК.

В этой главе мы довольно коротко поговорим о некоторых стандартных ситуациях, возникающих в семьях алкоголиков о том, как эти ситуации нужно понимать, и как на них можно реагировать.

1. *«Он уже не стесняется приходить домой пьяным, и пить дома Что это? Как быть?»*

У врачей-наркологов есть такие понятия – ситуационный и количественный контроль над выпивкой – выше мы уже разбирали этот вопрос, и потеря обоих этих видов контроля является важнейшими признаками развития хронической алкогольной зависимости. Под количественным контролем обычно понимается употребление человеком алкоголя до дозы, при которой он способен, говоря по-простому, сохранять приемлемый для своих спутников облик, вести разговор в пределах разумного, обслуживать самого себя, в конце концов, самостоятельно без лишних проблем добираться домой.

Каждый нормальный человек хотя бы приблизительно

знает «свою дозу» относительно большинства основных спиртных напитков и старается ее не превышать, беспокоясь о минимальном авторитете в глазах окружающих и о собственном здоровье. У любителей выпить по мере привыкания к алкоголю эти стимулы перестают работать, главным становится желание побольше «употребить», понятие «хватит» у человека перестает работать – главным становится стремление поскорее и в большем количестве получить желанные ощущения. Это и есть потеря количественного контроля.

Потеря контроля ситуационного следует за потерей количественного едва ли не след в след – как только человеку становится все равно, сколько выпить, - лишь бы выпить, довольно скоро ему становится и все равно, как он выглядит в глазах окружающих, сначала окружающих его людей дальнего, а впоследствии – и ближнего круга.

Что же делать, когда человек приходит на этап потери количественного и ситуационного контроля, начинает водить домой своих собутыльников, чтобы там прямо на глазах у родных напиваться, и так далее? Надо засучивать рукава, и браться за дело всеми доступными вам в конкретной ситуации методами.

*2. «Раньше, в молодости, он мог выпить до литра вод-*

*ки, а теперь хватает двухсот граммов винца Что это?»*

И об этом мы уже говорили в теоретическом плане - если пользоваться старой классификацией психических заболеваний, то, к большому сожалению, у такого человека можно заочно диагностировать третью стадию хронического алкоголизма – налицо явное падение так называемой толерантности к спиртным напиткам, то есть человек, способный на прежних этапах алкоголизма выпивать большие дозы спиртного без резкого проявления симптомов опьянения постепенно теряет эту способность. Почему? Лучше всего этот процесс объясняет народная поговорка «сколько веревочке ни виться, а концу быть» - внутренние органы, а в первую очередь - печень на каком-то уровне своего состояния уже не могут обезвреживать столько яда, сколько могли раньше – резервы организма не беспредельны, и алкоголь почти напрямую начинает попадать в кровь. Тут-то и оказывается, что для опьянения человеку не так много и нужно Мы все встречали алкоголиков, находящихся на этой стадии – как правило, это опустившиеся деградированные люди, потерявшие всякое критическое отношение к собственным поступкам, и родственникам такого человека можно только глубоко посочувствовать.

*3.«Он всё время забывает, что куда спьяну положил,*

***а потом всех винит»***

Помните, я вам объяснял, что такое палимпсест? Если палимпсест имеет место у алкоголика, то такой симптом называется алкогольным палимпсестом. Что ж это за зверь такой, и с чем его едят? В медицине часто за мудреными словами скрываются самые обыкновенные вещи, вот и в этом случае мудреным греческим словом называется обыкновенное выпадение памяти, столь часто встречаемое врачами у алкоголиков на определённых этапах заболевания. В этой довольно стандартной ситуации вам необходимо будет в первую очередь для себя разобраться вот в чём: пьяница хитрит, и хочет уйти от элементарной ответственности за неблагоприятные действия, или он действительно начал в пьяном состоянии регулярно забывать существенные для жизни вещи, и если выпадения памяти действительно стали систематическими, к сожалению, придётся говорить о новом этапе в течении заболевания.

***4.«Он уже спился, но не признаёт этого, и говорит всем: «Я хочу – пью, а не хочу – не пью»***

Фраза «***Я хочу – пью, а не хочу – не пью***» стала в устах множества алкоголиков едва ли не классической – большинство из них действительно не считает себя больными, и это, кстати, один из важнейших симптомов алкоголизма, у него даже есть название – анозогнозия (Помните? – Мы говорили

и о ней!). Действительно, трудно представить себе больного оспой или бронхитом, который вдруг стал бы уверять всех окружающих в том, что он здоров – но алкоголики именно таковы. Сами же слова «хочу – пью, не хочу – не пью» кроме горькой усмешки окружающих (все родные ведь давно уже заметили, что человек перестаёт пить только после того, как на дне последней бутылки ничего не останется) ничего не вызывает, правда, опытный врач за этой фразой еще фиксирует для себя факт потери контроля за выпивкой и утрату критики, то есть, на научном уровне подтвердит давно сделанный родственниками вывод.

### ***5. «В последнее время он как-то странно волочит ноги»***

Скорее всего, он не просто ваш родственник не просто «волочит ноги» - скорее всего он просто пропил их, то есть, видимо, у него развилась алкогольная полиневропатия, заболевание, при котором нервы, отвечающие за деятельность мышц конечностей и за чувствительность в конечностях теряют свою структуру, и как следствие этого – теряют и функцию. Поскольку нервные окончания на ногах более удалены от центра. Они страдают первыми и в значительно большей степени. Основными причинами алкогольной полиневропатии является недостаточное питание (кто из них закусывает так, как это положено делать? – отсюда дефицит витами-

нов группы В, и витамина В1 в частности), а также непосредственное токсическое действие этилового спирта на нервные окончания. Когда говоришь людям о том, что алкоголь – это нейротоксический яд, они обычно улыбаются, а улыбаться-то особо нечему

### ***6. Как лучше пить – запоями, или понемногу, но постоянно?***

Пить лучше эпизодически, и малыми дозами, но если уж вопрос сформулирован подобным образом, то для семьи и для психического здоровья лучше если человек пьет запоями, особенно, если перерывы между ними большие, по несколько месяцев. В таком случае человек нередко ведёт нормальную семейную ответственную жизнь, заботится о близких, работает, с пользой для себя контактирует с окружающими его нормальными людьми. Постоянно пьющий алкоголик гораздо быстрее деградирует, у него намного быстрее разрушаются живительные семейные и общественные связи, что в конечном итоге приводит таких людей к печальному жизненному итогу. Запойный алкоголик тоже многим рискует, в первую очередь, собственным здоровьем, а иногда и жизнью – я говорю о его состоянии на пике запоя, но врачебная практика четко говорит о том, что запойные алкоголики, в отличие от своих постоянно пьющих собратьев, намного легче поддаются лечению и намного чаще добивают-

ся в нем положительного результата. Таким людям довольно часто с помощью лечения удастся сначала увеличивать промежутки между запоями с последующим полным отказом от алкоголя.

Кстати, один церковный человек по этому поводу сделал мне интересное замечание: он сравнил запойного и систематически пьющего алкоголиков с ворами. При этом сравнении запойный пьяница уподобляется эпизодически крадущему вору, который понимает, что одним воровством не проживёшь, а потому надобно трудиться, а систематически пьющий человек похож на постоянно ворующего типа, не представляющего себе жизни без воровства – итог в этом случае легко предсказуем.

## **7.«Когда он напьётся, он всё время угрожает нам расправой»**

К несчастью, весьма характерная история. Агрессия по отношению к окружающим, в первую очередь – к родственникам – одно из основных проявлений алкогольной зависимости. Что делать в этом случае? Конкретного рецепта вам никто не даст, но безусловно нужно действовать.

Один из вариантов действия – это всепрощающее смирение, но далеко не все к нему готовы. Крайняя противоположность беспредельного смирения – уход от пьяницы. Если

уход совершается в условиях венчанного брака совершить его невозможно без решения священника – ниже, в соответствующем разделе нашей книги мы с вами ещё об этом поговорим. Иногда помогает периодическая изоляция в наркологические учреждения, иногда необходимо прибегать к помощи милиции, хотя это – нелёгкая для всех задача – пьяница может озлобиться от ваших действий, вы можете оказаться непоследовательны в своих реакциях на его угрозы, а милиционеры могут каким-либо образом уклоняться от выполнения своих обязанностей. Есть случаи, когда люди прибегали к прямому физическому сопротивлению агрессивно ведущим себя алкоголикам, и это приносило минимальный результат – алкоголики пить не бросали, но степень агрессии уменьшалась. Повторюсь: конкретного рецепта вам никто не даст, но нельзя никак не реагировать на агрессию – я имею в виду отсутствие конкретного плана, иначе вы рискуете превратиться в нервнобольного человека.

## **8. Как пьяного буяна отправить в лечебное учреждение?**

Если во время пьяного семейного скандала вы почувствуете необходимость в изоляции скандалиста, вы можете попробовать госпитализировать его в наркологическое или психиатрическое лечебное учреждение, то есть – в нарко-

диспансер, или в психбольницу, нов этом деле, как и во всяком другом, есть свои нюансы. Госпитализация в психиатрическое учреждение производится по конкретным показаниям, а такими показаниями являются либо явная психическая неадекватность, которую вы, не имея специальной медицинской подготовки выявить, скорее всего, будете не в состоянии, либо угроза жизни кому-либо из окружающих больного людей, либо(!) – угроза жизни самого больного. И вот тут начинается самое интересное, и, как это ни странно, самое полезное для вас.

Дело в том, что наши люди (включая сюда нас с вами) очень часто недооценивают значение случайно брошенных ими слов. Разные слова мы говорим сгоряча и очень часто не придаём этому никакого серьёзного значения. Чтобы было понятно, о чём именно я тут говорю, хочу напомнить своим читателям о том, как часто у нас с уст пьяного человека срываются разного рода угрозы, в том числе и фразы типа «Я вам сейчас тут всем покажу», «Я вас урою», «Вы у меня сейчас узнаете!..» На строгом юридическом языке это при определённых обстоятельствах квалифицируется, как угроза насилием или даже убийством. Понятно, что в полиции и на «Скорой помощи» работают такие же люди, как и мы с вами, и они так же как и мы, и как сам пьяница, поверхностно относятся к подобного рода пьяным заявлениям, но если вы при вызове «Скорой помощи» проявите минимальное упорство (а в нашу продвинутую эпоху угрозы можно

записать и на диктофон, который есть в каждом телефоне) вы вполне сможете потребовать от сотрудников «Скорой помощи» госпитализации вашего пациента в стационар мимо его желания потому, что согласно закона об оказании психиатрической помощи человек может быть госпитализирован в психиатрическое учреждение без его согласия в том случае если он кому-либо угрожал насилием или убийством. Кстати, точно также он может быть насильно госпитализирован в психстационар и в том случае, если он высказывал вслух мысль о том, что он может что-нибудь сделать с самим собой – то есть, высказанная вслух мысль о самоубийстве тоже является поводом для госпитализации.

Короче говоря, если вы будете в нужный момент минимально настойчивы и подготовлены, ваш буйный пьяный родственник по вашей инициативе может легко оказаться в психиатрическом или наркологическом отделении. В этой ситуации надо быть только готовым к тому, что из психотделения он довольно скоро будет выписан домой. И вам дальше придёт с с ним регулярно контактировать, и тут вы должны быть готовы дать ему внятный психологический отпор – он ведь непременно будет высказывать вам свою обиду в удобной для него форме, ну а вы, один раз решившись на активное противодействие, не должны тушеваться и отступать – буйан обязан чувствовать, что вы не остановитесь перед привлечением помощников из числа медицинских работников или полиции и в следующий раз, если вы решились бороться,

ся с чьим-то алкоголизмом – характер придётся показывать регулярно. Чем быстрее вы это поймёте – тем лучше для вас.

## **9.А как насчёт полиции?**

Не совсем медицинский вопрос, но в этой книге он возникает вполне закономерно. Может быть, в некоторых ситуациях лучше вызывать полицейских? Может быть, лучше и вызвать! Конечно, тут необходимо всё взвешивать, как и в случае с вызовом психиатрической бригады «Скорой помощи» - ваш пациент через некоторое время снова вернётся домой и вам необходимо будет как-то дальше строить с ним отношения. Это выстраивание с вашей стороны должно обязательно будет происходить с неким силовым компонентом – если этот компонент вы не выставите, активная агрессия со стороны пьяницы, считающего себя оскорблённым вами, будет вам гарантирована на долгое время вперёд. То есть, если вы решитесь в защите своих интересов опереться на полицию, вы должны дать понять своему проиивнику, что полиция будет вызвана при необходимости ещё раз, и ещё раз, и ещё раз.

Для того, чтобы полицейские могли вас эффективно защищать, вам придётся убедить их в том, что со стороны любителя выпить было то, что называется неспровоцированной агрессией – то есть, вы были ни в чём не виноваты, а в это

самое время вас пытались убить, либо угрожали вам расправой, либо применяли к вам меры физического насилия.

Согласитесь с тем, что задача, которую вы в этом случае ставите перед собой далеко не проста даже в элементарном психологическом плане, но если вы готовы её решать любым способом, если ситуация зашла очень далеко и жизнь с пьяницей под одной крышей становится невыносимой – действуйте, но – последовательно, и не отступаясь!

В заключение этой маленькой статейки расскажу историю из собственной практики. Мне было двадцать шесть лет и я только начал работать с наркобольшими. Однажды ко мне в отделение поступил тридцатилетний алкоголик-наркоман с немалым уголовным опытом. Именно от него я услышал фразу «Вынул нож – режь!» Этот больной сумел донести до меня важность своего опыта. Угроза должна подтверждаться действием. Если вы не способны реализовать своё же задуманное намерение, или колеблетесь в его потенциальном исполнении – не надо никому заявлять об этом намерении. В конечном итоге вам же лучше будет.

# **ГЛАВА ТРЕТЬЯ. О ПОХМЕЛЬНОМ СИНДРОМЕ И ЕГО ЛЕЧЕНИИ.**

Часто говорят, что алкоголизм начинается с похмелья – это не совсем так, но похмельный синдром – важная часть алкогольной зависимости, и борьба с его проявлениями – это существенная часть любой антиалкогольной программы.

**1.«Похмельный синдром» и «бодун» - это одно и то же, или нет?**

Заголовок нашей небольшой третьей главы сформулирован не совсем корректно. Мы с вами в первой главе уже говорили о похмельном синдроме, как о важнейшем критерии хронического алкоголизма, как заболевания.

Напомню, что под истинным похмельным синдромом мы понимаем этап развития алкогольной зависимости, при котором человек, хорошенько выпивший накануне и по этой причине чувствующий с утра серьёзное ухудшение здоровья, приводит себя в работоспособное состояние с помощью небольшой дозы спиртного для этого кому-то достаточно

поллитровой бутылки пива, кому-то – пятидесяти-ста грамм водки.

Говоря об этом я в очередной раз обязан обратить внимание читателя на принципиальную странность этой ситуации для здорового, нормального человека: больной лечится ядом, которым он вчера отравился! Такое лечение может быть эффективным только в одном случае: если больной уже втянулся в приём токсического вещества настолько, что оно стало закономерной частью обмена в его организме, который в сложные для себя часы нуждается в притоке привычного для него средства.

Нормальный, физически и психически здоровый человек к веществу, вызвавшему у него болезненное состояние вполне закономерно будет относиться с отвращением.

Таким образом, всем известный «бодун», постигший нормального человека на утро после вечернего перебора – это состояние интоксикации, которое ни в коем случае не требует употребления спиртных напитков в любой дозе.

## **2.А из этого следует, что**

А из этого, между прочим, следует то, что похмельный синдром и обычную посталкогольную интоксикацию необходимо лечить немного разными методами. Больному алкоголику при похмельном синдроме не грех дать правиль-

ные медикаменты, включая сюда успокоительные препараты, и при этом необходимо особенно внимательно проследить за тем, чтобы традиционное «лечение» с помощью рюмочки-другой водки не привело к новой масштабной пьянке, что случается очень не редко и может спровоцировать у больного развитие запоя, и уж если больной страдал запоями раньше, необходимо сделать всё от вас зависящее для того, чтобы больной не погрузился в печальное для него состояние.

Утреннюю интоксикацию у обычного человека надо поправлять давно проверенными средствами – они отлично известны в народе, но мы по этому поводу всё-таки скажем здесь несколько слов.

### ***3. Что лучше пить с утра после хорошего «перебора»?***

Классический вопрос! Вместо того, чтобы задуматься о том, как бросить пить, люди думают о том, как лучше просто привести себя в порядок, и на этом закончить борьбу за улучшение собственной жизни.

Только что я уже писал о том, что похмельный синдром является одним из важнейших признаков хронической алкогольной зависимости.

Вопрос настолько важен, что я не считаю для себя зазорным тут ещё раз повториться. Психически здоровому человеку на следующее утро после отравления каким-либо веще-

ством никогда просто не придет в голову употреблять, пусть и в небольшой дозе, яд принятый накануне, а ведь «лечение» похмелья алкоголем выглядит именно так. Другое дело – такая же ситуация, но с организмом, втянутым в постоянное употребление спиртных напитков. После хорошей вечерней загрузки такой организм утром не начнет более-менее сносно функционировать, пока не получит хотя бы небольшую порцию привычного «горючего». После такой информации я предлагаю вам самим решать – чем лучше похмеляться, или может лучше не похмеляться вообще? Но это – риторический ответ вопросом на вопрос.

Если, все-таки, случилось так, что с вечера Вы изрядно перебрали, я советую применить испытанные народные методы – крепкий, в меру сладкий чай, или жидкие кислые капустаные щи, или приличная кружка – другая простокваши, или – всем известный рассол. Теплая ванна и прогулка на свежем воздухе также не повредят.

В конечном итоге, если Вас так интересует вопрос борьбы с «бодуном», как любят теперь называть это состояние, Вы в конечном итоге найдёте именно ту жидкость, которая будет облегчать Ваше состояние – я не шучу, м говорю именно о жидкости, причём в достаточном количестве, и в ней должны быть соли, и она должна хорошо утолять жажду, а в идеале она ещё должна быть и немножко мочегонной. Дерзайте, ищите, пробуйте! Но будет гораздо лучше, если Вы просто бросите пить, или существенно ограничите употреб-

ление алкоголя.

#### *4. Чем лучше похмеляться?*

Ещё один классический вопрос! Но я ведь уже писал несколько раз в этой книге о том, что похмельный синдром – один из кардинальных признаков алкоголизма, и доктор, дающий рецепты употребления алкоголя «по утрам» автоматически даёт аргументы образованному алкоголику: «Вот, и доктора советуют!» - будет говорить он своей жене, наливая чарочку водки или стаканчик пива «для поправления». Не надо похмеляться! Не надо! Надо приводить себя в порядок без помощи спиртного, немного потерпеть при этом, и браться за дело! И уж никак не надо родственникам больных лечить таким способом своих ближних.

#### **5. Но всё-таки, чем лучше похмеляться?**

Лучше всего похмеляться всё-таки небольшим количеством разведённого алкоголя – это может быть вино, разведённое водой в отношении 1:2 или 1:3, или разведённая в четыре-пять раз водка – тоже в небольшом количестве. Закусывать это дело лучше всего жидкой пищей – мягким супчиком или – кисловатыми щами (что предпочтительнее всего).



# ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ. ЗАПОЙ – НЕ СМЕРТЬ, И – НЕ ЗАБАВА.

Лечение запойных состояний – один из базовых разделов наркологии. В этой главе мы поговорим о том, что такое запой, о его разновидностях и о его внутренней этапности и очень интересной частью этой главы будет подробная, фактически пошаговая инструкция для родственников запойного алкоголика по выводу их близкого человека из запойного состояния.

## **1.Запой. Что это такое?**

Вопрос вроде бы звучит риторически, но мы с вами должны внятно определиться с понятием, потому что в быту запоем иногда называют то, что запоем не является, и наоборот - не считают запоем то, что по сути дела является настоящим запоем. Например, иногда о человеке, который в силу каких-то причин начал ежедневно после работы пить в приличных дозах алкоголь, говорят что он запил. Но ведь он не запил – он пьёт регулярно. Его пьянство в этом случае носит или постоянный, или перемежающийся характер – это уж надо

разбираться отдельно.

Запой – это состояние, при котором человек употребляет алкоголь фактически круглосуточно, в начальной стадии – с утра и до вечера, а далее – просыпаясь ночью, употребляет алкоголь и ночью. Причиной такого поведения является необходимость поддержания определённой концентрации алкоголя в крови, без которой человек не может чувствовать себя в элементарно приемлемом физическом состоянии. Поскольку алкоголь принимается в относительно больших для конкретного человека дозах, бесконечно человек в состоянии запоя находится не сможет – организм не выдержит такого напряжения и на определённом этапе запоя возникает резкий диссонанс между потребностью организма в алкоголе и возможностью этот алкоголь перенести.

## **2. Сколько времени может продолжаться запой?**

Даже двухсуточное непрерывное употребление алкоголя мы уже с небольшой долей условности квалифицировать, как мини-запой. Но если по поводу двух суток мнения специалистов могут как-то расходиться между собой, то трёхсуточное непрерывное употребление алкоголя однозначно можно трактовать, как запой, с выставлением больному соответствующего наркологического диагноза, и соответствующим этому диагнозу лечением.

Продолжительность запоя может быть разной, на неё влияют самые разные факторы – возраст больного, общий уровень его здоровья, количество выпиваемого алкоголя в сутки, эмоциональное состояние больного, поведение его окружения и ещё многое-многое другое. Врачи в советской практике обычно чаще всего имеют дело с последствиями пяти-семи-дневных запоев, но каждый из нас сталкивался и с больными, находившимися в запойном состоянии до полумесяца и больше. Такие больные почти всегда пребывали в плачевном состоянии и их лечение требовало немалых усилий со стороны врачей и родственников, и – добавлю, везения со стороны самого больного.

Повторно обращаю внимание на то, что очень часто нам приходится лечить людей, непрерывно пьющих алкоголь по месяцу и дольше, и говорящих при этом, что они находятся в запое, но это не так. Во время запоя человек полностью выпадает из привычной ему жизни и занимается только тем, что пьёт спиртное, мучится без него, снова пьёт, снова мучится и так далее. Никакой организм в таком ритме не сможет существовать месяц и дольше, запои продолжающиеся больше двух недель – очень большая редкость, а о месячных и более долгих запоях обычно говорят люди, не вполне ориентирующиеся в сложных вопросах наркологии.

### **3.Какие есть виды запоев?**

Представьте себе, что у запоев есть основные виды, о которых, кстати, знают даже далеко не все врачи. Этих видов два. Первый вид запоя – обычный, так сказать, классический запой, а второй вид – псевдозапой.

Если я сейчас спрошу кого-нибудь из читателей этой книги, какой вид запоя считается классическим, и при этом попрошу привести пример такого запоя, в ответе я почти наверняка услышу историю о том, как один из знакомых нашего читателя, известный своей приверженностью к запойному пьянству по какому-то случаю напился, а после этого не смог остановиться, и затем беспрерывно пропьянствовал полторы недели, не выходя при этом на работу. Похожую историю, кстати, может рассказать почти любой взрослый житель нашей необъятной Родины. Ответ и пример, в зависимости от деталей, могут выглядеть весьма впечатляюще, но при этом они окажутся не правильными!

# 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.