

*Александр Витальевич Мельников*

# **АЛКОГОЛИЗМ**

Предисловие ко второму изданию

Предисловие

Глава 1. Болезнь или распущенность?

Глава 2. Алкогольная зависимость не возникает из ничего и не исчезает бесследно

Глава 3. Почему я не умею выпивать понемногу?

Глава 4. Излечим ли алкоголизм?

Глава 5. Стадии алкоголизма

Глава 6. Последствия хронической алкогольной интоксикации

Глава 7. Чем и как болеют родственники

Глава 8. Психологические особенности пьющих людей

Глава 9. Кто виноват?

Глава 10. Что такое алкоголь

Глава 11. Проблемы лечения алкоголизма. Школа трезвости

Глава 12. Парадоксы алкоголизма

Глава 13. Пить или не пить?

Глава 14. О высших достижениях

Глава 15. Мотивация

Глава 16. Психологическая подготовка

Глава 17. Логотерапия

Глава 18. Укрепление нервной системы

Глава 19. Здоровье

Глава 20. Семейные отношения

Глава 21. Качество ремиссии

Глава 22. Как избежать срыва

Глава 23. Дневник

Глава 24. Советы родственникам

Заключение

Об авторе

## **ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ**

Первое издание книги "Алкоголизм" вышло 6 лет назад. Достаточный срок, чтобы спокойно и без лишних эмоций оценить сделанное. Как театр без зрителя, так и книга без читателя мертвы. Наверное, для автора самое страшное – узнать, что его книгу не читают. Я очень рад, что не столкнулся с этой проблемой. Хотя у меня не было и сейчас нет возможности издать книгу солидным тиражом, тем не менее она находит своего читателя благодаря интернету и «сарафанному радио». Мне часто рассказывают, как на каком-нибудь предприятии или фирме сослуживцы читают книгу по очереди, как дают читать родственникам, друзьям и знакомым, как в отдельных деревнях книга ходит по избам. За эти годы я беседовал со многими людьми, читавшими книгу, и встретил полное понимание и поддержку. Много искренних благодарностей получил по электронной почте из разных уголков страны и даже зарубежья от тех, кому книга помогла встать на трезвый путь. Спасибо всем, кто прислал свои отзывы, для меня это очень важно.

Вот таким сообщением порадовал меня читатель из Великого Новгорода: «Я уже приобретал у Вас книгу «Алкоголизм», очень остался доволен этим приобретением, смог понять многое в этой проблеме. Эта книга стала для меня как бы амулетом, настольной книгой. Среди моих знакомых есть люди, которым необходима такая помощь. Многие уже сделали первые шаги к трезвости, но, не имея такой информации, я уверен, у многих может произойти срыв. И все годы трезвой жизни могут быть зачеркнуты одной единственной рюмкой. Я рассказывал о Вашей замечательной книге, но "народ" хотел бы сам иметь такую книгу. Свою книгу я никому не даю, боюсь что "зачитают", поэтому прошу Вас выслать мне 8 (восемь) экземпляров книги наложенным платежом».

Проблема алкоголизма в нашей стране запущена, мы являемся чемпионами мира по уровню потребления спиртного. Но как бы ни насаждалось у нас пьянство, мы не обязаны слепо подчиняться. Выход есть. В пьяной и больной России выжить может только трезвый человек.

За прошедшее время мое собственное понимание алкогольной зависимости стало глубже, поэтому я счел необходимым внести важные дополнения, и книга стала еще более информативной и полезной. За это отвечаю.

*Искренне Ваш,*

*Александр Витальевич Мельников*

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Литературы о вреде пьянства и алкоголизма много, и ее, понятное дело, никто не читает. Книг о том, как бросить пить, почти нет. Но и то немногое, что стало появляться в последнее время, не пользуется особым спросом. Данное препятствие, тем не менее, не охладило мой творческий порыв, поскольку мне есть что сказать читателю и я испытываю в этом потребность. Меня не покидает ощущение, что работа сделана добротнo, иначе я отправил бы рукопись не в издательство, а в мусорную корзину. Если читателю удастся вдумчиво прочитать книгу, сохраняя непредвзятость и осознавая необходимость перемен, то она поможет, я убежден в этом, совершить самый важный поступок в своей жизни, который целиком изменит собственную судьбу.

Должен признаться, сам я не всегда умело извлекал пользу из нужных книг. В свое время я прочитал книгу Дейла Карнеги «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей». Книга мне очень понравилась, но друзей у меня больше не стало.

Я всегда близко к сердцу принимал проблему одиночества, особенно женского (мужчинам, что ни говори, гораздо проще устроить свою личную жизнь). Жить в одиночестве, насколько я могу судить, так противоестественно для хрупкой человеческой натуры. С другой стороны, меня не перестает поражать пассивность одиноких женщин. Там, где нужно смело действовать, не теряя времени, они ограничиваются пустыми разговорами, жалуясь на невезение в жизни либо на отсутствие порядочных мужчин.

Как-то в книжном магазине я увидел на прилавке книгу Сьюзен Пейдж «Если я такая замечательная, то почему я до сих пор одна?». Хотя книга предназначалась женщинам, я не мог ее не купить. К моему удивлению, автор высказывала

мысли, созвучные моим собственным представлениям о том, как можно избавиться от одиночества. Г-жа Пейдж убеждает, что под лежащий камень вода не течет, нужно как можно чаще активно знакомиться с мужчинами, «просеивать» их, как муку сквозь сито, и выбрать того единственного, который способен составить ваше счастье. Я стал давать эту книгу знакомым женщинам и пациенткам, кому, на мой взгляд, она могла бы быть полезной. Практически все соглашались с автором, однако не воспринимали книгу как призыв к действию и продолжали жить по инерции пассивно-созерцательно.

Однажды я после неоднократных разговоров убедил свою соседку дать брачное объявление в газете. Чтобы быстрее перейти от слов к делу, я сам составил текст и отвез объявление в редакцию. Содержание объявления оказалось настолько удачным, что всего лишь на одну публикацию откликнулось более 50 потенциальных женихов. Я был доволен: наконец появилась надежда. Письма были на любой вкус, попадались, конечно, и аферисты. Некоторые письма соседку заинтересовали, она сделала несколько звонков, с кем-то договорилась о встрече. Но в итоге, увы, ни с одним человеком так и не встретилась. Я сдался: на свидание за нее пойти я уже никак не мог.

Моя ошибка заключалась в том, что я изначально неверно оценил ситуацию: у моей соседки не было главного – не было настоящего стремления избавиться от одиночества. Получалось, что я чуть ли не навязывал ей собственные представления о счастливой семейной жизни. Как оказалось, в тот момент не очень-то она и хотела выйти замуж, раз предпочла даже не делать попыток изменить свою жизнь. Лошадь можно подвести к водопою, но нельзя заставить пить.

Теперь я знаю, что у меня не стало больше друзей не потому, что советы Карнеги оказались неподходящими, а потому, что я не приложил должных усилий. С книгой нужно было работать и, главное, действовать, а не мечтать. В конечном итоге дело не в самих книгах, а в том, насколько мы стремимся извлечь из них пользу. Кстати, недавно я перечитал работы Карнеги и могу смело утверждать, что это одни из лучших книг по проблеме взаимоотношения людей из когда-либо попадавшихся мне на глаза.

Касаясь алкогольных проблем, совершенно очевидно, что очень многим давным-давно пора бы прекратить пить, а они все тянут и тянут с решением. Полжизни пропили, а все никак не решатся. Есть и другая категория людей, кто и рад бы отказаться от алкоголя, да чувствует себя беспомощным. Им нужен внешний импульс, который вывел бы их из состояния оцепенения и помог поверить в себя. Этой цели и служит данная книга.

Существует немало заблуждений по поводу алкогольной зависимости. Одно из них заключается в том, что, якобы, если бросить пить, то будешь мучиться и страдать, постоянно борясь с неумным желанием выпить. Это неверно. Точнее, такой вариант возможен, но тогда это будет хорошим примером того, как не надо бросать пить. Освобождение от алкогольной зависимости – это целая наука, основные положения которой я и предлагаю вам для размышлений. Из книги вы узнаете, какие действия нужно предпринять, чтобы трезвая жизнь была в радость себе и близким. А иначе зачем вообще бросать пить?

Вы узнаете также, почему одни алкоголики бросают пить лишь на несколько месяцев, а другие навсегда. Вы будете вооружены знаниями о том, как последовать примеру последних и не повторять ошибок первых. Я постараюсь показать, что

опрометчиво считать даже запущенных алкоголиков безнадежными, потому что пока человек жив, у него сохраняется шанс в корне изменить образ жизни. Посмотрите внимательно вокруг себя и примеры найдете не только в этой книге.

Мои советы имеют исключительно практическую направленность. Я поставил перед собой нелегкую задачу побудить читателя к действию. Для этого мне нужно прежде всего заслужить ваше доверие. Я вложил в эту книгу свою душу, и мне нет смысла быть неискренним. Смею надеяться, вы это оцените. В любом случае решать вам. Я подведу вас к целебному источнику, мощному источнику энергии. Но накопить в себе энергию действия, сдвинуться с мертвой точки, сделать первый шаг в новую жизнь можете только вы сами. Если хотя бы один человек с помощью моих советов откажется от алкоголя, то это означает, что мои усилия были не напрасными.

Надеюсь, что родственники пьющих людей также найдут книгу полезной. Они будут лучше ориентироваться в проблеме и смогут избавиться от некоторых иллюзий. Хочется пожелать родственникам научиться правильно распределять свои силы, чтобы в борьбе за спасение алкоголика у них сохранялись силы и на спасение самих себя.

Буду благодарен читателям за отзывы о книге.

**Александр Витальевич Мельников**

## **Глава 1**

# **БОЛЕЗНЬ ИЛИ РАСПУЩЕННОСТЬ?**

Когда мы узнаем неприглядную правду о знаменитостях и кумирах, сначала нас это травмирует, а затем мы быстро учимся понимать, что идеальных людей не бывает, и продолжаем не менее прежнего ценить их заслуги.

Кого сейчас волнует, что Владимир Высоцкий сильно пил, что гитара у него была вечно расстроена и иногда он «лепил» не те аккорды? Эти нюансы совершенно не смущали Гарри Каспарова, когда он в 1984 году в своем первом финальном матче на первенство мира по шахматам с действующим чемпионом Анатолием Карповым проигрывал со счетом 0:5. Молодой гроссмейстер был в одном шаге от полного разгрома с сухим счетом и тяжелой психологической травмой на всю жизнь. Любая партия могла стать последней. Тем не менее он продолжал бороться, и каждый раз, настраиваясь на очередную партию, Каспаров слушал любимую песню в исполнении Высоцкого. В том затянувшемся матче победитель так и не был выявлен, а в их следующем поединке Каспаров стал полновесным чемпионом мира.

А вы знаете, в чем была драма Высоцкого? Не в том, что он пристрастился к спиртному, а в том, что не хотел бросать пить. Марина Влади, много сделавшая для того, чтобы оградить Высоцкого от спиртного, рассказывает в своей книге, как несколько раз его лечили методом имплантации противоалкогольного препарата. А спустя несколько месяцев после этого он выковыривал зашитые в его организм таблетки и вновь начинал пить. Был ли у Высоцкого выбор? Конечно, был. В минуту душевного напряжения можно было связаться с врачом, можно было поделиться наболевшим с близкими, можно было написать новую песню, можно было спеть старую, можно было все, кроме одного. Но он предпочитал выковыривать таблетки, и

воспрепятствовать этому было невозможно. А дальше, по описанию М. Влади, было следующее: «...я запираюсь с тобой дома, чтобы отнять тебя от бутылки. Два дня криков, стонов, мольбы, угроз, два дня топтания на месте, потери равновесия, скачков, падений, спазмов, рвоты, безумной головной боли. Я вылила всю выпивку, но, если, к несчастью, где-нибудь в доме остается на доньшке немного спиртного, я бегу наперегонки с тобой, чтобы вылить и это, прежде чем ты успеешь глотнуть».<sup>1</sup>

Высоцкий умер в возрасте 42 лет, так и хочется сказать, в расцвете сил. Хотя силы свои он к этому времени изрядно поистратил. Не так давно была опубликована стенограмма последних дней его жизни, развеявшая все сомнения по поводу причин его безвременной смерти. Как ни прискорбно осознавать, он умер в состоянии запоя от отравления алкоголем. Он не вышел из запоя. Насколько я понял из той публикации, он не хотел ложиться в больницу. В стационаре, вне сомнения, его бы спасли. Но не буду грешить больше сослагательным наклонением.

Самое крупное в мире кладбище не вместит и сотой доли ежегодно погибающих от алкоголя. Самые страшные стихийные бедствия, катастрофы и войны уносят меньше жизней, чем этиловый спирт. Таков он, любимый и превозносимый нами алкоголь. Сначала разогревает душу, а затем сжигает человека дотла. Еще вчера – «эликсир жизни», а уже сегодня – «эликсир смерти».

В нашей жизни в противовес печальным событиям всегда можно найти и позитивные примеры. Товарищ Высоцкого художник Михаил Шемякин сделал иной выбор. Много лет назад он решительно расстался с алкоголем и, судя по телевизионным интервью, не жалеет об этом. Известный бард Александр Дольский лечился тем же методом, что и Высоцкий, и исключил алкоголь из своего рациона с 1977 года.

У врачей и населения взгляды на **алкоголизм** часто не совпадают. Психиатры считают алкоголизм тяжелым прогрессирующим заболеванием с высокой летальностью, а родственники алкоголиков объясняют их пьянство распушенностью. Кто же прав? Любопытно, что правы обе стороны. Алкоголизм имеет двойственную природу, проявляющуюся в тесном переплетении собственно болезни с порочным образом жизни.

Строго говоря, алкоголизм, безусловно, представляет собой хроническое заболевание с серьезным прогнозом. Если бы неспециалисту представилась возможность собственными глазами наблюдать такие последствия алкоголизма, как эпилептические припадки, белая горячка, или быть свидетелем смертельного исхода в результате тяжелого запоя, то вопрос, является ли алкоголизм заболеванием, отпал бы сам собой.

Но, с другой стороны, понять родственников алкоголиков тоже можно. Им слишком больно наблюдать, как близкий человек на глазах деградирует, разваливается, гибнет или балансирует на грани жизни и смерти. Причем делает это не только добровольно, но и по собственной инициативе. Насильно, как известно, никто никого пить не заставляет. Более того, алкоголикам приходится еще любыми путями преодолевать давление родственников, пытающихся их спасти.

Давайте разберемся, какие проявления алкоголизма относятся к болезни, а какие – к распушенности, и, соответственно, выясним возможности медицины в том и другом случае.

Когда человек находится в запое и не может сам остановиться – он серьезно болен, и обвинять его за это в безволии было бы неправильно. В этом случае может помочь медицина. Вывести алкоголика из запоя не составляет никакого труда в стационарных условиях, несколько сложнее это сделать амбулаторно. К болезни относятся также похмельное состояние, эпилептические припадки, алкогольные психозы (белая горячка – наиболее распространенный алкогольный психоз). Медицина располагает хорошими возможностями для быстрого облегчения страданий человека в похмельном состоянии и предотвращения алкогольных эпилептических припадков. Без экстренной специализированной медицинской помощи больной в состоянии белой горячки обречен на гибель. К несомненным заслугам медицины следует отнести резкое сокращение смертности в медицинских учреждениях в результате алкогольных психозов и острых отравлений алкоголем. В перечисленных случаях больной помочь себе не может, но медицина с этими нарушениями справляется успешно.

К проявлениям распущенности, порочности, безответственности, или как хотите назовите еще, в картине алкоголизма относится в первую очередь прием первой рюмки. До первой рюмки алкоголик не только здоров, но и полностью вменяем, трезвый алкоголик может управлять и машиной, и государством. Но после первой рюмки он уже болен, невменяем и опасен, пьяных так и тянет порулить. За все то, что происходит после первой рюмки, пьющий человек реально не отвечает, и спросить с него за это сложно. Хотя многие забывают, что состояние опьянения не освобождает от уголовной ответственности. Но если не будет первой рюмки, то не будет и болезни, непьющий алкоголик будет оставаться здоровым. Быть или не быть этой злосчастной первой рюмке – зависит только от самого человека, он всегда сам делает выбор, и медицина не может заставить его принять правильное решение. Влияние на поведение людей не относится к компетенции медицины.

Население считает алкоголизм не болезнью, а пороком, и правильно делает. Люди никогда не поймут, что это за такая странная болезнь, если каждый по своему усмотрению выбирает болеть ему сегодня или не болеть. Все понимают, что настоящей болезнью по заказу не заболеешь, тем более – от нее так легко не избавишься. А с алкоголизмом дело обстоит именно так, человек всегда выбирает по настроению: хочу – болею, хочу – не болею. Спросите кого угодно, и вам назовут, не задумываясь, верное средство от этой хвори: «Не умеешь пить – не пей!». А если пьющий человек не следует этому нехитрому правилу, то, следовательно, он распустился. Такова логика населения, и опровергнуть ее невозможно. Люди осуждают пьющих не за то, что они стали алкоголиками – от этого никто не застрахован, а за то, что не прекращают пить.

Иногда бывает выгодно болеть. Больной человек получает дополнительную заботу и внимание. С помощью болезни иногда решаются проблемы. Например, порой женщинам удается удержать в семье порывающегося уйти мужа с помощью «своевременно» разразившегося тяжелого нервного срыва. Болезнь освобождает от обязанностей: когда нет желания заниматься любовью, а супруг намекает, от неприятностей спасает головная боль или дикая усталость. Алкоголизм среди других страданий стоит особняком. Поскольку алкоголизм не воспринимается населением как болезнь, то и никакой выгоды извлечь из него нельзя. Пьющим не сочувствуют, как больным, а наоборот, их осуждают, как совершенно здоровых, за распущенность,

безответственность, недостойное поведение. Алкоголизм – явно не та болезнь, с которой можно получать дивиденды.

**Алкоголизм** – это очень специфическое добровольное страдание. Важная особенность его заключается в том, что больной ответственен не только за возникновение болезни, но и за исход. Алкоголизм заканчивается либо гибелью, либо бесконечно долгим прозябанием, либо возвращением к нормальной жизни. Как показывает клиническая практика, перекалывание ответственности, к примеру, на родственников, медицину или «жизненные обстоятельства» абсолютно бесперспективно. В этом случае пьющий человек фактически сам себя лишает шансов расстаться с алкоголем.

Существуют заболевания, при которых от больного практически ничего не зависит. Например, исход острого аппендицита зависит от квалификации хирурга и своевременности оперативного вмешательства. При других заболеваниях, требующих длительного лечения, таких как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, туберкулез, сифилис, многое зависит от дисциплинированности больных, от пунктуального соблюдения предписаний врача.

При двух распространенных проблемах – ожирении и алкоголизме – от действий человека зависит все. Те, кто борются с излишним весом, рано или поздно разочаровываются в разнообразных рекламируемых «чудо-средствах», гимнастике, тренажерах и приходят к простой истине, что единственным эффективным способом снижения веса является ограничение калорийности питания. Стойкого результата добивается тот, кто ежедневно пользуется одним и тем же «тренажером» – весами. Опытный человек знает, что, когда перестаешь взвешиваться, начинаешь вновь набирать вес. В защиту полных людей отмечу, что постоянно ограничивать себя в еде тяжело. Гораздо тяжелее, чем бросить пить. Без еды человек существовать не может, а без алкоголя может и даже вполне хорошо, а пьющий человек, по отзывам многих попробовавших трезвенническую жизнь, без алкоголя живет несопоставимо лучше, чем с ним. Полным людям нельзя увлекаться жирной пищей, а именно жиры придают еде самые притягательные вкусовые качества. Поэтому соблюдение строгой диеты сопряжено с определенными жертвами. Аппетит приходит во время еды, для человека с излишним весом постоянно ограничивать себя в еде хотя и трудно, но возможно.

У пьющих людей ситуация принципиально другая. Алкоголик никогда и ни при каких обстоятельствах не может научиться выпивать умеренно. Алкоголик – это человек, не умеющий пить. И наоборот, человек, умеющий выпивать в меру, не является алкоголиком. Понятие «меры», правда, весьма относительно. Алкоголь, в отличие от пищи, является для организма чужеродным токсичным веществом, поэтому любой человек, в том числе и алкоголик, может полностью от него отказаться. Более того, отравленный алкоголем организм стойкий отказ от спиртного воспринимает с явным удовлетворением и облегчением.

Когда пьющий человек заявляет, что он не алкоголик потому, что может и не пить, – это не показатель. Он прав в том, что может не пить (хотя, невзирая на это признание, все равно пьет). Любой алкоголик может не пить. Но истинный критерий алкоголизма совсем другой – это неспособность употреблять понемногу. В этом и состоит суть алкоголизма. Дайте человеку 150 грамм водки – и сразу станет ясно, кто он. У алкоголика есть лишь один способ достойно выдержать это испытание – отказаться даже от 20 капель.

## Глава 2

# АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ НЕ ВОЗНИКАЕТ ИЗ НИЧЕГО И НЕ ИСЧЕЗАЕТ БЕССЛЕДНО

Механизмы формирования алкогольной зависимости достаточно сложны, ученым еще предстоит многое выяснить. Но если не усложнять проблему, то в главном мы с вами сможем разобраться. Я попытаюсь объяснить, почему одни люди спиваются, другие – нет. Это кардинальный вопрос проблемы алкоголизма, и он интересует всех, кто имеет к этому какое-либо отношение.

Никаких сомнений не вызывает тот факт, что алкоголиками не рождаются, ими становятся. Встречается врожденные сифилис и различные уродства, врожденного алкоголизма не бывает. Заболеть СПИДом можно всего лишь за одну роковую любовную утеху, заболеть алкоголизмом за одну пьянку невозможно. Их должно быть много. Причина алкоголизма, в общем-то, хорошо известна каждому – это регулярные выпивки. Без них никаким другим способом стать алкоголиком невозможно.

Питейные традиции у нас таковы, что избежать знакомства с алкоголем уже в юности мало кому удастся. Поводов к выпивке находится бесчисленное множество, социальное давление со всех сторон огромно; хочешь или нет, а выпить надо. После знакомства с алкоголем у молодого человека формируется свое собственное отношение к спиртным напиткам в зависимости от выраженности ощущения эйфории. Это отношение будет определять, насколько активно он станет стремиться к новым выпивкам. Даже если первое впечатление от спиртного у юноши отрицательное, что встречается нередко, не каждый в дальнейшем способен удержаться от чисто механической выпивки «за компанию».

Традиционно алкогольные напитки относят к пищевым продуктам, но это, мягко говоря, ядовитый «пищевой продукт». А если называть вещи своими именами, то следует четко и ясно сказать, что алкоголь по химическому строению и всем основным признакам является типичным наркотическим веществом. Как и любой другой наркотик, алкоголь вызывает эйфорию (опьянение), пристрастие, потребность в увеличении дозы, зависимость, синдром отмены. В международной классификации болезней алкоголизм и другие наркомании рассматриваются в одном и том же разделе. То, что государство называет пищевым продуктом (очень удобно!), для врачей является сильным наркотиком. По существу, алкоголь – это единственный сравнительно дешевый, доступный, официально разрешенный государством наркотик. То обстоятельство, что алкогольная зависимость формируется не так быстро, как, скажем, зависимость у морфийных наркоманов, свидетельствует только о частных особенностях алкоголя как наркотика.

Популярное утверждение о том, что многие пьют и не спиваются, неверно в корне. Спиваются все, кто действительно пьет. Просто одни деградируют быстрее, другие – медленнее. Быстрее спиваются лица с наследственной отягощенностью алкоголизмом, с неустойчивой психикой, тяжелым характером, с травмами головы, заболеваниями печени. В тех случаях, когда человек регулярно выпивает и при этом у него внешне вроде бы все в порядке, речь идет либо о хорошей маскировке, либо о



стадии компенсации болезни, когда час расплаты еще не настал. Однажды ко мне на прием пришел пациент с алкогольной зависимостью, которую он так успешно скрывал от окружающих, что даже жена (!) не подозревала, что он пьет.

Не спивается тот, кто не пьет. Еще раз подчеркну, существует только единственный, но верный, способ стать алкоголиком – начать регулярно закладывать за воротник (даже если понемногу).

Начинается все обычно вполне невинно и благопристойно: день рождения, Новый год, свадьба, рождение ребенка, бесконечные праздники. Продолжать можно долго. Во всех этих случаях выпивка предполагается как нечто само собой разумеющееся. Попробуй-ка, организуй свадьбу без спиртного – с тобой здороваться перестанут. И никому в голову не приходит, что даже однократная изрядная выпивка является ненужным испытанием для организма, испытанием на прочность. Степень прочности, то есть биологическая защита от алкогольной зависимости у каждого человека индивидуальна, как телосложение или цвет радужной оболочки глаз. Это врожденная характеристика, зависящая от особенностей обмена веществ, ферментных систем, функции печени и некоторых других показателей. Нам важно понять, что эта индивидуальная биологическая защита, подобно шагреновой коже, невосполнима. Ее нельзя повысить, ее нужно просто беречь от разрушения. За одну тренировку с отягощениями мышцы не накачаешь, результат дают регулярные упражнения. С алкоголем все наоборот. Даже каждая выпивка в отдельности расшатывает и ослабляет биологическую защиту, а регулярные упражнения с алкоголем ведут к непоправимым последствиям.

Одному человеку, чтобы стать алкоголиком, достаточно, условно говоря, сто раз хорошо принять на грудь, другому – двести, кому-то – больше, кому-то – меньше. Нет ничего глупее регулярных тренировок с алкоголем. В природе не существует такого организма, который не сломался бы под тяжестью систематических алкогольных эксцессов.

**Алкоголизм** – это болезнь привыкания. Если для достижения прежнего опьяняющего эффекта человеку приходится постепенно увеличивать дозу алкоголя, это означает, что процесс привыкания идет полным ходом.

Когда биологическая защита в результате серии алкогольных ударов разрушается, формируется алкогольная зависимость на биохимическом уровне, алкогольная наркомания. В организме происходят глубокие необратимые изменения ферментных систем печени и другие биохимические нарушения, в результате чего больной алкогольной наркоманией навсегда утрачивает способность контролировать потребление спиртного.

Часто спрашивают, что следует считать частыми выпивками, какая доза является безопасной. Безопасным для здорового человека можно считать употребление алкоголя не чаще одного раза в месяц в такой дозе, чтобы оставаться трезвым. Только редкое символическое употребление алкогольных напитков страхует от формирования алкогольной зависимости. Любую выпивку, сопровождающуюся опьянением, следует считать потенциально опасной. Но на самом деле нет никакой нужды употреблять алкоголь даже символически.

**Чтобы не заработать себе алкоголизм, здоровым людям нужно очень бережно расходовать данную каждому человеку от рождения индивидуальную биологическую защиту. Иными словами, выпивать следует как можно реже и**

**как можно меньше. А лучше вообще не прикасаться. Другого способа защиты от заражения алкогольной наркоманией не существует.**

Особенно важно об этом помнить молодежи. Алкоголь – это самый опасный наркотик, поскольку распространенность алкогольной наркомании во много раз превышает распространенность всех других наркоманий вместе взятых. Мощная телереклама алкогольных напитков давит на психику подрастающего поколения, да и взрослых тоже; дескать, хочешь стать настоящим мужчиной – пей пиво. Несколько кружек пивка – и все будет в порядке. “А почему бы и нет?” – думает молодой человек и попадает в ловушку. Хорошо если родители успеют объяснить ему, что любая реклама имеет только одну цель – залезть в наш не очень тугой кошелек.

### Глава 3

## **ПОЧЕМУ Я НЕ УМЕЮ ВЫПИВАТЬ ПОНЕМНОГУ?**

Многие пьющие люди задают и себе, и врачам вопросы: «Почему у меня не получается выпивать понемногу? Можно ли этому научиться?» Это поистине животрепещущие вопросы. Кто из алкоголиков не мечтал научиться контролировать себя? Одни пытаются перейти на более легкие напитки, другие стараются лучше закусывать, третьи пробуют рекламируемые средства, четвертые испытывают народные рецепты. Многие специально делают перерывы, надеясь, что за время отдыха от алкоголя организм окрепнет, или вводят особый распорядок, когда позволяют себе спиртное только в определенные дни, например, по пятницам. Каждый раз сажают себя в лужу, но с редким упорством пробуют вновь и вновь. Такое впечатление, что некоторые алкоголики единственное утешение находят в надежде, что в следующий раз получится, и они будут выпивать «как все», хотя никаких предпосылок к этому не было и нет.

Здравомыслящий человек должен понимать, что, когда появится действительно эффективное средство от облысения, лысые люди будут занесены в Красную книгу. Если бы существовал способ восстановления контролируемого потребления спиртного, алкоголики исчезли бы на Земле полностью и окончательно.

Теперь давайте разберемся в механизмах формирования алкогольной зависимости, и мы поймем, почему невозможно восстановить контроль над потреблением алкоголя. Мне пришлось использовать довольно много медицинских терминов, я сознательно пошел на это. Пусть лучше будет трудный язык, чем общие, мало что дающие для понимания фразы. Считаю, что здесь необходима предельная конкретность. Постарайтесь разобраться в описываемых биохимических нарушениях. Можно несколько раз, не спеша, перечитать этот раздел, и все должно встать на свои места.

Как уже отмечалось, алкогольная зависимость характеризуется серьезными необратимыми изменениями определенных функций. Прежде всего это касается особенностей расщепления попадающего в организм алкоголя. Алкоголь является токсичным чужеродным веществом для человека, и организм каким-то образом должен его обезвреживать. Этим занимается печень. При приеме внутрь алкоголь в желудке и тонком кишечнике всасывается в кровяное русло и с кровью доставляется в печень, где окисляется в конечном итоге до углекислоты и воды. В щепочке

превращений алкоголя для нас важен начальный этап. Сначала алкоголь в печеночных клетках, называемых гепатоцитами, в результате воздействия фермента алкогольдегидрогеназы превращается в ацетальдегид, который в свою очередь с помощью фермента альдегиддегидрогеназы окисляется с образованием ацетата. Избыток ацетата способствует отложению жира в гепатоцитах, что ведет к развитию жировой дистрофии печени.

Как оказалось, алкогольный ацетальдегид является во много раз более токсичным веществом, чем собственно алкоголь. У пьющих людей организму приходится защищаться от больших доз алкоголя. Делает он это за счет компенсаторного повышения активности алкогольдегидрогеназы, которая приобретает способность быстро превращать большие дозы алкоголя в ацетальдегид. Но теперь нужно бороться уже с повышенными дозами очень токсичного ацетальдегида. На это силенок у печени уже не хватает, наступает истощение альдегиддегидрогеназы, активность этого важного фермента падает. Это означает, что у алкоголика при приеме спиртного быстрее, чем у здорового человека, накапливается в организме вредоносный ацетальдегид, да еще в повышенных концентрациях, и медленнее разрушается. Именно ацетальдегид и вызывает хорошо известное каждому пьющему отравление организма с тяжелым похмельем и утратой контроля. Печень старается, как может, защитить организм от больших доз алкоголя, но вместо защиты организм получает гораздо более тяжелое отравление ацетальдегидом. Однажды сформировавшись, этот порочный круг остается с человеком навсегда и каждой новой дозой алкоголя человек лишь подливает масла в огонь.

При систематическом злоупотреблении алкоголем и нарастании доз спиртного даже повышенной активности алкогольдегидрогеназы оказывается недостаточно для окисления алкоголя. И тогда, опять же в защитных целях, активизируется еще одна система окисления алкоголя – так называемая микросомальная этанолюксирующая система (МЭОС). Она функционирует также в гепатоцитах. Деятельность МЭОС приводит к еще большему накоплению ацетальдегида. В какой-то момент весь ацетальдегид уже не помещается в печени и начинает распространяться по всему организму, попадает, в том числе, и в головной мозг, что только усиливает отравление. К тому же в других органах, по сравнению с печенью, ацетальдегид распадается значительно медленнее, соответственно дольше сохраняется отравление.

Итак, за счет повышенной активности алкогольдегидрогеназы и МЭОС в организме алкоголика при приеме даже небольших доз спиртного образуются высокие концентрации очень токсичного ацетальдегида, вызывающего тяжелое похмелье. Кроме того, высокая концентрация ацетальдегида сохраняется у алкоголика более длительное время, чем у здорового человека, в связи с истощением альдегиддегидрогеназы и накоплением ацетальдегида помимо печени и в других органах. Указанные биохимические реакции обуславливают неудержимое влечение к алкоголю, тогда уже не имеет значения, сильная у человека воля или слабая, с собой он в любом случае ничего поделать не может. Контролировать свои поступки способен только трезвый человек.

Проще говоря, алкоголь совершенно по-разному действует на здорового человека и пьющего. Токсичность алкоголя у здорового человека и алкоголика различается настолько, как будто речь идет о совершенно разных веществах. Для наглядности

можно представить, как 100 г сухого вина для здорового человека превращаются в пол-литра сивухи для алкоголика.

Особенно важно запомнить, что рассматриваемые нарушения активности ферментов печени и патологические особенности окисления алкоголя сохраняются у пьющего человека навсегда, независимо от того, продолжает он пить или нет. Это означает, что алкоголик никогда не сможет выпивать понемногу, ни через 10 лет трезвости, ни через 20, ни через 30 лет. Это так же просто, как дважды два – четыре.

Представить последствия первой рюмки спиртного для алкоголика не труднее, чем угадать, что произойдет, если наступить на грабли. И хотя начальная доза, провоцирующая срыв, индивидуальна, искать «безопасную» дозу бессмысленно, с годами она только уменьшается, для многих достаточно буквально смочить губы, чтобы ввергнуть себя в запой.

В медицине токсический эффект ацетальдегида используется при лечении алкоголизма препаратом дисульфирам. Он блокирует альдегиддегидрогеназу, и в случае употребления алкоголя в крови резко возрастает концентрация ацетальдегида, что вызывает крайне неприятное состояние с сердцебиением, удушьем, ощущением жара, страхом, в тяжелых случаях – с опасным для жизни падением артериального давления, коллапсом и возможным летальным исходом. В общем, что такое ацетальдегид можно проверить на себе, только опыты ставить не советую – последствия непредсказуемы, дозу можно не рассчитать. Лучше поверьте мне на слово и помните, что **во всем виноват ацетальдегид**.

Примерно половине населения Китая, Кореи, Японии и других стран этого региона «не повезло» с наследственностью. У них отмечается генетическая слабость альдегиддегидрогеназы, поэтому они плохо переносят алкоголь из-за быстрого накопления ацетальдегида. Малые дозы алкоголя вызывают у них покраснение кожи лица, ощущение дискомфорта. Но, с другой стороны, вследствие сверхчувствительности к алкоголю, у них в целом ниже риск формирования алкоголизма.

Как показали исследования известного американского специалиста Марка Шакита, низкая чувствительность к алкоголю является фактором риска алкоголизма.<sup>1</sup> Возьмем двух здоровых мужчин. Допустим, одному требуется две рюмки водки, чтобы достичь желаемого состояния опьянения, другому – пять. При прочих равных условиях второй мужчина будет употреблять алкоголь в больших дозах, чем первый, поэтому риск алкоголизма у него будет выше. Шакит обследовал группу здоровых студентов на переносимость алкоголя, а через десять лет при повторном обследовании тех же самых испытуемых обнаружил, что лица с низкой чувствительностью к алкоголю становятся алкоголиками в 4 раза чаще, чем лица с высокой чувствительностью.

Помимо феномена ацетальдегида существуют и другие механизмы алкогольной зависимости, связанные, в частности, с биогенными аминами и нейропептидами.

К биогенным аминам или моноаминам относятся дофамин, норадреналин и серотонин, их еще называют нейромедиаторами. С помощью нейромедиаторов осуществляется передача нервных импульсов в центральной нервной системе. Каждый из них имеет большое значение. Нарушение обмена дофамина ведет к психическим расстройствам, норадреналин повышает психофизическую активность человека, серотонин влияет на настроение и влечения. Механизм нарушений в системе

биогенных аминов при алкоголизме сложен, неоднороден и до конца не изучен. Известно, что алкоголь оказывает влияние на все три моноамина. Можно считать доказанным дефицит серотонина при алкоголизме, что характерно также и для депрессий. Поэтому оказалось оправданным применение при алкоголизме антидепрессантов – психотропных средств, используемых при лечении депрессий. Хорошо зарекомендовали себя антидепрессанты нового поколения, называемые селективными ингибиторами обратного захвата серотонина, в частности, флуоксетин. Как показывают клинические исследования, флуоксетин, повышая концентрацию серотонина, снижает влечение к алкоголю. Но при использовании флуоксетина или других антидепрессантов ставится задача полного отказа от алкоголя, об умеренном употреблении не может быть и речи. К тому же психотропные средства с алкоголем несовместимы.

В последние два десятилетия серьезно исследуется также роль нейропептидов или эндогенных опиатных пептидов в формировании алкогольной зависимости. Нейропептиды, к которым относятся эндорфины, энкефалины и динорфины, – это особые белковые вещества, необходимые для нормального функционирования центральной нервной системы и организма в целом. Состоят эндогенные опиатные пептиды из разного числа аминокислот. Один из наиболее активных и изученных пептидов – бета-эндорфин состоит из 31 аминокислоты. Нейропептиды участвуют в механизмах обезболивания, совладания со стрессом, поддержания постоянства внутренней среды организма, удовлетворения физиологических потребностей, регуляции эмоций. Их условно можно назвать гормонами удовольствия. Достаточная концентрация нейропептидов позволяет человеку испытывать приятные ощущения. Их активный выброс происходит, например, во время занятия любовью. По своему строению и действию они имеют сходство с опиатными наркотиками, но таковыми не являются. Вырабатываются нейропептиды не только в головном мозге, но и в спинном мозге, половых железах, кишечнике, поджелудочной железе.

У предрасположенных к алкоголизму людей выявлен исходно пониженный уровень нейропептидов. Поэтому эти лица пытаются алкоголем компенсировать недостаток эндогенных опиатных пептидов. Прием небольших доз алкоголя вызывает у них значительное повышение концентрации нейропептидов, что, в свою очередь, побуждает выпивающего человека увеличить дозу алкоголя, создавая проблему самоконтроля. В экспериментах на животных показано, что вещества, блокирующие действие опиатов, ведут к снижению потребления алкоголя у грызунов. Аналогичные результаты получены при клинических исследованиях больных алкоголизмом.

О механизмах зависимости я рассказал далеко не все. Существуют еще тетрагидроизохинолины, бета-карболины, холецистокинин, глутаминовая и гамма-аминомасляная кислоты, кальциевые каналы, всевозможные рецепторы, проницаемость мембран и т. д. Полагаю, что и без этого я вас достаточно загрузил и теперь вы не сомневаетесь, что алкогольная зависимость, т. е. неумение контролировать дозу – это не слабование, а биохимия. Поэтому пытаться восстановить контроль над употреблением спиртного, когда механизмы самоконтроля уже разрушены, – дело гиблое.

Итак, давайте раз и навсегда уясним себе, что **алкогольная зависимость - это биохимическая зависимость**. На биохимическом уровне проблема алкоголизма в настоящее время не решается, и даже не видно света в конце тоннеля. И это несмотря

на то, что в развитых странах расходуются огромные средства на научные исследования в области биохимии алкоголизма. **Проблема алкоголизма** решается в настоящее время на психологическом уровне, но не в глобальном масштабе, а на уровне одного отдельно взятого пьющего человека, выбирающего – пить или не пить.

У человека всегда есть выбор. Я допускаю, что кто-то на этом месте или еще раньше может закончить чтение с выражением нестерпимой скуки, решив не забивать себе голову чепухой, и привычно пойдет в магазин за поллитровкой, дабы взбодриться. А вскоре после этого все его помыслы будут направлены на решение серьезной проблемы. Как обеспечить семью, накормить, обути и одеть детей? Нет! Как помочь престарелым родителям? Тоже нет! Есть проблема поважнее – как надежнее спрятать бутылку от родственников, чтобы на утро была опохмелка.

Но я также уверен, что найдутся и заинтересованные читатели, которые иначе оценят мои усилия и сделают более перспективный выбор.

Для того чтобы эта книга принесла вам пользу, запомните два крайне важных положения или, если угодно, два постулата:

**1. Пьющий человек не способен восстановить утраченный контроль над употреблением спиртного, даже если будет прилагать нечеловеческие усилия.** Это невозможно по определению и от человека не зависит. Если яйцо протухло, его никакими способами нельзя сделать вновь свежим. Но отсутствие «тормозов» – это не повод страдать и чувствовать себя несчастным. Самое разумное в такой ситуации – прекратить биться головой о стену и попытаться наладить трезвую жизнь.

**2. Пьющий человек безоговорочно способен не пить вообще и в этом его единственный шанс.**

Алкоголики – это люди, обладающие особой чувствительностью к алкоголю, можно сказать, страдающие «аллергией» на спиртное. Одна рюмка вызывает бурную цепную химическую реакцию с неудержимым влечением. Но непреодолимая тяга появляется именно в тот момент, когда человек начинает пить. Ничто и никто, включая самую вредную жену, глядя на которую всегда хочется напиться, не могут спровоцировать тягу так, как это делает первая порция алкоголя. Физическую нестерпимую тягу сам алкоголь и порождает, и поддерживает. До тех пор пока алкоголь присутствует в жизни пьющего человека, от тяги избавиться невозможно. Но если отказаться от первой рюмки, поведение человека всегда будет под его полным контролем. Любая разновидность аллергии, не только алкогольная, успешно лечится путем устранения контакта с раздражающим агентом.

## Глава 4

# ИЗЛЕЧИМ ЛИ АЛКОГОЛИЗМ?

К вопросу об излечимости **алкоголизма** можно подойти по-разному. Все зависит от того, что считать критериями выздоровления. Если за критерий брать восстановление способности употреблять алкоголь умеренно, то алкоголизм, естественно, неизлечим. Нужно отметить, что этот критерий совершенно порочен. Никому не приходит в голову использовать в качестве критерия выздоровления наркомана умеренное потребление героина. Это звучит нелепо. Алкоголизм является

одним из вариантов наркомании, и критерий выздоровления при всех наркоманиях общий – воздержание от употребления наркотика. В нашей ситуации выздоровление означает полный стойкий отказ от алкоголя. Медицинская статистика свидетельствует, что выздоровление от алкоголизма не только возможно, но и вполне по плечу тем, кто ставит такую цель и идет к ней.

Чуть дальше я расскажу об известных вам людях, которые бросили пить 40 лет назад. Решайте сами, можно ли считать их излечившимися или пока маловато прошло времени для такого заключения.

\* \* \*

Время от времени нас приводят в изумление факты выздоровления от неизлечимых болезней. Я не имею в виду случаи ошибочного диагноза, а говорю о действительно неизлечимых заболеваниях и правильном диагнозе. Такие невероятные исцеления нисколько не компрометируют медицину. Дело в том, что врачи, делая заключение о неутешительном прогнозе, ориентируются, если можно так выразиться, на среднестатистического больного, и в подавляющем большинстве случаев их прогноз сбывается. Но иногда встречаются пациенты, проявляющие исключительное жизнелюбие. Они с невероятным упорством борются с болезнью и побеждают ее за счет собственных усилий. Мы, врачи, только рады, когда больным удается посрамить нас таким образом.

Ярким примером самоисцеления от неизлечимой болезни является история знаменитого артиста цирка Валентина Дикуля<sup>1</sup>. Он с детства бредил цирком и начинал свою карьеру воздушным гимнастом. В возрасте 15 лет во время исполнения номера он упал с высоты 13 метров из-за поломки металлической конструкции и получил тяжелые травмы: компрессионный перелом поясничного отдела позвоночника с парализацией обеих ног, сотрясение мозга. Жизнь висела на волоске, пять суток он находился в коме. В больнице Валентин провел восемь месяцев, выписался в инвалидной коляске с первой группой инвалидности. По заключению врачей он был обречен остаться в коляске навсегда. Но молодой артист не соглашался с таким заключением. Еще в больнице он усердно тренировал подвластные ему мышцы рук, плечевого пояса, груди, спины. Он не был сломлен и не представлял свою дальнейшую жизнь без цирка. После выписки из больницы Валентин организовал цирковой кружок при Дворце культуры и продолжал одновременно упорно тренировать свой организм. Через 5 лет напряженных интенсивных занятий появилась долгожданная чувствительность в ногах. Он не только полностью восстановился, но и развил в себе колоссальную силу, с блеском демонстрируя ее на арене цирка. В настоящее время Валентин Иванович возглавляет Российский центр реабилитации больных со спинномозговой травмой и ДЦП и в прямом смысле ставит на ноги тяжелых инвалидов.

\* \* \*

Язык не поворачивается назвать **алкоголизм** неизлечимым заболеванием. Любому человеку, чтобы навсегда покончить с алкоголизмом, с запасом хватит всего лишь одного процента от той решительности, с которой Валентин Дикуль боролся с неизлечимым недугом.

Как же все-таки победить алкоголь? Открытое столкновение с ним не сулит ничего хорошего. Любые попытки обуздать буйный нрав спиртного обречены на провал. Как только ни ухищряются пьющие люди подчинить себе алкоголь, какие только ни изобретают способы восстановления контроля, однако неизменно терпят сокрушительные поражения. В ближнем бою алкоголь непобедим, он уничтожил миллионы людей, и отправить на съедение червям еще одного почитателя Бахуса для него не составит труда. Но у алкоголя тоже есть слабость: он смертельно опасен только в контактном бою, а на расстоянии хотя бы двух метров становится не более опасным, чем мокрая курица. Держите противника на дистанции, не позволяйте коварному сопернику приблизиться к вам, и победа будет за вами. Это один способ. Существует и другой, даже более надежный способ победить алкоголь – объявить ему пожизненную дисквалификацию за античеловечное действие или, как выразились бы политики, провести процедуру импичмента алкоголю за геноцид. Тем самым вы избавите себя от необходимости противоборства алкоголю. Соперника нужно уничтожить морально.

Очень мудро поступают убежденные трезвенники. Они просто вычеркивают алкоголь из своей жизни и живут другими интересами. Им не нужно тратить силы на борьбу с алкоголем, поскольку опасный противник уничтожен в зародыше.

Алкогольную болезнь, напомню, можно рассматривать как разновидность аллергии. При любых видах аллергии выздоровление наступает только в том случае, если человек избегает контакта с аллергеном – веществом, вызывающим болезнь. Подверженные аллергии люди проявляют вполне естественную озабоченность своим здоровьем и не допускают контакта с аллергеном. Например, страдающие аллергией на тополиный пух из года в год стараются уехать куда-либо в безопасное место на время цветения тополей и остаются здоровыми. То же самое и с алкоголем. Нет с ним контакта – нет болезни, есть контакт – есть болезнь.

Во врачебной среде все-таки не принято говорить о выздоровлении, даже если пациент не пьет много лет. Дело в том, что опасность срыва остается навсегда, поэтому в медицине используется более обтекаемый термин «ремиссия». Отдавая дань традиции, я буду применять этот термин в качестве синонима выздоровления. Но нам потребуются и другие термины, давайте с ними познакомимся.

Мне очень не хочется злоупотреблять медицинской терминологией, я, безусловно, отдал бы предпочтение нормальному человеческому языку. Но сложность заключается в том, что головы психиатров напичканы множеством терминов, которые стали нашей плотью и кровью, без них мы порой уже не можем связать двух слов. Научные психиатрические публикации обычно целиком состоят из одних опостылевших штампов, там и живого слова не встретишь. Между собой психиатры общаются на привычном специфическом языке. Например, вместо фразы «я устал», психиатр скорее скажет: «Я астенизировался» или «Я декомпенсировался». Все же я надеюсь, вам не составит труда запомнить несколько важных терминов, некоторые из них я уже неоднократно употреблял.

■ **Алкогольная зависимость** – синоним алкоголизма. Проявляется в неумении пить. Однажды сформировавшись, остается навсегда в виде отсутствия «тормозов». Если облысел – забудь о шевелюре, бери свое чем-нибудь другим. Алкогольная зависимость подразделяется на физическую и психологическую. Отсутствие «тормозов» – это физическая



зависимость, она обнаруживает себя только при наличии алкоголя в крови и обостряется при снижении концентрации спирта в организме. А вот когда человек трезв, но именно это обстоятельство его огорчает, речь идет о психологической зависимости. Физическая зависимость – это страдания человека от того, что он пьет. Психологическая зависимость – это страдания от того, что не пьет. От физической зависимости люди гибнут, а от психологической – срываются.

■ **Алкогольный абстинентный синдром** (синдром отмены, похмельный синдром, в просторечии – «отходняк», на языке самих пьющих людей – «трубы горят») – основной признак алкоголизма, главный показатель физической наркоманической зависимости. Возникает у алкоголиков в процессе протрезвления спустя несколько часов после последней выпивки. Характерными симптомами являются дрожь пальцев рук (классический алкогольный тремор) или всего тела, сердцебиение, повышение артериального давления, чувство нехватки воздуха, потливость, ощущение жжения в области желудка, тошнота, отсутствие аппетита, нарушение сна, беспокойство, страх. В тяжелых случаях на фоне перечисленных симптомов появляются эпилептические припадки, галлюцинации вплоть до белой горячки. Возможен летальный исход. Чем тяжелее абстинентный синдром, тем дольше сохраняются его симптомы. Наиболее тяжелыми бывают первые 2 – 3 суток, затем медленно наступает улучшение. Отдельные симптомы могут сохраняться на протяжении 2 – 4 недель. В состоянии абстиненции больной прекрасно осознает, что лучшим «лекарством» является новая доза алкоголя, что действительно на время дает облегчение, но затем похмельный синдром появляется вновь с новой силой. Единственное, что волнует алкоголика в состоянии абстиненции, – как бы побыстрее опохмелиться. Все остальное не имеет значения, в этом состоянии человек, по существу, невменяем. Нет такой силы, которая способна удержать алкоголика от опохмеления когда приспичит, для него это вопрос жизни и смерти. Ситуация становится критической, когда опохмеление перестает приносить облегчение. В этом случае больному требуется срочная медицинская помощь. Все свои тяжелейшие страдания алкоголики забывают сразу, как только состояние нормализуется. Поэтому вскоре все начинается сначала.

■ **Алкогольное сознание** – самый важный симптом алкоголизма, определяющий дальнейшую судьбу пьющего человека. Термин означает стойкую глубокую убежденность, что жизнь без алкоголя является ненормальной, неполноценной и просто невозможной. Типично слепое верование в безопасность малых доз алкоголя и маниакальное желание восстановить контроль. Алкогольное сознание заставляет тратить всю жизненную энергию на поглощение спиртного, на обеспечение доступности алкоголя любой ценой и на оправдание своего пьянства. Даже при переходе к трезвому образу жизни алкогольное сознание может длительное время присутствовать в скрытом виде. Именно это

обстоятельство объясняет, почему зависимые от алкоголя люди так склонны к срывам. До тех пор, пока пьющий человек не избавится от алкогольного сознания, т.е. не изменит в корне свое отношение к спиртному, он остается на крючке у зависимости. Существуют близкие понятия, практически синонимы, например, «психологическая зависимость». Я отдаю предпочтение термину «алкогольное сознание», потому что он четко указывает, где находится основной очаг болезни и какое место нужно лечить.

■ **Амнезия** – провалы в памяти, относящиеся к состоянию опьянения. Типичный, но не обязательный, симптом алкоголизма. Пьющие люди страдают еще особой эмоциональной амнезией. Они очень быстро забывают о своих страданиях во время запоя. Как только состояние улучшилось – тут же забыл, что все началось с одной рюмки, а потом сутками жутко мучился, мечтал только о том, чтобы не умереть, клялся не брать больше в рот ни грамма. Если об этом потом напомнить, в ответ лишь отмахнется как от назойливой мухи. Хочешь избавиться от алкоголизма – помни не только хорошее.

■ **Ремиссия** – применительно к алкоголизму термин означает, что больной не пьет хотя бы несколько месяцев. Психиатры различают ремиссии спонтанные и терапевтические.

■ **Ремиссия спонтанная** – ситуация, когда алкоголик самостоятельно бросает пить. Об этом я буду говорить подробно в разделе «Парадоксы алкоголизма».

■ **Ремиссия терапевтическая** – прекращение употребления алкоголя в результате противоалкогольного лечения.

■ **Рецидив** – срыв, возобновление пьянства после периода трезвости. Самый печальный и распространенный признак алкоголизма. Трудно найти другое заболевание, имеющее такой же высокий рецидивизм. К несчастью, опасность рецидива сохраняется навсегда даже у самых стойких трезвенников. Но закономерность такова: чем больше стаж трезвой жизни, тем меньше риск рецидива. Подавляющее большинство людей после 10 лет непрерывной трезвости к спиртному уже никогда не возвращаются. Цель данной книги, выражаясь сухим медицинским языком, – помочь страдающим алкогольной зависимостью добиться стабильной спонтанной ремиссии и избежать рецидива.

■ **Толерантность** – переносимость алкоголя. В развернутой стадии алкоголизма толерантность обычно высокая, то есть человек может много выпить и оставаться не очень пьяным, чем некоторые гордятся и охотно демонстрируют хорошую, по их мнению, физическую форму. На самом деле гордиться здесь нечем. Психиатр в данной ситуации мгновенно распознает вторую стадию алкоголизма. На последних стадиях заболевания толерантность падает, алкоголик пьянеет быстро от малых доз. Снижение толерантности служит диагностическим критерием перехода болезни в третью стадию.

Не останавливаясь здесь на других симптомах алкоголизма, замечу, что все они давно и очень подробно описаны в медицинской литературе, никаких секретов для специалиста здесь нет, мало-мальски опытного врача ничем не удивишь. Пьющие люди склонны считать свой случай особым. В практике врача, однако, эти «особые случаи» повторяются изо дня в день.

## Глава 5

# СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА

**Алкоголизм** как прогрессирующее заболевание при своем естественном течении протекает в три последовательно сменяющих друг друга стадии. Переход от одной стадии к другой происходит плавно и незаметно. Это заболевание никогда не начинается внезапно. Неожиданно можно заболеть гриппом, желтухой, стенокардией, язвенной болезнью, аппендицитом, гонореей, дизентерией и много еще чем, но только не алкоголизмом. Первой стадии алкоголизма обязательно предшествует соблазнительный этап регулярного «культурного» питья, имеющий различную продолжительность, чаще в диапазоне от 1 года до 10 лет. Предрасположенные к алкоголизму люди проходят этот этап очень быстро, порой всего за несколько месяцев, далее наступает период малокультурного питья, что, по сути, означает переход в первую стадию алкоголизма. Поэтому я скептически отношусь к популярной концепции «культурного» питья. Это не выход из положения. Все алкоголики когда-то начинали культурно. Каждый человек, систематически употребляющий «культурно», рискует стать алкоголиком.

Остановить эту болезнь может только полная и окончательная трезвость. Но даже в случае очень редких и кратковременных срывов, например при одном эпизоде в несколько лет, болезнь будет неуклонно прогрессировать. Каждый, даже очень редкий и непродолжительный срыв не просто отбрасывает человека назад, а утяжеляет алкогольную зависимость, все ту же затягивая узел проблем.

### Первая стадия

Человек увлекается спиртным, но пить не умеет. Испытывая влечение к алкоголю, пьет не к месту и не знает меры. В состоянии опьянения способен наломать дров. Мы называем это утратой ситуационного и количественного контроля. Самочувствие на следующий день удовлетворительное, потребности в опохмелении пока нет. Появляются амнезии. Это еще не профессионал, но уже любитель высокого разряда. На этой стадии пить, как правило, не бросают, так как здоровья пока хватает. Первая стадия продолжается несколько лет, переход во вторую почти неотвратим.

### Вторая стадия

К симптомам первой стадии присоединяется основной признак **алкоголизма** – абстинентный синдром. В не очень тяжелых случаях алкоголик способен терпеть «отходняк» до вечера и поправляет здоровье только после работы. Следующий этап зависимости наступает, когда до вечера алкоголик дотерпеть уже не может и

опохмеляется в обеденный перерыв. В дальнейшем и до обеда терпеть больше нет сил, и опохмеление происходит с утра, причем со временем все раньше и раньше. Опохмеление ранним утром или еще ночью указывает на переход алкоголизма в запойную стадию. Неизбежны проблемы в семье, на работе (если ни то, ни другое еще не потеряно). Жизнь идет под откос, становится неконтролируемой, но признаться в этом самому себе страшно. Алкоголь занимает основное место в сознании, без спиртного жизнь кажется бессмысленной. Семья, дети, работа и все остальное уходят на второй план. Одни пьют почти постоянно, другие – с перерывами, но в обоих случаях болезнь прогрессирует, так как остановить естественное течение алкоголизма, повторяю, может только окончательная трезвость. На этой стадии часто бросают пить или делают попытки бросить, потому что наступает усталость и здоровье уже не то.

### **Третья стадия**

Закономерный финал многолетнего злоупотребления алкоголем. Стадия деградации и расплаты за попустительство. Тяжелый абстинентный синдром, запои, алкогольное поражение печени и других органов, импотенция, эпилептические припадки, алкогольные психозы, расстройства памяти, энцефалопатия, полиневриты, слабоумие, высокая смертность. Это не любитель, тем более не профессионал, это развалина. Не только лучшие годы безвозвратно потеряны, но, пожалуй, и вся жизнь. Как ни покажется странным, но даже в этой стадии иногда бросают пить, обычно в весьма почтенном возрасте и слишком поздно для того, чтобы успеть как следует насладиться нормальной жизнью.

Всего несколько лет назад в международной классификации болезней девятого пересмотра существовала любопытная диагностическая категория – бытовое пьянство. Что это такое – непонятно. Это как бы пьяница, но еще не алкоголик. Термин неудачный и лишний. Между пьяницей и алкоголиком нет никакой принципиальной разницы, любой пьяница, без сомнения, является алкоголиком. Термином «бытовое пьянство» мы даем скорее социальную, нежели медицинскую оценку человеку. Совершенно справедливо диагноз «бытовое пьянство» был исключен из современной международной классификации болезней десятого пересмотра. Пьяниц в природе больше нет, остались только алкоголики. Термин «алкоголизм» теперь постепенно вытесняется более щадящим и благозвучным словом «зависимость».

Надо сказать, что как бы сами пьющие люди, их родственники или врачи ни называли тот или иной случай, допустим, эпизодическим злоупотреблением, пьянством, распущенностью, алкоголизмом или зависимостью, – это ничего не меняет. Дело не в терминах. Важно осознать, что проблема существует, и ее надо каким-то образом решать.

Помимо собственно алкогольной болезни, которая лечится исключительно длительной трезвостью и ничем другим, алкоголь абсолютно противопоказан также и здоровым лицам, не страдающим пристрастием к «зеленому змию», но у кого индивидуальная реакция на спиртное непредсказуема. Некоторые люди уже от небольших доз алкоголя становятся буйными, агрессивными и даже невменяемыми. Если у человека не сохраняется никаких воспоминаний о кратковременном, продолжающемся обычно несколько часов помешательстве, то такие состояния

квалифицируются как *патологическое опьянение*. В силу немотивированной агрессивности и измененного сознания лица в состоянии патологического опьянения склонны к противоправным действиям. С такими ситуациями часто сталкиваются судебные психиатры, когда решают вопрос о вменяемости лица в момент совершения правонарушения. От обычного опьянения с расторможенностью и беспомощностью вследствие приема лошадиных доз спиртного, патологическое опьянение отличается тем, что вызывается малым количеством алкоголя. Причины возникновения патологического опьянения неизвестны. Однако, если это случилось хотя бы однажды, нечто подобное может повториться в любую выпивку, но предсказать заранее это невозможно. Поэтому единственный способ избежать опасного для всех присутствующих неконтролируемого патологического опьянения – всегда оставаться трезвым.

В других случаях сознание формально не нарушается, но добропорядочный до того человек становится после нескольких рюмок невыносимым: пристаёт к окружающим с глупостями, несёт ахинею, его тянет на подвиги, он стремится сесть за руль, вдавив педаль газа до упора, уговаривает присутствующих искупаться в «водоеме» типа лужи, пытается нанести самоповреждения, становится злобным или, наоборот, плаксивым и т. д. Все эти проявления встречаются и у алкоголиков. Отличие состоит в том, что здоровые лица после протрезвления испытывают чувство неловкости и стыда, а у алкоголиков следует продолжение. Учитывая явную тенденцию к повторению описываемых форм опьянения, для того чтобы не приходилось краснеть, нужно забыть о спиртном. Это лучшее решение проблемы.

## Глава 6

# ПОСЛЕДСТВИЯ ХРОНИЧЕСКОЙ АЛКОГОЛЬНОЙ ИНТОКСИКАЦИИ

Злоупотребление алкоголем никогда не остается безнаказанным. Здоровье страдает всегда. Бросая пить, нам предстоит избавиться от последствий хронической алкогольной интоксикации. Но сначала давайте разберемся в основных формах алкогольной патологии. Увлечение «зеленым змием» вызывает поражение многих органов и систем. В первую очередь страдают печень, сердце, желудочно-кишечный тракт, головной мозг, психика. Рассмотрим эти нарушения по порядку.

## Печень

Кто не слышал о том, что злоупотребление алкоголем ведет к поражению печени? Сразу приходит в голову грозный диагноз – цирроз. Отчасти это справедливо. Действительно, одной из главных причин цирроза печени считается алкоголизм. Однако цирроз формируется лишь у части алкоголиков. Самым же распространенным заболеванием печени у пьющих людей является жировая дистрофия печени, или жировой гепатоз. До 95% алкоголиков страдают этим заболеванием. Печень состоит из соединительной ткани, служащей ее каркасом, и собственно печеночных клеток – гепатоцитов, в которых осуществляются все разнообразные биохимические реакции. Печень отвечает за обмен белков, жиров, углеводов, витаминов, желчи и является

важнейшим звеном обезвреживания токсических продуктов, как образующихся в организме (например, вредные компоненты белкового обмена), так и попадающих в организм извне (алкоголь). Напомним, что алкоголь превращается в гепатоцитах сначала в ацетальдегид, затем в ацетат, который и ведет к жировому перерождению печени. Капли жира накапливаются в цитоплазме гепатоцитов, оттесняют ядро клетки на периферию. Естественно, в таких условиях печеночные клетки не могут функционировать нормально. Жировая дистрофия длительное время может протекать бессимптомно, в таких случаях диагноз можно поставить с помощью несложных лабораторных исследований. Это заболевание хорошо лечится при условии соблюдения трезвости.

Если алкоголизация не прекращается, жировая дистрофия переходит в хронический гепатит, который заканчивается циррозом печени. При циррозе наступают необратимые структурные изменения печеночной ткани, прогноз при этом заболевании всегда очень серьезен. Но даже при алкогольном циррозе, если больной бросает пить, функция печени поддерживается значительно дольше. Это единственный способ продлить себе жизнь, любые другие методы лечения при алкогольном циррозе ничего не дают.

## **Сердце**

Хроническое отравление спиртными напитками приводит к алкогольной кардиомиопатии, заболеванию, характеризующемуся нарушениями структуры и функции сердечной мышцы. Обычно происходит жировое перерождение миокарда, в результате чего снижается сократительная способность сердечной мышцы. Иначе говоря, сердце теряет свою силу. А сокращаться и неустанно качать кровь – это главное, что требуется от сердца. Без этого мы не можем жить ни секунды.

Злоупотребление алкоголем способствует также развитию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, провоцирует нарушения ритма. На вскрытии у алкоголиков чаще всего обнаруживают жировую дегенерацию миокарда, кардиосклероз, расширение полостей сердца.

## **Желудочно-кишечный тракт**

Алкоголь вызывает атрофию слизистой оболочки желудка и тонкого кишечника, что ведет к нарушению усвоения питательных веществ и витаминов, поступающих в организм с пищей. В сочетании с плохим аппетитом это приводит к гиповитаминозу и дистрофии. «Пустые» алкогольные калории лишь усугубляют положение. Особенно неблагоприятно отражается на здоровье пьющих людей дефицит витамина В<sub>1</sub>.

Помимо атрофии слизистой оболочки алкогольная интоксикация способствует формированию язвенной болезни и очень часто является причиной такого крайне опасного заболевания, как острый панкреатит. При выявлении острого панкреатита больной просто обязан отказаться от алкоголя по жизненным показаниям.

## **Головной мозг**

Поражение головного мозга у пьющих людей обуславливается двумя факторами:

1) алкоголь обладает собственно нейротоксическим действием, то есть непосредственно вызывает гибель клеток коры головного мозга;

2) нарушение мозговых функций вызывается недостатком тиамина - витамина В<sub>1</sub>.

Оба указанных фактора при длительном действии ведут к органическому заболеванию головного мозга – алкогольной энцефалопатии, характеризующейся ухудшением памяти, пассивностью, апатичностью, эмоциональной неустойчивостью. Появление признаков алкогольной энцефалопатии свидетельствует о переходе алкоголизма в третью, финальную стадию.

Одним из наиболее тяжелых исходов **алкоголизма** является болезнь Корсакова, при которой алкогольная энцефалопатия с грубыми расстройствами памяти, амнезией, слабоумием сочетается с полиневритом. Эти больные не ориентируются во времени, путают не только текущий день, число, месяц, год, но даже время года, не могут выполнить элементарные арифметические действия. Вследствие полиневрита они с трудом передвигаются, движения причиняют боль, мышцы рук и ног атрофируются. Это глубокие инвалиды, нуждающиеся в постороннем уходе.

У пьющих людей довольно часто встречается еще одно осложнение алкоголизма – алкогольная эпилепсия. В отличие от истинной (генуинной) эпилепсии, припадки при алкогольной эпилепсии бывают только в состоянии абстиненции и никогда не повторяются, если больной бросает пить. Но, однажды случившись, припадок может повториться в любой из похмельных эпизодов. Повторяющиеся припадки постепенно ведут к слабоумию. Припадок начинается внезапно с быстрой потери сознания, поэтому лицам, злоупотребляющим алкоголем, в состоянии даже легкого похмелья категорически нельзя купаться, подниматься на высоту, работать с движущимися механизмами, садиться за руль.

Много неприятностей доставляет больным алкоголизмом расстройство вегетативной нервной системы, особенно протекающее в виде крайне тягостных приступов, сопровождающихся сердцебиениями, повышением артериального давления, удушьем, разнообразными необычными ощущениями в теле, страхом смерти. Поскольку даже пьющий человек не заблуждается по поводу прямой связи между приступами и приемом алкоголя, дальнейшее потребление горячительного становится еще более проблематичным.

## **Психика**

Психические расстройства при алкоголизме неизбежны, как старость, и выявляются у всех больных. В легких случаях это, во-первых, общеневротические нарушения, такие как раздражительность, неустойчивое настроение, быстрая истощаемость, нарушение сна и, во-вторых, изменения личности по алкогольному типу, которые характеризуются сужением круга интересов, эгоцентризмом, лживостью, необязательностью, специфическим плоским примитивным алкогольным юмором, безответственным поведением. Изменения личности с годами прогрессируют и могут достигать степени полной деградации. До какой степени возможна деградация хорошо видно на примере привокзальных бомжей.

Тяжелыми формами психических расстройств при алкоголизме являются психозы: алкогольный бред ревности, белая горячка, алкогольный галлюциноз, алкогольный паранойд.

Сущность алкогольного бреда ревности понятна из названия психоза. Обычно это хронический бред, растягивающийся на многие годы и теряющий эмоциональную насыщенность в лучшем случае лишь к старости. Страдают как минимум двое – сам ревнивец и объект ревности. Жить с таким человеком не только сложно из-за постоянных выяснений отношений, угроз, рукоприкладства, но и опасно. Доказать свою невиновность патологическому ревнивцу невозможно, такие попытки только усиливают подозрения. Но и провоцировать малейшим поводом к ревности ни в коем случае нельзя, это может привести к трагической развязке.

Классическим примером алкогольного психоза является белая горячка, или алкогольный делирий. Начинается белая горячка, как правило, с нарушения сна на фоне резкого прекращения пьянства. В данной ситуации подтверждается народная мудрость, согласно которой резко «завязывать» нельзя. (Во всяком случае, при обрыве запоя нужно любой ценой обеспечить себе продолжительный сон с помощью снотворных препаратов, тогда горячки не будет.) По мере утяжеления абстинентных явлений, таких как тремор, сердцебиение, потливость, бессонница, нарастает внутреннее беспокойство и страх, далее появляются яркие зрительные и слуховые галлюцинации. Больной полностью теряет связь с реальностью, не ориентируется в месте и времени, целиком находится во власти галлюцинаторно-бредовых переживаний, испытывает сильный страх, сопровождающийся хаотичным психомоторным возбуждением. В таком состоянии больной исключительно опасен и для себя, и для окружающих. Необходима срочная госпитализация в психиатрическую клинику, иначе больного не спасти. Выздоровление наступает только через длительный медикаментозный сон. Искусство врача заключается в подборе эффективной, но безопасной дозы снотворного конкретному больному и поддержании деятельности жизненно важных органов. Определенную сложность представляет то обстоятельство, что слабые снотворные препараты и малые дозы сильных не дают эффекта при белой горячке, а большие дозы сильных средств могут привести к угнетению сердечно-сосудистой и дыхательной систем с угрозой летального исхода.

Разновидностями острых алкогольных психозов являются алкогольный галлюциноз и алкогольный паранойд. Они напоминают белую горячку, начинаются также в похмельном состоянии с нарушением сна, но отличаются меньшей глубиной помрачения сознания. При алкогольном галлюцинозе больные испытывают слуховые галлюцинации, так называемые «голоса». Больные верят в реальность голосов, пытаются разобраться, откуда они исходят, испытывают недоумение и растерянность. Содержание слуховых галлюцинаций бывает самым разным. Угрожающие голоса вызывают у больных страх с непредсказуемым поведением.

Алкогольный паранойд – это бред преследования. Истощенный похмельным синдромом и бессонницей больной каждой клеткой своего тела начинает чувствовать, что его хотят убить. Любые действия окружающих воспринимаются как подготовка к его уничтожению. Переполненный страхами больной пытается спастись понятными только ему способами.

И острый алкогольный галлюциноз, и алкогольный паранойд при отсутствии своевременной медицинской помощи могут перейти в белую горячку, так как основа у



всех этих психозов общая – алкогольный абстинентный синдром. Лечение и профилактика всех острых алкогольных психозов одинаковы – длительный сон.

Иногда встречается также хронический алкогольный галлюциноз, когда больные годами испытывают слуховые обманы. К голосам они привыкают и ведут себя обычно достаточно спокойно, внешне мало отличаясь от окружающих. Таких больных называют «носителями голосов».

Не будет преувеличением сказать, что нет таких органов и систем, которые не поражает алкоголь. Его разрушительное действие на душу и тело человека тотально. Одновременно с токсическим поражением организма алкоголь своим наркотизирующим эффектом создает у пьющего человека ощущение мнимого благополучия, при этом неумолимо продолжая все туже «закручивать гайки» болезней и страданий.

## **Глава 7**

# **ЧЕМ И КАК БОЛЕЮТ РОДСТВЕННИКИ**

В предыдущей главе мы познакомились с последствиями злоупотребления алкоголем. Нужно сказать, что родственники страдают еще больше, чем сами алкоголики. Чтобы понять до конца, какое это тяжкое испытание – жить с алкоголиком, нужно самому хлебнуть такой жизни. Это не просто хронический стресс, а бесконечный стресс. Родственники живут в западне, поскольку уйти некуда, а исправить положение не удастся. Продолжают родственники борьбу или смирились с пьянством близкого человека – в любом случае они испытывают постоянные нервно-психические перегрузки.

Жизнь проходит в тревожном ожидании. Родственники напряженно ждут возвращения алкоголика домой, вернется ли он трезвым, навеселе или в невменяемом состоянии. Если запаздывает, близкие не находят себе места от волнения. Степень опьянения родственники безошибочно угадывают по движению ключа в замочной скважине. Далее приходится врать детям, что с отцом все в порядке, он просто устал и ему нужно отдохнуть. Дети давно уже все понимают, но не подают вида, чтобы не нарваться на грубость. Родственникам приходится жить по навязанным алкоголиком правилам, они все глубже попадают в зависимое положение. Поскольку выносить сор из избы не хочется, родственники прикрывают алкоголика и утаивают правду. С годами у них накапливается все больше противоречивых чувств, таких как жалость и гнев, сочувствие и презрение, чувство вины и ненависть. Они испытывают непреходящее чувство внутреннего напряжения, становятся «комком нервов». Это невроз тревоги. Он может сопровождаться также сердцебиениями, дрожью в теле, чувством нехватки воздуха, слезливостью, колебаниями артериального давления, нарушением сна. Постепенно создаются предпосылки для формирования серьезных психосоматических заболеваний.

В дальнейшем на первый план выходят депрессивные расстройства. Родственники устают настолько, что у них пропадает интерес к жизни, нарастает апатия, подавленность. Они утрачивают способность испытывать чувство радости. Ощущение беспросветности жизни не покидает их ни днем, ни ночью. Бывает, что родственникам даже не хочется жить, лишь чувство ответственности за детей

удерживает их от крайнего шага. Не однажды мне доводилось слышать откровения не только отчаявшихся жен, но и матерей, что они ждут смерти алкоголика, как единственную надежду на избавление от страданий. Как говорят матери, «лучше один раз выплакаться». Переживания жены алкоголика с большим мастерством передал С. Моэм в рассказе «Before the Party», переведенном на русский язык под разными названиями, например, «За час до фэйф-о-клока»<sup>1</sup> или «Собираясь в гости»<sup>2</sup>. Бедолага Гарольд то бросал пить, то вновь срывался. И тогда его жена Миллисент ... Настоятельно рекомендую всем прочитать.

Родственники оживают и, если душа еще окончательно не засохла, расцветают, когда больной алкоголизмом бросает пить. Многие женщины безоговорочно считают это время лучшим периодом своей жизни. Увы, хорошее время пролетает быстро. Редкой женщине удастся избежать нового страшного удара. Срыв, особенного после длительного воздержания, родственников просто убивает.

Возможно вам, уважаемый читатель, показалось, что я преувеличиваю страдания родственников. Об этом лучше спросите свою мать, жену, детей. Узнайте, как им живется с вами, все ли их устраивает. Попробуйте их разговорить, и если за вами водится грешок, наберитесь терпения узнать о себе всю правду. Выслушайте их хотя бы один раз не перебивая, пусть они выскажутся до конца о том, что наболело. Впервые действительно услышанная исповедь близких людей может оказать столь глубокое воздействие на вас, что вы сочтете делом чести начать новую жизнь.

Предлагаю вашему вниманию исповедь жены одного из моих пациентов Тамары К. (опубликовать свою фамилию она не решилась из-за суеверия):

«Когда жизнь твоя становится спокойной и уравновешенной, нелегко вспоминать о том, как тебе было безумно трудно и плохо, твоя жизнь была полна безнадежности, противоречий, все казалось беспросветным и даже безумным, и не хотелось верить, что все это произошло с тобой, с твоей семьей, в твоём доме.

*Если твой муж пьет, то тебе, конечно, хочется каждый день надеяться, что это в последний раз. Но дни идут, периодически все повторяется, иногда по нарастающей, и кажется, что нет никакого выхода. А когда видишь бесполезность своих усилий, то хочется все бросить и начать новую жизнь, предоставив близкого человека самому себе. Но вместе прожито немало лет, было много хорошего и ценного, и бросить все и начать заново не так-то легко. А если ты по-настоящему любишь своего мужа и он тебе дорог, вы близки с ним духовно, у вас много общих интересов, то разрыв с ним становится для тебя невозможным, и ты это отчетливо понимаешь. Но и оставить все по-прежнему нельзя, и ты начинаешь искать пути его спасения.*

*В дни, когда твой муж выпивает, ты его теряешь, он выпадает из жизни, его нет, а ты остаешься одинокой и покинутой один на один со своей бедой и раздумьями. Два разных человека соединяются в нем, и от этого тебе становится горько и невыносимо. Один человек – это тот, который живет настоящей жизнью, достойный человек, и другой, который перечеркивает все лучшее своей же рукой. Когда твой близкий человек выходит из состояния прострации, то начинаются клятвы, обещания, что это больше не повторится. Но, чем больше проходит времени, тем больше ты теряешь веру в лучший исход, изнашиваешься внутренне, и не остается сил для надежды и просто для жизни.*

*Когда человек в семье пьет, то страдают больше всего его близкие люди, особенно дети, а не он сам, ему-то в данный момент море по колено. А ты нагружаешь себя болью, унижением за то, что тебе приходится видеть его пьяным, и не хочется верить, что ты и твой ребенок недостойны лучшей жизни.*

*А когда ты уже упираешься в стену, то приходит осознание того, что есть только одна надежда на спасение – это лечение. Лечение становится необходимым, я считаю это единственно правильным выходом из сложной ситуации, когда человек хочет начать новую жизнь, но не может справиться сам. Потому что, как показывает жизненный опыт, ни угрозы, ни мольбы, ни слезы, ни стыд перед женой и ребенком, - ничто не властно над такой стихией, как пьянство. А если вы выбрали путь лечения, то семья обретает в лице близкого человека друга, мужа, отца, прекрасного семьянина, появляется уверенность в будущем. Тем более что, избавляясь от такого недуга, как пьянство, ты и сам приобретаешь все, что нужно для счастливой жизни, для мира в семье. В человеке открываются еще большие возможности, которые раньше не могли проявиться до конца. Ведь человек под действием алкоголя только и делает, что обкрадывает себя!*

*Но вот прошло пять лет с тех пор, как в мою семью, в мой любимый дом пришли покой, понимание, радость, а главное – появилась надежность, стабильность, уверенность в сегодняшнем и завтрашнем дне. Трудно переоценить все то хорошее, что было за эти пять лет. Эти годы проходили для нашей семьи по восходящей, меняя и обогащая наши отношения, а соответственно, и нас самих. Душа моя как будто расцвела и расширилась. Ты, как ребенок, начинаешь видеть мир в радужном цвете, захлебываясь совсем новой, будто неизведанной жизнью, такой, о которой мечтала. Пять лет были насыщенными, богатыми на события, удивительными и, не боюсь этого слова, прекрасными. Пять лет, в которых было место мечтаниям, желаниям, а также была возможность воплощения их в жизнь. Жизнь нашей семьи стала качественно другой и в моральном, и в духовном плане, и в материальном. Я стала гордиться своим мужем, своей семьей.*

*Конечно, не все так просто, как кажется, но это же не сказка, а жизнь. Но это – нормальная жизнь со своими будничными проблемами, заботами. Теперь семья моя живет, направляя усилия на «мирные цели» – на работу (очень любимую мной и мужем), на семью, ребенка, не тратя сил впустую, как раньше, на латание дыр. У меня с мужем стало больше точек соприкосновения в жизни, в разговорах, в личных интересах, во всем, что может объединять людей очень близких друг другу. Взаимопонимание стало основой наших семейных отношений. Я чувствую, что жизнь продвигается вперед, я ощущаю это как будто физически, и нет этого чудовищного топтания на месте, как в прежней жизни, где присутствовал алкоголь.*

*От человека требуется много духовных и физических сил, чтобы сделать свой дом уютным, настоящим, добрым и теплым. Я счастливый человек, потому что у меня теперь есть такой дом, и есть такой человек, как мой муж, который помог мне все это приобрести в жизни. А прошедший путь только закалил меня и сделал более сильной и мудрой, давая теперь возможность более пронзительно наслаждаться сегодняшним днем и давая надежды на будущее. Мне бы хотелось, чтобы такая жизнь продолжалась не только в течение этих пяти лет, а бесконечно, если только такое слово применимо к человеческой жизни. На другую чашу весов я бы больше никогда не хотела поставить спиртное. Путь к прошлому невозможен! Я приложу*

*все мыслимые и немыслимые усилия для того, чтобы сохранить жизнь в своей семье такой, какая она есть на данный момент. Хочу, чтобы понял это и мой близкий человек, окончательно осознавая невозможность возвращения к прошлому. Самое необходимое для него – продолжить лечение по истечении этих пяти лет. И не потому, что не может справиться сам, а потому, что существует психология, медицина, которые помогают людям направить свою жизнь по правильному руслу. Не стоит рисковать потерять то, что уже достигнуто, сделано с такой любовью и трудом. Смысл моей жизни, моя главная цель – сохранить свою семью крепкой и дружной, она будет нам опорой во всем. Я хочу, чтобы мой супруг помнил об этом и принял единственно правильное решение для себя, не испытывая при этом никаких сомнений, доказывая этим, что он человек, обладающий силой воли и прекрасным разумом».*

Не все умеют одинаково хорошо выражать свои чувства. Существует даже специальный термин – «алекситимия», определяющий неспособность человека описать свое эмоциональное состояние. Считается, что алекситимическая личность предрасположена к психосоматическим заболеваниям, таким как гипертония, язвенная болезнь, бронхиальная астма и некоторым другим. Тамаре, представительнице творческой профессии, убедительно удалось раскрыть свои чувства. Ее переживания столь характерны для описываемой ситуации, что под ее словами подпишутся тысячи женщин. Тамаре удалось подвести мужа к осознанию проблемы. Он, в свою очередь, показал себя ответственным человеком, сделав выбор в пользу семьи. Когда муж Тамары бросил пить, излечился не только он, выздоровела вся семья. Я бывал у них дома и ощущал ауру любви и семейного благополучия. Пять лет трезвости – серьезная заявка на успех. Положение обязывает мужа Тамары, я не раз ему это говорил, решить проблему алкоголя окончательно. В сложившейся ситуации он просто не может себе позволить когда-либо минутную слабость. После всего достигнутого рецидив был бы воспринят как предательство.

Эта история имеет счастливое продолжение. Муж Тамары в полном порядке больше 10 лет. Привожу фрагмент его записей в связи с десятилетием трезвой жизни:

*«...Когда твой ребенок начинает спрашивать: «Папа, ты себя плохо чувствуешь?», сознание работает в одном направлении – надо от этой болезни лечиться. Я благодарю Бога, что в тот момент мои близкие и любимые люди помогли мне, их поддержка добавила мне сил. Мне просто захотелось жить по-другому. Нет! Все должно оставаться по-старому, кроме одного. Я не должен пить! Никогда!*

*И когда пошел процесс выздоровления, я понял, никакого землетрясения не произошло. Наоборот, все хорошо! Все также светит солнце, только ярче. Также улыбаются люди вокруг. Также дочь задает взрослые вопросы, на которые надо отвечать.*

*Перестать пить – это значит перестать бояться, что завтра тебе понадобится стакан, без которого ты не сможешь жить. Какой обман! Какой чудовищный самообман!*

*Трезвый образ жизни мне нравится, очень нравится. Тебе хорошо, твои мозги работают нормально, тебя ставят в пример. Ты нужен семье, ты любим близкими.*

*Ощущение этого замечательно! Ты чувствуешь уверенность в себе. Это так здорово – не пить!»*

Давайте не будем отрицать, что когда мы пьем, нас мало волнуют родственники. Мы обеспокоены лишь пополнением запасов спиртного, для нас нет ничего важнее спасительной утренней порции, которая хотя бы на время возвращает к жизни. Выхаживаясь после перепоя нам опять не до близких людей, потому что из головы не выходят жуткие страхи, «как бы не обнял кондратий». Когда станет чуть легче мы все равно сосредоточены на себе, мы страдаем от угрызений совести, чувства вины, одиночества, всевозможных страхов, мы готовы провалиться сквозь землю. Лишь в нормальном состоянии мы можем подумать о близких, но не всегда успеваем, так как подходит время очередного срыва.

Давайте признаем также очевидный факт, что, кроме близких родственников, мы никому не нужны. Только они способны, преодолевая собственные страдания и жертвуя собой, нянчиться с нами днем и ночью. И теперь возникает вопрос: насколько мы правы, когда безапелляционно утверждаем, что бурный «роман» с алкоголем является исключительно нашим личным делом? Здесь есть о чем задуматься.

**Если мы устали травить себя и хотим жить нормально, нужно как можно быстрее повернуться лицом к близким людям. Они наверняка помогут выбраться из болота алкоголизма.**

## Глава 8

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЬЮЩИХ ЛЮДЕЙ

Ученые провели множество исследований, пытаясь выявить черты характера, предрасполагающие к формированию **алкоголизма**. Предполагалось выявить так называемую алкогольную личность, то есть тип людей, которым на роду написано стать алкоголиками. Однако убедительных данных в пользу существования специфической алкогольной личности получено не было. Оказалось, что становятся пьющими как холерики, так и флегматики, как сангвиники, так и меланхолики, злоупотребляют алкоголем высокообразованные и малограмотные, талантливые и недалекие, психически здоровые и душевнобольные.

Отчетливо прослеживалась другая закономерность, а именно – однотипное влияние алкоголя на личность. Злоупотребление алкоголем отражается не только на внешности, но и на характере. Изначально разные, пьющие люди с годами становятся все больше похожи друг на друга, этот процесс называется нивелировкой личности, заканчивающийся стандартной деградацией по алкогольному типу.

Пьющим людям присущи также определенные психологические особенности, затрудняющие избавление от алкогольной зависимости. Остановимся на главных из них:

### 1. Неадекватное отношение к болезни

Оно проявляется в трех вариантах.

А) **анозогнозия** – полное отрицание болезни. Это самый тяжелый случай. Окружающим все предельно ясно, только сам пьющий упорно повторяет, что в жизни у него все в порядке и алкоголь ему никак не мешает. Вы можете сейчас проверить себя. Если родственники не раз убеждали вас бросить пить, а вы отвергали их призывы, считая, что с алкоголем у вас нет проблем, то это означает, что помимо алкогольной зависимости вы страдаете еще анозогнозией. Этот диагноз звучит суровым приговором и означает, что при таком отношении к ситуации шансов бросить пить нет. Чтобы победить алкогольную зависимость сначала нужно избавиться от анозогнозии, то есть освободиться от иллюзий и ложных представлений. Необходимо набраться смелости белое называть белым, а черное – черным. Нужно научиться быть честным хотя бы перед самим собой.

В) **недооценка тяжести болезни**. В той или иной степени недооценка присуща большинству алкоголиков. Человек отчасти соглашается, что сложности с алкоголем у него бывают, но считает, что дела обстоят не настолько плохо, чтобы полностью отказываться от алкоголя. Он делает попытки перейти на более легкие напитки и контролировать дозу, оставаясь безосновательно убежденным, что в случае необходимости ему в любой момент не составит труда перестать пить. Как определить, пора бросать пить или момент еще не настал? Если есть сомнения, лучше всего в этом вопросе положиться на родственников: со стороны виднее, они объективнее оценивают ситуацию. Если близкие люди уверены, что давно пора, то лучше всего не терять время.

С) **переоценка тяжести болезни**. Это состояние, по сравнению с анозогнозией и недооценкой, встречается редко. Пьющий человек с элементами демонстративности заявляет, что он алкоголик, но болезнь его настолько тяжела, что излечиться невозможно. Что в такой ситуации ему остается делать? Не правда ли, удобная позиция? Тем, кто ощущает свою беспомощность, я посоветую как можно чаще задавать себе вопрос: «Что я сделал для того, чтобы бросить пить?»

Неадекватное отношение к болезни встречается не только при алкоголизме, но и при других заболеваниях.

Анозогнозия свойственна различным зависимостям, включая пищевую и игровую.

Недооценка заболевания часто наблюдается у лиц, страдающих гипертонической болезнью, особенно при медленном развитии заболевания. Больные часто адаптируются к повышенному артериальному давлению, не ощущают его и поэтому игнорируют мнение врача о необходимости наблюдения и лечения, хотя гипертоническая болезнь опасна различными осложнениями.

Переоценка тяжести заболевания встречается при вегетативных кризах – приступах дурноты со страхом смерти. У таких больных надолго сохраняется страх повторения приступов, несмотря на объяснения врачей, что такие кризы опасности для жизни не представляют.

Мы рассмотрели варианты неадекватного отношения к болезни. Давайте теперь уясним, что считается правильным отношением к болезни. При адекватном отношении пациент соглашается с заключением врача, придерживается рекомендаций и выполняет предписания.

## 2. Эгоцентризм

Злоупотребляющие спиртным напоминают маленьких избалованных детей. И те и другие не понимают, что рядом с ними находятся тоже люди, имеющие право на собственные взгляды и убеждения, свой внутренний мир, наконец, право быть счастливыми. Неизбежный конфликт с близкими родственниками, пытающимися урезонить пьющего человека, ведет к еще большему отчуждению. Алкоголик до поры до времени (пока не превратился в развалину) убежден, что он сам себе голова и родственники ему не указ. Эмоциональный разрыв с близкими людьми в итоге оборачивается полной изоляцией пьющего и тоскливым одиночеством. Физически алкоголик может оставаться среди людей, а психологически – одинок настолько, что время от времени готов покончить с собой.

**Наладить отношения с родственниками, научиться их слушать и понимать – один из первых шагов, который предстоит сделать на пути избавления от алкоголизма.**

Война с родственниками бессмысленна и разрушительна. Ее нужно как можно быстрее прекращать. Я советую снять все претензии к близким людям, потому что истинная причина конфликтов заключается только в том, что родственники мешают пить и портят пьянку. А может быть, вместо агрессии, за это им нужно сказать спасибо?

Больные алкоголизмом патологически не любят терпеть любой дискомфорт. Психологи называют это низкой фрустрационной толерантностью. У пьющих людей сформирован устойчивый поведенческий стереотип все проблемы решать с помощью стакана. Розы без шипов не бывают. В жизни есть много того, что нам не нравится и что мы не можем изменить. Способность терпеть играет не последнюю роль. Кто не умеет и не учится терпеть, тот ничего не добивается в жизни. Мудрые люди знают, что все проходит. Понимание этого закона помогает им преодолевать жизненные невзгоды.

### **3. Непоследовательность и раздвоение личности**

Один из самых глубоких писателей-психологов Сомерсет Моэм непоследовательность считает типичной чертой человеческой природы. У пьющих людей это особенно заметно, у них действительно семь пятниц на неделе. Еще вчера собирался бросить пить, а сегодня уже передумал. У алкоголиков крайне неустойчива самооценка, зависящая всецело от давности употребления спиртного. На одном полюсе встречаются бредоподобные идеи величия в состоянии опьянения, на другом, всего лишь через несколько часов, - самоуничтожение с суицидальными мыслями в состоянии похмелья.

Приведу пример массовой крайней непоследовательности, с которой я столкнулся лично. Я созрел медленно, и мне было уже 29 лет, когда я окончательно понял, что как врач перестану прогрессировать без знания английского языка, так как почти вся научная медицинская литература издается на английском. И я поступил на платные двухгодичные курсы английского языка. Начинать пришлось с нуля (в школе и институте я изучал немецкий язык). В группе оказалось человек тридцать, почти все раньше учили английский. На их фоне на первых порах, когда нам преподавали вводно-фонетический курс, я чувствовал себя болваном, потому что ничего не

понимал. Я не понимал, что означают простые служебные фразы, вроде «repeat it all together», но их звучание в устах преподавателя ласкало мой слух. Мне было трудно втянуться, и в какой-то момент стали появляться сомнения, потяну ли я иностранный язык. Помню, как наш преподаватель давала открытый урок для своих коллег. Она в основном опрашивала сильных учащихся, чтобы показать товар лицом. Но пару раз задала и мне какие-то самые элементарные вопросы, на которые требовался краткий ответ, типа «Yes, I am» или «No, I am not». К моему стыду, я и этого не мог сделать и испытывал неловкость за то, что подвел преподавателя. Чувствовал я себя в тот момент скверно, но продолжал старательно заниматься и занятия не пропускал.

Другим учащимся начальный курс обучения давался легко, для них это было повторением знакомого материала. Тем не менее вскоре многие начали пропускать занятия и отсеиваться. Ради этого я и рассказываю свою историю, чтобы отметить эту особенность поведения людей. Только что они заплатили за полгода обучения, а через две-три недели после начала занятий бросали курсы. Не странно ли? На что они рассчитывали? Сначала я подумал, что это случайность, но затем убедился, что скорее закономерность. На протяжении двух лет в нашу группу вливалось много новых учащихся из таких же полураспавшихся групп, и многие из них тоже отсеивались. В результате из тридцати человек, составлявших первоначальную группу, двухгодичные курсы закончили только двое или трое. А трехгодичные курсы для совершенствующихся закончил лишь один человек, который на этот раз смотрелся вполне приемлемо в сильной группе и чувствовал себя превосходно. Результата добились только самые стойкие, все остальные выбросили деньги на ветер.

Почему мы так непоследовательны, почему не хотим предпринимать ни малейших усилий над собой? Почему пьющие люди, бросая пить, так часто дают потом обратный ход? Почему сначала «завязывают» и выглядят совершенно довольными, а спустя какое-то время «развязывают»? Можете ли вы дать ответы на эти вопросы? Попробуйте прямо сейчас высказать свою версию о людях в целом и о себе конкретно. Не так страшно, если за нашу непоследовательность мы расплачиваемся потерянными деньгами. Но как быть, если расплачиваться приходится потерянной жизнью?

Непоследовательность у алкоголиков часто достигает степени раздвоения личности. В этом случае в эмоционально-волевой сфере человека сосуществуют две противоборствующие силы, назовем их «наркоманическим Я» и «здравомыслящим Я». Борьба между ними может быть явной и осознаваемой, когда, например, «наркоманическое Я» настойчиво уговаривает: «Выпей!», а «здравомыслящее Я» одновременно останавливает: «Не пей!».

В яркой форме раздвоение личности проявилось у Джека Лондона. Его автобиографическая повесть «Джон-Ячменное зерно» полна противоречивых суждений о его взаимоотношениях с алкоголем. С одной стороны, он гневно осуждает пьянство и выступает за полный повсеместный запрет алкоголя, с другой стороны заявляет, что настоящий мужчина должен пить. По ходу повествования Лондон много раз подчеркивает, что благодаря железному организму ему удалось спастись от разрушительного действия Ячменного зерна (алкоголя), но в конце книги он уже относит себя к неизлечимым алкоголикам. А страницей раньше утверждает, что алкоголизм вообще не существует, есть лишь привычка. Он красочно описывает собственные попойки, в деталях рассказывает, как уже в пятнадцатилетнем возрасте



упивался в стельку, однако делает вывод, что в целом пьет с умом и с осторожностью. Лондон пишет, что «всеми силами боролся против Ячменного зерна», но никаких фактов в подтверждение этого тезиса мы в книге не находим. Скорее наоборот, он приложил много сил, чтобы в конце концов спиться. Если верить Лондону, ему никогда не нравился вкус алкоголя и он, преодолевая отвращение, запикивал в себя спиртное исключительно ради компании, и лишь лет через 20 постоянных тренировок у него появилось влечение. Приведу выдержки из трех последних абзацев повести, отчетливо показывающих, насколько у Лондона «наркоманическое Я» доминирует над «здоровым мыслящим Я», которое в самом конце проявляется в виде слабого и горького голоса сожаления:

*«... Поднимем бокалы! Магическая фраза! Лучшей, пожалуй, не найдешь во всем нашем языке. Привычка пить укоренилась в моем сознании и осталась на всю жизнь. Я люблю остроумную беседу, душевный смех, громкие голоса мужчин, люблю, когда друзья, подняв бокалы, гонят прочь однообразие и скуку.*

Итак, я решил.... Буду все-таки пить время от времени! Несмотря на все мои книги, несмотря на все философские мысли, нашедшие во мне особый отклик, я решил спокойно продолжать то, к чему привык. Буду пить, конечно, умереннее и осторожнее, чем раньше. Я уже не позволю себе превратиться в ходячий факел,...

... И все же скажу в заключение, что напрасно мои предки не уничтожили Ячменное зерно прежде, чем я родился на свет. Очень жаль, что он процветал там, где я провел детство и молодость, иначе я бы не познакомился и не сблизился бы с ним».

Всего через три года после опубликования повести Джека Лондона не стало. Железный организм не выдержал. Он прожил 40 лет. Лондон видел корень зла в доступности Ячменного зерна и пытался спасти человечество с помощью запрета алкоголя. Но начать с себя все же не захотел.

Противостояние светлых и темных сил при раздвоении личности бывает также скрытым и неосознаваемым. Скажем, кто-то бросил пить, но вместо радости освобождения от рабства испытывает чувство неполноценности, ощущает себя не в своей тарелке и не может понять, в чем дело. А дело в том, что его коварное подленькое «наркоманическое Я» пытается исподтишка взять реванш. Как похоронить это смертельно опасное «наркоманическое Я»? Об этом в нескольких словах не скажешь. Если дочитаете книгу до конца, то увидите, что вся она посвящена тому, как избавиться от раздвоения личности.

#### **4. Инертность**

Пьющие люди, не задумываясь, плывут по течению, теряя год за годом. У многих организм уже давно просто физически не переносит спиртное, а они все по-прежнему пытаются запихнуть в себя еще и еще. Даже если наступает прозрение, переход от слов к делу затягивается на непозволительно долгое время. Люди, добивающиеся успехов в жизни, не могут себе позволить транжирить время.

Мой читатель, хочу спросить вас: на что вы надеетесь? Полагаете, что, когда будет нужно, вы легко откажетесь от алкоголя? Мол, бросить пить никогда не поздно, еще успею. Так многие считают. Выпили бочку, а хотят – цистерну. Может быть, свое вы все-таки уже выпили, пора и честь знать?

Многие пьющие живут с иллюзией, что смогут бросить пить в любой момент, поэтому торопиться с этим не следует. Но после нескольких неуклюжих неподготовленных попыток бросить пить у них резко меняется оценка ситуации, появляется гнетущее чувство, что уже слишком поздно начинать новую жизнь. Они испытывают нарастающее ощущение обреченности, безысходности и, бывает, ждут смерти, как спасения. Если хотите жить, рано или поздно все равно придется бросать. Как-либо по-другому решить алкогольные проблемы невозможно. Счетчик жизни постоянно включен, чем раньше бросим, тем больше останется время на нормальную жизнь.

Роковая ошибка пьющих людей заключается в непоколебимой уверенности, что если бросить пить, то жизнь станет еще хуже. Трезвую жизнь и не пробовали, но все знают наперед. Художник и писатель Владимир Шинкарев приписывает знакомому алкоголику глубокомысленное наблюдение: «выпьешь – пьяный будешь, не выпьешь – трезвый, как дурак, останешься». Кстати, сам Шинкарев, изрядно потрудившись на ниве Бахуса и отдав дань алкогольной тематике в своих произведениях, нашел силы начать новую жизнь, хотя раньше считал, что трезвость для алкоголика – это смерть.

Но стоит алкоголику бросить пить, как его взгляды нередко непостижимым образом меняются на абсолютно противоположные. Примеров тому множество. Коллеги Шинкарева по содружеству художников-примитивистов «Митьки» Дмитрий Шагин и Александр Флоренский также давно покончили с пьянством. Больше того, они открыли в Санкт-Петербурге реабилитационный центр и активно помогают пьющим людям справиться с недугом. Очень показательна в этом отношении книга «Алкоголики о себе»<sup>1</sup>, включающая более 20 автобиографических рассказов бывших алкоголиков. Как вам понравится следующая история катаклизмов, которую я перескажу буквально в нескольких предложениях без красочных подробностей.

Молодой человек, переводчик по профессии, офицер КГБ, работавший с высшими должностными лицами могущественного ведомства, спивается и опускается до того, что ночует в подвалах с бомжами. В период активного пьянства 14 раз госпитализировался в психиатрические больницы, многократно лечился различными способами и продолжал пить, был на грани самоубийства. Ни во что не веря, прошел очередное стационарное лечение, на этот раз его научили жить трезвым по программе «12 шагов». В результате он не просто бросает пить, но и создает новый антиалкогольный центр, активно помогая другим избавиться от зависимости. Он пишет: «Я занимаюсь делом, о котором знаю не понаслышке, и я нужен этим людям, самым несчастным и тяжело больным, от которых отвернулся весь мир. И увидеть искру надежды на исцеление в их глазах для меня стало смыслом жизни». Вот такие метаморфозы произошли с человеком: из офицера КГБ в бомжи, из пропащего алкоголика в целителя – апологета трезвости!

Все рассказы из этого сборника весьма поучительны. Они свидетельствуют, что определение «безнадежный» даже к закоренелому алкоголику не очень подходит, потому что пока человек жив, у него сохраняется шанс.

## Глава 9

# КТО ВИНОВАТ?

Кабы не дырка во рту, так бы в золоте ходил.

*Русская народная пословица*

Ни один человек, прикладывающийся к рюмке, не имеет намерения становиться алкоголиком. Да с какой стати! Каждый убежден, что лично ему это не грозит. Постепенно алкогольные проблемы накапливаются и в какой-то момент не потерявший способность думать человек уже не может больше отрицать их. «Кто же виноват в том, что я как-то незаметно для себя все больше и больше вязну в алкогольном болоте? Я пытаюсь списать все на обстоятельства, на беспросветность жизни, на всеобщий бардак, на несчастье родиться в этой стране, на нервную работу или безработицу, на финансовый кризис, на невезение, на некачественную отвратительную водку, на неурядицы в семье. Жена, вместо того чтобы войти в мое положение, запилила, все одно долдонит, кроме денег ей вообще ничего от меня не надо. Да назло ей хоть сейчас надрался бы! От тещи тоже доброго слова никогда не услышишь. Ну перебрал на днях немного, а с кем не бывает? Вот вроде бы и оправдался... Только легче от этого не становится. Как сидел по уши в дерьме, так и сажу».

Можно придумать сотни правдоподобных вариантов объяснений, почему человек начал пить, почему продолжает, почему не может прекратить. Но кому нужны эти объяснения? Лично меня объяснения, почему человек стал пить, мало интересуют. Для меня это всего лишь очередное алкогольное алиби. Мне важно знать, что он собирается с этим делать. Если он хочет бросить пить, я протяну ему руку помощи и окажу всяческую поддержку. Если он намерен сделать перерыв, я постараюсь нацелить его на более серьезный результат. Если он хочет восстановить контроль над потреблением алкоголя, скажу ему без обиняков, что он теряет время. Если он станет рассказывать, что не в состоянии бросить пить, я ему не поверю. Еще ни один пьющий человек не убедил меня в том, что он не способен отказаться от алкоголя. Если мой собеседник начнет меня уверять, что алкоголь ему не мешает, я не стану его слушать. Скажу, что он попал не по адресу и пожелаю ему успехов; мы находимся не в детском саду, это твоя жизнь, распорядись ею, как считаешь нужным.

Все люди по реакции на неудачу делятся на две категории: экстрапунитивные и интрапунитивные. Первые в своих неудачах обвиняют окружающих или внешние обстоятельства, вторые ищут причину в себе. У экстрапунитивных алкоголиков виноваты все кто угодно, только не они сами. Таким людям ничего не объяснишь и не докажешь. Их позиция непродуктивна и недальновидна.

В поисках причин происходящего конструктивной является только интрапунитивная позиция: «Виноват я сам. Сам загнал себя в тупик, самому нужно и выбираться». Будем откровенны наедине с собой, ясно ведь, что виноваты мы сами. Зачем валить на других, когда в глубине души все понятно. Самого себя не обманешь. Если причина во мне, то и исправить положение могу только я сам.

При более широком взгляде на проблему нужно признать, что в определенной степени ответственность за спивающееся поколение лежит на всех нас и на

государстве тоже. Когда мы собираемся за праздничным столом, разве дело обходится без бутылки? Даже если мы употребляем «культурно», чему мы учим своих детей? В их детских головках мы формируем стойкое убеждение, что праздника без бутылки не бывает. Что они будут делать, глядя на нас, когда подрастут? А дети так спешат стать взрослыми! Ритуальная выпивка будет преследовать их всю жизнь.

Употребляя алкоголь «культурно», мы поступаем провокационно и неэтично по отношению к тем, кто пить не умеет. Мы заставляем их ощущать свою неполноценность, демонстрируя, что мы умеем пить, а они нет. Значит мы настоящие мужики, а они хлюпики. Здоровякам и в голову не приходит тривиальная истина, что все люди разные. Наличие железобетонной печени – не главное мужское достоинство. Выпивая «умеренно», мы непреднамеренно помогаем менее стойким людям спиваться.

В ряде стран действует «сухой закон», но нам это не грозит. Последний Генеральный секретарь М. С. Горбачев успел лишь обозначить проблему борьбы с пьянством на государственном уровне, однако впоследствии только ленивый не пинал его за намерение помочь нам немного отрезвиться. Лично мне было бы гораздо спокойнее за будущее собственных детей, если бы большинство населения ввело сухой закон в своей семье. Чтобы нормой была жизнь без наркотика, а отклонением от нормы считалось употребление алкоголя. Мы выпиваем «культурно», а в результате имеем по стране повальное пьянство.

О государстве и говорить не приходится. Оно просто заинтересовано, чтобы мы пили много. Государство волнуется только выручка от реализации алкогольной продукции. Следует отметить, что и в самых развитых и благополучных странах **проблема алкоголизма** стоит очень остро. И там хлещут будь здоров.

Несмотря на то что пьянство, как и проституция, в обозримом будущем неискоренимы, от нас самих зависит, уберем ли собственную дочь от грехопадения и покончим ли с собственным беспутством.

Нас сейчас не должна чрезмерно волновать позиция или ее отсутствие у государства. Нам в первую очередь нужно решить свои собственные проблемы. Мы вряд ли доживем до времени, когда отношение общества к алкоголю будет нетерпимым, как к другим наркотикам. Но первая ласточка уже, как мне кажется, есть. В США сформировано негативное отношение к курению, теперь курить там считается дурным тоном. Я не исключаю, что следующим будет алкоголь. До нас, правда, цивилизация доходит с большим опозданием. Не сомневаюсь, люди будут более ответственно относиться к себе, если алкогольное опьянение станет считаться таким же безнравственным поступком, как появление в театре без брюк или как прилюдное отправление естественных нужд в непредназначенном для этих целей месте.

Справедливости ради следует отметить, что до официального признания алкоголя наркотиком в пьющих странах еще очень далеко. Вместе с тем отношение к алкоголю в разных обществах существенно различается. В мусульманских странах и у индусов алкоголь запрещен. Не приветствуется употребление спиртного в арабских государствах. В сильно пьющих странах, таких как США и Россия, **алкоголизм** – национальное бедствие. По данным Американской Психиатрической Ассоциации, ссылающейся на наиболее серьезные исследования, в США 13,8% взрослого населения злоупотребляет алкоголем или страдает алкоголизмом и 13 миллионов больных нуждается в противоалкогольном лечении<sup>1</sup>.

В России на учете в наркологических диспансерах состоят более двух миллионов алкоголиков. Принимая во внимание, что учтенные алкоголики составляют лишь небольшую часть от общего числа злоупотребляющих алкоголем лиц, вырисовывается зловещая картина. Никто не спорит, на Руси всегда крепко пили. Водка и по сей день остается в повседневной жизни основной нашей валютой, во всяком случае, она гораздо надежнее рубля. Водка – это наше все. Значит ли это, что в сегодняшних бедах виноваты наши предки? Родителей и страну не выбирают, но абсолютно каждый человек выбирает образ жизни. Алкоголизм не передается от отца к сыну, передается лишь предрасположенность. Ни сильно пьющее окружение, ни отягощенная наследственность не определяют фатальную неизбежность алкоголизма. Свою судьбу человек определяет сам выбором образа жизни. Даже однояйцевые близнецы, родившиеся от отца-алкоголика и проживающие в общей пьющей среде, имеют разные судьбы. При самых неблагоприятных обстоятельствах у человека всегда сохраняется возможность, во-первых, не стать алкоголиком, а во-вторых, исправить ошибку, если проблема возникла.

Исправить положение можно даже когда одной ногой стоишь в могиле, а твои друзья в ней уже лежат. Хотите пример – пожалуйста! Знаменитый рок-музыкант Элис Купер (настоящее имя Винсент Фурнье) по собственному признанию загибался от пьянства, но смог победить алкоголизм почти двадцать лет назад, в то время как многие его друзья и коллеги сгорели от алкоголя и других наркотиков. Летом 2000 года накануне гастролей в Москве Купер дал интервью газете «Аргументы и факты» («АиФ», № 29, июль, 2000 г.). Вдумайтесь в следующие его высказывания:

- *Вы столько лет на сцене. Откуда силы?*

- Я бросил пить 18 лет назад, а до этого был законченным алкоголиком. Выпивал по бутылке в день и в конечном итоге дошел до ручки. Я лег в больницу, и мне удалось справиться с болезнью. Сейчас мне 52 года, и у меня столько энергии, сколько не было 20 лет назад, когда я просто погибал.

- *В одном из интервью вы сказали, что в новом альбоме исследуете природу зла. И что она собой представляет?*

- Мне это видится так: если вы верите в Бога или в дьявола, то Бог находится наверху, а дьявол – в самом низу. Мы – люди – где-то посередине. И нас постоянно тянет то вверх, то вниз, и мы балансируем на этой грани, мы постоянно должны определять для себя, куда нам идти: вверх или вниз. Это своего рода вызов самим себе, потому что подниматься всегда труднее, чем спускаться.

- *Как рок-звезда вы должны отлично знать, что такое мир шоу-бизнеса. Чего не хватало в этой жизни тем, кто покончил с собой?*

- У меня нет никаких предположений. Например, у Курта Кобейна все складывалось очень хорошо. У него была потрясающая карьера, жена, ребенок только родился. Он писал замечательную музыку, я с удовольствием слушал его стихи. Практически весь мир лежал у его ног... Единственное, что я могу предположить, – его убил героин.

Правда, я наблюдал не раз, как такие ребята сжигают себя изнутри. Я знал Джима Моррисона, он выпивал по бутылке виски в день и глотал любую таблетку, которую видел. И все мы, его друзья, думали: когда же это кончится? Это был только вопрос времени. Мы даже не удивились, когда его не стало, все этого ждали. Хотя нет, мы удивились тому, как это он продержался до 27 лет, при его-то образе жизни!

К сказанному Купером добавлю, что и его друг юности, уникального таланта гитарист, легендарный Джими Хендрикс погиб от алкоголя и наркотиков в 28 лет на высоте славы. Это случилось в 1970 году, а Элис Купер и сегодня в отменной форме.

«Так кто же виноват, что я ...»

## Глава 10

# ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛЬ

Алкоголь приносит радость и горе.

Радость мнимую, горе настоящее.

*А.В. Мельников*

Ученые изучили алкоголь досконально. Однако социологические опросы показывают, что наши бытовые представления об алкоголе часто противоречат научным данным. Людям свойственно больше ориентироваться на личный опыт и собственные ощущения. Если человеку кажется, что алкоголь его бодрит, то вряд ли он легко согласится с бесспорным научным фактом, что алкоголь относится к психоактивным веществам тормозящего, а не стимулирующего, действия. Но отрицать или игнорировать науку бессмысленно и вредно. Об алкоголе сложено и циркулирует столько нетрезвых баек, нелепых домыслов, вредных мифов и заведомой лжи, что давно пора познакомиться с сухими отрезвляющими фактами.

Как бы ни различались алкогольные напитки по внешнему виду, вкусу, запаху и цене, все они состоят всего лишь из двух компонентов: этиловый спирт и вода. Нетрудно догадаться: люди тянутся к ним не ради воды. Для повышения привлекательности в некоторые напитки добавляют красители, ароматизаторы, сахар, углекислый газ. Большого значения они не имеют, потому что алкоголь употребляют исключительно ради эффекта, производимого спиртом на организм. Главное, что отличает одни алкогольные напитки от других, – это концентрация этилового спирта. Эту субстанцию мы будем рассматривать сейчас под микроскопом.

Но прежде давайте вспомним элементарные сведения из школьного курса органической химии, изучающей соединения углерода (С). Спиртами (или алкоголями) называют производные углеводородов, в которых один или несколько атомов водорода (Н) замещены гидроксильной группой (ОН). Спирты, содержащие одну гидроксильную группу, называют одноатомными, содержащие две и больше – многоатомными. Среди огромного разнообразия спиртов для нас представляют интерес первые пять одноатомных спиртов. Представляю их химическую формулу по порядку:

$\text{CH}_3\text{OH}$  – метиловый спирт (метанол или древесный спирт). Первый представитель одноатомных спиртов. Формула каждого последующего спирта увеличивается на одну и ту же группу  $\text{CH}_2$ , то есть на один атом углерода и два атома водорода;

$\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$  или  $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$  – этиловый спирт (этанол или винный спирт);

$\text{C}_3\text{H}_7\text{OH}$  или  $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{CH}_2\text{OH}$  – пропиловый спирт (пропанол);

$\text{C}_4\text{H}_9\text{OH}$  или  $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{CH}_2\text{CH}_2\text{OH}$  – бутиловый спирт (бутанол);

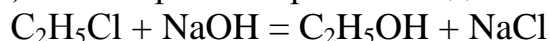
$\text{C}_5\text{H}_{11}\text{OH}$  или  $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{CH}_2\text{CH}_2\text{CH}_2\text{OH}$  – амиловый спирт (пентанол).

Все перечисленные спирты являются очень ядовитыми техническими жидкостями, которые применяются в химической промышленности в качестве растворителей и для синтеза многих веществ. Смертельная доза метилового спирта для человека составляет 30-100 мл, этилового – 250-400 мл, пропилового – 100-400 мл, бутилового – 200-250 мл, амилового – 30-50 мл. Все они очень похожи по своим физико-химическим свойствам, а метиловый и этиловый спирты по запаху и вкусу практически неразличимы. Люди предпочитают этиловый спирт, но и все остальные перечисленные спирты обладают наркотическим действием и как особо вредные примеси присутствуют в алкогольных напитках. Спирты с числом атомов углерода шесть и более в алкогольных напитках не обнаруживаются, а спирты, содержащие в своей цепочке 16 и более атомов углерода, являются твердыми веществами. Из многоатомных спиртов стоит упомянуть этиленгликоль (основа антифриза и тормозной жидкости), который пользуют отдельные наши сограждане, демонстрируя при этом чудеса выживаемости или погибая по собственной глупости. Формула этиленгликоля, между прочим, очень похожа на формулу этанола.

Из этилового спирта, который мы пьем, производят порох, пластмассы, синтетический каучук, ацетон, уксусную кислоту, хлораль и многие другие соединения. Он используется как прекрасный растворитель и в качестве топлива для двигателей внутреннего сгорания и реактивных двигателей. Получают этанол несколькими способами, в том числе:

1) Из газа этилена при соединении с водой, реакция выглядит так:  
 $\text{C}_2\text{H}_4 + \text{H}_2\text{O} = \text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$ . Этилен, в свою очередь, получают из нефти.

2) Из хлорэтила при взаимодействии со щелочью:



3) Из древесины (целлюлозы) путем соединения с водой в присутствии катализаторов, такой спирт называют гидролизным.

4) Из растительных продуктов, содержащих крахмал (картофель и другие овощи, хлебные злаки) и из фруктов и ягод, содержащих сахар. Этиловый спирт образуется при сбраживании сахаристых веществ:



Реакция идет только до 12–14 градусов. Чтобы повысить концентрацию спирта применяют перегонку, это ремесло прекрасно освоено у нас в деревнях.

Хочу обратить ваше внимание, что из картофеля и этилена, из винограда и древесины, из бананов и хлорэтила, получают одно и то же вещество с формулой  $\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$ . В Англии проводилось специальное сравнительное исследование токсичности для животных и человека пищевого спирта и спирта, применяющегося в промышленности. Разницы выявлено не было.

Переходя к описанию свойств алкоголя, замечу, что в дальнейшем изложении под часто употребляемым словом «алкоголь» будет подразумеваться этиловый спирт. Для наглядности все свойства алкоголя разделим на фармакологические (то, как вещество с химической формулой  $C_2H_5OH$  действует на организм) и психологические (то, как люди воспринимают данное вещество).

### **Фармакологические свойства алкоголя**

Фармакологические свойства складываются из **токсического** эффекта и **наркотического**.

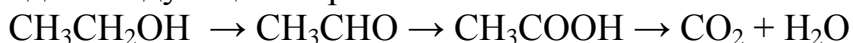
Существует огромное количество ядовитых веществ. Область медицины, изучающая отравления ядами, называется токсикологией. В учебниках токсикологии традиционно большое внимание уделяется отравлениям алкоголем и его суррогатами, как самому распространенному виду отравлений. В соответствии с общим характером токсического поражения выделяют яды нервно-паралитического действия, кожно-резорбтивного действия, общетоксического, удушающего, слезоточивого и раздражающего действия. По данной классификации алкоголь относится к группе ядов общетоксического действия, вызывающих судороги, отек мозга, параличи, кому. Типичными представителями ядов общетоксического действия, помимо алкоголя, являются синильная кислота и угарный газ. Если кому-то покажется, что автор сгущает краски, откройте учебник профессора Е.А. Лужникова «Клиническая токсикология» на 25 странице и убедитесь в правдивости информации.

При приеме внутрь алкоголь быстро всасывается отчасти в желудке, а в основном в тонком кишечнике, и уже через 5–10 минут появляется в крови. Пик концентрации алкоголя в крови наступает через час после приема натощак и через 1,5 – 2 часа, если желудок был наполнен пищей. Тяжесть отравления алкоголем прямо пропорциональна его концентрации в крови. При содержании алкоголя 0,1% (100 мг в 100 мл крови) у человека отмечается эйфория, завышенная самооценка, говорливость, снижается внимание и критические способности, что соответствует легкой степени опьянения. Человек в таком состоянии ненормален и нездоров в первую очередь из-за повреждения рассудка. В норме мыслительным процессом руководит наше сознание. Если в кровь попал алкоголь, то он обязательно будет присутствовать и в головном мозге, и уже этанол начнет управлять мышлением. В легком опьянении у некоторых людей, по их собственным ощущениям, прорезаются красноречие и искрометный юмор, они становятся душой компании. Но это только видимость. Трезвые люди слышат при этом вместо остроумия нуднятину или пошлость. Типичным нарушением мышления является алкогольная персеверация – бесконечное назойливое повторение какой-нибудь одной и той же глупости. Трезвым людям становится еще хуже, когда подвыпившие начинают петь. Они не поют, а горлопанят, всегда мимо мелодии и поперек ритма, хотя им самим кажется, что алкоголь пробуждает в них талант Пavarотти. И уж совсем жалкое зрелище, когда вдохновленные этиловым спиртом идут в пляс, сами «танцоры» уверены, что выдают колена не хуже солистов ансамбля Моисеева. Очень хорошо отрезвляет в таких случаях просмотр подробной видеозаписи мероприятия. Многие персонажи съемки отказываются верить увиденному трезвыми глазами.



При концентрации 0,2% значительно нарушается координация, человек не может самостоятельно идти, речь становится бессвязной, язык заплетается. Это средняя степень опьянения (отравления). Концентрация 0,4% ведет к коматозному состоянию. Смерть от остановки дыхания наступает при содержании в крови 0,6 – 0,7% алкоголя.

Попадая в организм человека, алкоголь дезорганизует работу всех органов и систем, а не только головного мозга, специалисты называют это «биохимической бурей». Как и все известные яды, этиловый спирт вызывает гипоксию – кислородное голодание клеток организма, вплоть до паралича дыхательного центра при тяжелых отравлениях. Алкоголь также разрушает мембраны клеток, ведет к обезвоживанию организма. Этиловый спирт, являясь отличным горючим для двигателей внутреннего сгорания, повышающим октановое число, не может служить источником энергии для людей. Организм человека не обладает способностью утилизировать калории алкоголя. Универсальным «топливом» для всех органов и клеток организма человека служит глюкоза. Алкоголь наоборот, нарушает усвоение глюкозы. Дело в том, что как только алкоголь всасывается в кровь, организм бросает все силы на обезвреживание этого яда чтобы обеспечить выживание. Алкоголь сначала превращается в уже известный нам крайне ядовитый ацетальдегид, затем в тоже токсичную уксусную кислоту, и только после этого распадается на углекислый газ и воду, которые выводятся из организма через легкие и почки. Цепочка расщепления алкоголя выглядит следующим образом:



Ферменты, окисляющие алкоголь, потребляют и истощают запасы НАД (никотинамидадениндинуклеотид), который необходим для углеводного обмена. Дефицит НАД ведет к угнетению энергообеспечения организма, снижается уровень глюкозы в крови, исчезают стратегические запасы углеводов в печени в виде гликогена.

С медицинской точки зрения алкогольное опьянение – это острое отравление этиловым спиртом. А последствия хронического отравления, складывающегося из отдельных острых отравлений, мы уже знаем. Мы знаем, во что и в кого алкоголь превращает человека.

Теперь о наркотическом действии. По сравнению с другими наркотиками (героин, кокаин, марихуана и др.) молекула этилового спирта имеет столь простое строение, что специалисты называют ее «тупой молекулой». Проще некуда, проще лишь молекула метилового спирта. Вместе с тем, эта тупая молекула способна производить такой эффект на организм человека, что многие даже очень умные и высокоодаренные люди ничего не могут противопоставить алкоголю и легко попадают в наркотическую ловушку, не говоря о простом народе. Все наркотики имеют общий механизм действия, различия заключаются в нюансах.

Для того чтобы понять, как действуют наркотические вещества, нужно знать строение нервной системы. Головной мозг состоит из 14-16 миллиардов нервных клеток (нейронов). Нервные клетки похожи на другие клетки организма, но имеют одну важную особенность, они умеют общаться друг с другом. Один возбужденный нейрон способен передавать импульс другим нейронам. С позиции физиологии вся многообразная психическая деятельность человека сводится к передаче нервных импульсов от одних нейронов к другим. В здоровом мозге процессы возбуждения и

торможения сбалансированы. Передача импульсов осуществляется электрохимическим путем. Возбужденный нейрон по длинному отростку, называемому аксоном, проводит электрический импульс. Аксон заканчивается синапсом, местом, где электрический импульс от одного нейрона передается другому с помощью химической реакции. Поступивший электрический сигнал обеспечивает выделение в синапсе химических веществ – нейромедиаторов, которые возбуждают другой нейрон. Все наркотические вещества действуют на уровне синапсов, стимулируя выделение тех или иных нейромедиаторов, или подавляя их разрушение и обратный захват. Наркотики с психостимулирующим действием повышают концентрацию нейромедиаторов возбуждающего действия. Например, кокаин повышает уровень моноаминов в синапсах блокируя их обратный захват. Алкоголь вызывает дисбаланс между стимулирующими и тормозными медиаторными системами, прежде всего, повышая активность нейромедиаторов тормозного типа, таких как ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) и глутамат. Поэтому алкоголь относят к наркотикам – депрессантам, психоактивным веществам, подавляющим психику. Среди других наркотиков наибольшее сходство с алкоголем по механизму действия имеют барбитураты, являющиеся также депрессантами. Острое отравление барбитуратами дает картину опьянения, похожую на алкогольное, с нарушением координации, смазанной речью, шатающейся походкой. Синдром отмены барбитуратов проявляется типичными и для отмены алкоголя нарушениями, такими как озноб, беспокойство, бессонница. Алкоголь и барбитураты усиливают действие друг друга, поэтому их сочетание является особо опасным. Данная комбинация наркотиков стала причиной внезапной смерти Элвиса Пресли и некоторых других звезд.

Наркотический эффект алкоголя настолько нравится части людей, что они готовы идти на любые жертвы ради употребления очередной дозы и изо всех сил оттягивают момент расставания со спиртным. Справедливости ради следует подчеркнуть, что действие алкоголя нравится не всем – многим активно не нравится. Поэтому значительная часть населения равнодушна к алкоголю. Иными словами, алкоголь является наркотиком избирательного действия. Но это не означает, что кто-то поддерживающий легкую дружбу с веществом  $C_2H_5OH$  может считать себя застрахованным от алкогольной зависимости. Известно немало примеров, когда алкоголь начинал нравиться лишь после продолжительного периода знакомства. Втянуться и заработать **алкоголизм** можно в любом возрасте.

Хотя алкоголь и относится к наркотикам селективного действия, по последствиям употребления и силе зависимости он является тяжелым наркотиком. Не менее тяжелым, чем героин. Объясняю. Показателем тяжести физической зависимости от наркотика является выраженность синдрома отмены. Хорошо известно, что физическая зависимость резко обостряется и достигает своего максимума, когда концентрация наркотика в крови падает и он полностью выводится из организма. Как бы ни жаловались героиновые наркоманы на тяжелые ломки, они в этом состоянии не гибнут, а умирают от сопутствующих заболеваний или передозировки. А алкоголики погибают прежде всего именно в ломках на пике физической зависимости. Погибают смертью, которую врагу не пожелаешь.

Итак, хотим мы того или нет, жидкость с формулой  $C_2H_5OH$  является сильным ядом и тяжелым наркотиком. Можно упорно отрицать это, можно отказываться

верить, можно убеждать себя контраргументами, можно апеллировать к нашим предкам, традициям и к чему угодно, но от этого химическая формула вещества не изменится. Это объективная реальность, а теперь рассмотрим субъективную сторону проблемы.

### **Психологические свойства алкоголя**

Не менее важным вопросом, чем фармакологические объективные свойства алкоголя, является отношение к нему людей и общества в целом. Здесь мы видим старые, не меняющиеся веками, несмотря на прогресс науки и медицины, архаичные стереотипы:

– алкоголь ассоциируется у большинства людей с праздником, весельем, радостью. Можем ли мы представить, например, праздничный стол без спиртного? Вопрос риторический. Чтобы уважить гостей хозяева рассчитывают количество алкоголя на банкете с запасом, всегда должен оставаться резерв на непредвиденный случай. Мы заранее знаем, кто закончит вечер под столом, кто подерется, кто будет обнимать унитаза. Знаем, но относимся к этому спокойно. Более того, нам нравится в последующие дни рассказывать знакомым о том, как хорошо погуляли. Но трезвый человек также знает, что находиться среди пьющих в течение всей вечеринки – это сущая пытка.

– мы наделяем алкоголь магическим действием точно также, как это делали наши предки в языческий период. Произнося тост, мы высказываем самые искренние пожелания, в конце чокаемся и пьем, и верим, что это поможет сбыться всему самому доброму, что мы пожелали.

– люди воспринимают алкоголь как символ успеха. Автогонщики отмечают победу, поливая друг друга шампанским на пьедестале почета. Футболисты и хоккеисты наливают игристое в выигранный кубок и пьют по очереди из завоеванного трофея. Когда спускают корабль на воду, о борт обязательно разбивается бутылка шампанского. Военнослужащие отмечают получение очередного звания «обмыванием звездочек», знаки отличия опускают в рюмку или стакан, а затем пьют до дна. Состоятельные господа развлекаются купанием любовниц в шампанском.

– многие считают алкоголь верным способом получения удовольствия и привычным проверенным способом решения проблем, хотя «удовольствие» это наркотическое, а проблемы с помощью алкоголя еще никто не решил. Людям свойственно преувеличивать ожидаемое удовольствие, а также игнорировать реальные последствия употребления алкоголя. Предвосхищение эффекта алкоголя и конечный результат часто не имеют ничего общего.

– алкоголь нередко является предметом гордости и восхваления. Виноделы и коллекционеры испытывают неподдельную гордость за свою продукцию, также как и организаторы многочисленных фестивалей, ярмарок, выставок, аукционов алкоголя. Многие люди творческих профессий на разные лады воспевают алкоголь в своих произведениях. В меру таланта, одним это удастся лучше, как например, Омару Хайяму или Эрнесту Хемингуэю, другим – хуже. Вдохновляет на создание произведений алкогольной тематики всегда личный богатый опыт пьянства авторов и ничто другое. Как заметил один наш известный режиссер: «Я сам не употребляю

алкоголь, и мои герои в фильмах не пьют, я не курю и мои герои не курят». Но это случай нетипичный.

Почти 1000 лет назад Хайям написал:

«Все царства мира – за стакан вина.  
Всю мудрость книг – за остроту вина.  
Все почести – за блеск и бархат винный.  
Всю музыку – за бульканье вина».

«Вино всей жизни ходу поддает.  
Сам для себя обуза, кто не пьет.  
А дай вина горе – гора запляшет.  
Вино и старым юности прильет!»

Эти строки звучат красиво, но их красота обманчива. Мозг их автора был насквозь пропитан этиловым спиртом.

У Хэмингуэя даже в таком героическом произведении как «Старик и море», главный персонаж, пожилой человек с несгибаемой волей, подкреплял свои силы вином. Автобиографический роман «Праздник, который всегда с тобой» – это острая ностальгия по «старым добрым временам», когда вино было либо хорошим, либо очень хорошим. Хэмингуэй, что типично для пьющих людей, сохранил на всю жизнь живые воспоминания о первых годах знакомства с алкоголем. В этом произведении он использовал еще один распространенный прием самооправдания. Это сравнение себя с тем, кто пьет больше. Маститый писатель негодует и возмущается по поводу пьянства своего старшего товарища и коллеги, тоже Нобелевского лауреата, Скотта Фицджеральда, при этом подчеркивает, что сам-то он употребляет в меру. Хэмингуэй не подозревал, что всего через несколько лет «умеренное употребление» доведет его до самоубийства.

Существует много и низкопробной литературы, воспевающей пьянство, ее авторов я называю алкогольными соловьями.

– в ряде пьющих стран алкоголь можно считать эмблемой нации. У французов – это красное вино, у англичан – пиво, у нас – водка. Каждая сторона готова доказать, что ее напиток лучше. Когда мы принимаем иностранцев, то лучшей демонстрацией гостеприимства считаем батарею бутылок водки. Один наш соотечественник написал толстый трактат о водке. Он, как истинный патриот, с гордостью утверждает, что такой исключительно хороший напиток как водка мог появиться только в России и что до сих пор наша водка является лучшей в мире. И вообще водка лучше и полезней любых других спиртных напитков.

В славном городе Угличе открыли первый в России музей истории водки. На вызов провинции столица ответила достойно, открыв целых три музея водки: первый прямо на Красной площади, второй на территории уникального историко-архитектурного ансамбля, третий на крупном ликеро-водочном заводе. Один расчувствовавшийся посетитель, вероятно после дегустации, оставил в книге отзыв пафосную запись: «История русской водки – одна из золотых страниц истории Великой России. Пожелаю коллективу музея творческих успехов на благо нашего

Отечества». А мне-то казалось, благом для нашего Отечества был бы не музей водки, а музей жертв водки. Но на такой музей в стране средств нет.

– к алкоголю относятся как к лекарству. Почти все ныне запрещенные наркотики в какой-то период времени применялись поначалу в качестве лекарств. Фрейд писал восторженные статьи о кокаине и предлагал лечить им различные заболевания. Много лет назад героин, марихуана, амфетамины считались лекарствами. Алкоголь традиционно широко применялся в медицине 100 – 200 лет назад, когда не было настоящих лекарств. За счет наркотического действия алкоголь мог давать больным людям иллюзию улучшения, но не более того. Однако больным нравился такой вид «лечения» и нравились врачи, прописывавшие принимать алкоголь внутрь на регулярной основе. В настоящее время, когда медицина располагает эффективными лекарствами от многих болезней, применение алкоголя выглядит абсурдным. Алкоголь как лекарство – это пережиток прошлого. Однако в нашей стране, как и сто лет назад, спиртовые настойки по-прежнему распространены. Для сравнения: в Англии любые спиртосодержащие средства исключены из фармакопеи, т.е. запрещены к медицинскому применению, с 1932 года. К сожалению, у нас сами врачи порой усугубляют ситуацию, рекомендуя пациентам в качестве лекарства спиртовые настойки или даже алкогольные напитки. Это объясняется тем, что наше общество в целом весьма доброжелательно относится к алкоголю и отдельные врачи в частности, опять же пациентам нравится «лечиться» алкоголем. Но ответственный врач никогда не даст нетрезвый совет «лечиться» алкоголем.

– алкоголь многими воспринимается как полезный для здоровья продукт. На каждом шагу мы слышим, что красное вино в умеренных дозах полезно для сердца. В огромных количествах тиражируются статьи о пользе алкоголя и о «новых сенсационных открытиях». Качество подобных публикаций не выдерживает никакой критики, они либо носят откровенно заказной характер, либо авторы искренне заблуждаются, пытаясь неосознанно оправдать собственный нездоровый образ жизни. И хотя на земле еще не родился тот счастливчик, которому удалось бы с помощью алкоголя укрепить свое сердце или сосуды, хотя еще ни один человек не оздоровил себя ни малыми, ни большими дозами спиртного, многим хочется верить в сказку о пользе алкоголя и они верят.

– алкоголь считается универсальным подарком. Все знают, что при самых разных обстоятельствах скромный подарок в виде бутылки коньяка не может испортить ситуацию. Дешево и сердито.

– алкоголь может с успехом выполнять функцию денег. Бутылка самогона или водки в деревнях является обычным способом оплаты услуг, потому что полностью устраивает договаривающиеся стороны. Удобно, просто и выгодно.

– алкоголь применяется для решения частных задач. Принято считать, что переговоры идут легче в неформальной обстановке со щедро накрытым столом. Многие верят, что алкоголь помогает завязать нужные знакомства и считают большой удачей попойнствовать вместе с влиятельной персоной. Алкоголь используется как средство обольщения. Женщины с алкоголем в крови становятся более доступными, и это не может не радовать мужскую половину населения. И как не радоваться, если уже после первого фужера шампанского «за знакомство», судя по блестящим глазам и многообещающей улыбке дамы, можно, не теряя времени, вторым тостом «за любовь» снять все сомнения.

Выпивающим людям очень нравятся разговоры о так называемом эндогенном алкоголе. Они полагают, что якобы организм самостоятельно вырабатывает некоторое количество алкоголя, и он у каждого человека присутствует в крови. Это и есть «эндогенный алкоголь». А раз он вырабатывается, стало быть, алкоголь участвует в обмене веществ и, следовательно, необходим организму. Еще бытует версия, что у алкоголиков исходный уровень «эндогенного алкоголя» понижен, поэтому они вынуждены восполнять естественную потребность организма.

Любые подобные разговоры об «эндогенном алкоголе» – это изящная попытка оправдать пьянство. В действительности у части людей никакого «эндогенного алкоголя» в крови нет вообще нисколько, у другой части – обнаруживается в ничтожном количестве как побочный продукт или отходы углеводного обмена (эффект брожения). Но нужно понимать, что желудочно-кишечный тракт человека, в котором у части людей может присутствовать намек на брожение, – это все-таки не самогонный аппарат. Алкоголь на самом деле присутствует в крови только у тех, кто опрокинул стакан. И ни в каком обмене веществ даже у пьющих людей алкоголь не участвует, а лишь отбирает силы и ресурсы организма на его обезвреживание.

Люди наделяют алкоголь мистико-мифическими свойствами, и не очень хотят знать правду. А ее надо бы знать. Профессор Раймонд Харинг написал книгу под названием «Развенчание мифов об алкоголе», в которой рассматривает многие типичные заблуждения в отношении алкоголя. По поводу мифа о том, что только сильное пьянство убивает клетки мозга, Харинг пишет (здесь и далее даю в моем переводе): «По мере увеличения доз алкоголя, соответственно нарастают повреждения мозговых функций и гибель нервных клеток. Не существует четкой границы безопасного потребления алкоголя. Чем больше человек пьет, тем выше вероятность проблем и последствий. Каждая отдельная выпивка наносит урон мозгу» (стр.73). Многие склонны считать, что пиво менее опасно, чем крепкие напитки. Это тоже миф. Читаем у Харинга: «Алкоголь – это алкоголь, что в пиве, что в вине, что в чистом спирте. Проблемы могут возникнуть от употребления любого алкогольного напитка независимо от его крепости. Последствия зависят от доз, частоты, длительности употребления алкоголя, а не от запаха напитка» (стр. 65). То же самое говорит Харинг и о мифе, что дорогие напитки менее вредны, чем дешевые: «Цена бутылки не имеет ничего общего с качеством алкоголя. Все алкогольные напитки содержат один и тот же этиловый спирт... Не имеет значения, какому напитку отдается предпочтение, вредные последствия зависят от дозы, частоты и общего стажа употребления алкоголя» (стр.233). По поводу распространенного мнения, что алкоголь якобы полезен для сердца, Харинг пишет: «Броские заголовки о «новых удивительных открытиях», время от времени появляющиеся в прессе, могут вводить людей в заблуждение. Опубликованы тысячи научных статей и книг, свидетельствующих о вреде алкоголя. Но иногда появляются публикации, в которых сообщается о пользе алкоголя для здоровья. Воспринимайте такую информацию как «красный флаг», предупреждающий об опасности» (стр. 144).

Человек, поверивший, что алкоголем можно укрепить сердце или здоровье в целом, может легко стать жертвой. Никакое наркотическое вещество, будь то алкоголь, табак, марихуана, кокаин, героин, барбитураты, амфетамины или галлюциногены, не может по определению быть полезно ни в малых, ни в средних, ни в больших дозах. Алкоголь – абсолютно непригодное средство для оздоровления, ни

одному энтузиасту это не удалось. А вот убить организм алкоголем можно легко, примеров тому тьма, и вы знаете это не хуже меня.

Согласно официальной статистике в нашей стране ежегодно от отравления алкоголем гибнут 30–40 тысяч человек. Но эти цифры не отражают реальную ситуацию. Если посчитать более тщательно и включить в алкогольную смертность не только острые отравления этиловым спиртом, но и непрямые алкогольные потери (смертность пьяных людей в результате несчастных случаев, убийств и самоубийств, смертность в результате дорожно-транспортных происшествий по вине нетрезвых водителей, смертность от заболеваний, вызванных злоупотреблением алкоголя, таких как циррозы, панкреатиты, алкогольные психозы и др.), то порядок цифр будет другим. По мнению независимого эксперта доктора медицинских наук А.В. Немцова ежегодные алкогольные потери в нашей стране превышают 700 тысяч человек. В своей работе «Алкогольная смертность в России, 1980 – 1990-е годы» (2001г) он пишет: «К сожалению приходится признать, что масштабы гибели людей в связи с массивным пьянством не осознаются населением страны или осознаются как естественный процесс. И это главное, что гасит надежду. Нетрезвая страна уже давно разучилась считать своих покойников. Социальный заказ на трезвость в России отсутствует, а цена человеческой жизни все еще очень низка. Нам еще предстоит научиться понимать, что каждая отдельная судьба – высшая ценность и наше общее достояние, а значит и забота. Скоро ли такое понимание станет уделом большинства нашего народа? Терпимость населения к пьянству и пьяной смертности питает равнодушие руководства страны к этой проблеме» (стр.49). И еще Немцов призывает: «Как видно, нет надежд на скорое избавление страны от алкогольного мора, от главного убийцы россиян в послевоенное время. Остается только призыв: с середины 60-х и до конца XX века в России в связи с алкоголем погибло так много людей, что пора уже остановить этот губительный процесс» (стр.50).

В начале XXI века сохраняется демографическая катастрофа: мы продолжаем вымирать. Население России уменьшается почти на миллион человек ежегодно. Решающий вклад в процесс вымирания вносят мужчины, пьющие в несколько раз больше женщин и доживающие в среднем лишь до 58-59 лет. Для современного мира цифра унижительная. Наши женщины худо-бедно живут до 70 лет.

В нашей стране принято алкогольную смертность списывать на отравления некачественным суррогатным алкоголем. Это не совсем справедливо. Продавцами фальсифицированного алкоголя должны заниматься компетентные органы, это всем понятно. Однако мы должны отдавать себе отчет в том, что любой алкогольный напиток, независимо от того, произведен ли он на законных основаниях с соблюдением государственных стандартов или изготовлен кустарно, содержит основной компонент  $C_2H_5OH$ , а значит, является наркотиком и ядом. Понятие «качественный алкоголь» идентично словосочетанию «качественный героин». Если кто-то полагает, что «качественный алкоголь» не дает отравлений, то это равносильно утверждению, что от дорогостоящего спиртного самых известных производителей не пьянеют. Вымирают россияне прежде всего не от качества, а от количества, от несовместимых с жизнью огромных суммарных доз всякого алкоголя, дешевого и дорогого. Смертность в стране пойдет на убыль только в случае снижения душевого потребления алкоголя.

Из всего вышесказанного о психологических свойствах алкоголя можно заключить, что значительная часть нашего населения в XXI веке продолжает доброжелательно относиться к алкоголю. Люди упорно не хотят видеть очевидную, прямую, подтвержденную веками горького опыта, связь между потреблением алкоголя и огромной смертностью, тяжелыми страданиями, болезнями, преступностью, разрухой в масштабах страны. В отличие от всех других наркотиков, алкоголю каким-то невероятным фантастическим способом удается сохранять положительный образ, и в этом состоит его главная психологическая особенность. Например, у героина и табака образы устойчиво отрицательные. Каждый понимает, что нормальный человек не станет колоться героином, и каждый курильщик в глубине души осознает, что курение – занятие вредное и глупое, и жалеет, что втянулся и попал в зависимость.

У людей нет вопросов к алкоголю, есть претензии только к его жертвам – больным алкоголизмом, к несчастным людям, попавшим в рабскую зависимость. И до тех пор, пока у нас нет вопросов к алкоголю, любой из нас и в любом возрасте может стать его жертвой. **Резкое несоответствие между реальными фармакологическими свойствами алкоголя (токсическим и наркотическим эффектами) и психологическими (положительным образом в общественном мнении) делает алкоголь исключительно коварным и опасным.**

Отдельно нужно сказать об использовании алкоголя в криминальных целях. Чтобы заставить упряма подписать какой-либо невыгодный для него документ, частенько его предварительно доводят до нужной кондиции. Пьяный человек беспомощен, с ним можно делать все, что угодно. Чтобы обобрать клиента до нитки жестокие жрицы любви или работающие под них особы незаметно подмешивают снотворное в алкоголь. Просыпаются не все любители клубнички. Более везучих ежедневно пачками свозят со всех концов Москвы в бессознательном состоянии в реанимацию токсикологического отделения городской больницы №33 им. Остроумова. Зрелище, скажу вам, не для слабонервных. Испокон веков с целью тихой ликвидации человека в спиртное добавляли яд. Для временной нейтрализации человека алкоголь также работает безотказно. Во всех случаях криминального применения алкоголя не без оснований предполагается, что жертва не сможет отказаться от угощения.

Так что же такое алкоголь? Сколько людей, столько и мнений. Люди с принципиальной позицией испытывают к алкоголю брезгливость. Они в явном меньшинстве, но на их стороне правда. Перекос в сторону легкомысленного отношения к алкоголю чреват тяжкими последствиями. Очень часто вопрос стоит ребром, либо мы разберемся с алкоголем, либо он разберется с нами. Американский эксперт Алиса Флеминг остроумно называет алкоголь «восхитительным ядом». Один из наиболее авторитетных специалистов в мире по данной проблеме англичанин Гриффит Эдвардс написал очень искреннюю книгу: «Алкоголь: неоднозначная молекула». Хотя автор пытается сохранять нейтралитет (в предисловии он указывает, что лично он ни за, ни против алкоголя), тем не менее, приходит к четкому выводу, что, чем меньше потреблять алкоголь, тем лучше и для общества, и для индивида. Приведу лишь одну его цитату: «До тех пор, пока люди делают выбор употреблять алкоголь, неизбежно будут связанные с алкоголем страдания. Надежда, что наступит



время, когда каждый сможет употреблять алкоголь в разумных безопасных количествах, является заблуждением» (стр.201).

Если бы проводился конкурс на лучшее определение алкоголя, главный приз я присудил бы моей бывшей пациентке Елене М.. У нее была тяжелая зависимость, неоднократно лечилась, в том числе и стационарно, но всякий раз безрезультатно. Ее муж, прочитав книгу, принципиально отказался от алкоголя. А у Елены не получалось. Тогда она обратилась ко мне, прошла реабилитацию, и жизнь стала налаживаться. Год спустя она заглянула порадовать доктора. Передо мной красивая ухоженная цветущая женщина. Вместе с мужем ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом, ходят в бассейн. На вопрос, как она сейчас относится к алкоголю, Елена ответила потрясающе метко: «Отношусь как к **химическому оружию массового поражения**».

Сторонники алкоголя столетиями эксплуатируют один единственный аргумент, что спиртное следует употреблять в небольших количествах и тогда все будет замечательно. Собственно, этим все и руководствуются, в том числе и алкоголики, они так просто мечтают научиться употреблять понемногу. Пей, но знай меру – это доминирующая точка зрения в нашем обществе. К чему привел в итоге этот подход, знают в каждой семье. Знают, но, как зомбированные, продолжают повторять изрядно надоевшие слова про пресловутую умеренность.

Еще в Древней Греции в V–VI веке до н.э. рецептом от пьянства считалось разбавление вина водой. Неразбавленное вино пили только варвары (скифы), что воспринималось греками как дурной тон. Стандартом разведения признавали две части воды на одну часть вина. Об этом свидетельствует знаменитый поэт Анакреонт (подстрочный перевод с древнегреческого С.А. Мельниковой):

Ну-ка принеси нам, мальчик,  
Чаши, чтобы мог я залпом  
Выпить, десять мер  
Воды и пять вина,  
Чтоб могли мы без вреда  
Справить снова праздник Вакха.

Вино крепостью в 12 градусов разбавляли на две трети водой. Казалось бы, получается вполне безобидный напиток, почти компот, и от небольших доз особого вреда не должно быть. Однако от пьянства этот наивный прием древних греков не спас. Свою дозу отравления каждый, кто хотел, получал за счет увеличения количества выпиваемого разбавленного вина. В наши дни спустя две с половиной тысячи лет происходит все то же самое. Те, кто отдает предпочтение слабоалкогольному напитку пиву, легко отыгрываются на его дозе. Чем слабее напиток, тем большее его количество человек способен поглотить.

В Древней Греции в назидание пьяницам на киликах (сосудах для питья) рисовали картины под названием «Последствия пирушки», на которых изображали мучающихся рвотой мужчин. Но и это не помогало.

Малые дозы алкоголя – это блеф, их никогда не было, нет и не будет. Но бесконечные разговоры о них остаются главным инструментом подсаживания молодежи на алкоголь.

Важно понять, что алкоголь ровным счетом ничего не дает человеку кроме наркотического дурмана. А забирает время, деньги, жизненную энергию, уважение и совесть, забирает душу и тело, здоровье и жизнь. Забирает все. Химическое оружие массового поражения.

Подводя итог разговору об алкоголе, выскажу сугубо личное мнение. Я глубоко убежден, что **алкоголь – это тяжелое заблуждение человечества, за которое мы платим непомерную цену.** И будем платить до тех пор, пока не изгоним с позором ядовитую жидкость с отвратительным запахом с праздничных столов. Нужно уточнить, что заблуждается не все человечество. У мусульман нет иллюзий. Во времена Пророка в мусульманском обществе алкоголь потреблялся в немалых количествах, последствия пьянства были хорошо известны. Постепенно пришло понимание, что алкоголь, как и всякое одурманивающее средство, называемое по-арабски хамр, должно быть запретно. Алкоголь в исламском мире – это жидкость сатаны. Вступившего в контакт с алкоголем наказывают поркой плетями.

Будет ошибкой утверждать, что у нас все поголовно заблуждаются в отношении алкоголя. В матушке России всегда находились люди, которые, в отличие от большинства населения, не оставались равнодушными к проблеме повсеместного пьянства. Своим нравственным долгом они считают борьбу за отрезвление народа. Эти люди прекрасно понимают, что все разговоры об умеренном и «культурном» потреблении алкоголя, являются вредной пустой болтовней и лишь полный отказ от алкоголя дает людям шанс на нормальную жизнь. Среди многих имен назову несколько ярких представителей трезвеннического движения, которых за большую общественную работу и конкретные результаты (спасенные жизни) смело можно назвать почетными трезвенниками России.

Лев Николаевич Толстой активно выступал не только против алкоголя, но и табака, а также против любых других одурманивающих веществ. Он написал серию статей, в которых разъяснял свою позицию. В статье «Для чего люди одурманиваются?» он пишет по поводу употребления алкоголя и табака в малых дозах следующее: «Людам кажется, что маленький дурман, маленькое затмение сознания не может производить важного влияния. Но думать так – все равно что думать то, что часам может быть вредно то, чтоб ударить их о камень, но что если положить соринку в середину их хода, то это не может повредить им». Статью «Пора опомниться» Толстой заканчивает призывом: «Если сцепились рука с рукой люди пьющие и наступают на других людей и хотят спойть весь мир, то пора и людям разумным понять, что и им надо схватиться рука с рукой и бороться со злом, чтобы и их детей не спойли заблудшие люди. Пора опомниться!».

Много сделал для трезвления населения современник Толстого доктор Александр Михайлович Коровин, первый председатель московского общества трезвости. В статье «На что нам общества трезвости?» об умеренном потреблении алкоголя он пишет:

«Умеренность, господа, это – единственная лазейка, единственное жалкое оправдание людей, втянувшихся в питье; и дорогую, милую сердцу выпивающих умеренность каждый мерит своим аршином, забывая об одном, что подвыпивший даже слегка уже не в состоянии судить трезво и правильно, а ему, конечно, кажется обратное. Редко-редко кто из пьяниц сознается, что он – пьяница, всякий величает себя умеренным: а ведь суть дела от этого, натурально, не меняется. Как ни хвали себя, ни оправдывайся умеренно пьющие, – дело видимое: водочка (вино, пиво) им

нужна, без водки им рай не в рай будет, без спиртного духа им трудно обойтись. Вот здесь-то и лежит ключ к разгадке пьянства. Пьяница сам по себе настолько отвратителен, жалок, что его пример никого не соблазнит. Зато лживая умеренность всех обольщает: и глупого и умного, ученого и неученого, бедного и богатого, все хотят на умеренности утвердиться, и настойчивая попытка утвердиться – понимаете – кончается печально. Умеренность есть главная причина пьянства. Умеренно пьющие есть наилучшие друзья и помощники кабатчиков: они же поддерживают гнусные питейные обычаи, на их же совести лежит проклятие погибших пьяниц, разбитых семей и уже с детства пропадающих детей. Как не стыдно только и не грешно после этого хвастаться запятнанной и бессмысленной умеренностью?

Только трезвенник смело, без похвальбы имеет право утверждать во все минуты своей жизни, что его трезвость не доведет до пьянства, никого не соблазнит к позорной гибели; что трезвость враждебна спиртным напиткам, что умеренное питье есть не что иное, как младшая единоклубная сестра неумеренного питья».

Из сподвижников нашего времени необходимо отметить Геннадия Андреевича Шичко, разработавшего оригинальный метод по перестройке сознания алкоголиков и привитию трезвеннических убеждений. Большая заслуга Шичко состоит в том, что он убедительно доказал принципиальную возможность окончательного выздоровления и спас много людей. Он умел доходчиво объяснить, что такое на самом деле алкоголь, после чего у многих напрочь пропал всякий интерес к спиртному.

Патриархом трезвеннического движения по праву считается крупный ученый, кардиохирург, академик Федор Григорьевич Углов. На протяжении всей своей долгой и плодотворной жизни, а академику перевалило за сто лет, он проповедует идеи трезвости. Немало людей, прослушав лекции Углова, отказались от алкоголя. Большую просветительскую роль сыграли книги Углова «В плену иллюзий» и «Ломехузы».

К сожалению, в нашем больном обществе, в котором установилась тотальная власть денег, продолжается спаивание населения. Слишком доходный бизнес. Спиртное круглосуточно продается везде, где только можно. Нам промывают мозги баснями о пользе алкоголя, активно подсаживают на алкоголь молодежь. Оголтелая беспардонная реклама пива разлагает сознание восприимчивых людей. Что можно этому противопоставить? Мой рецепт прост. Малые дозы алкоголя – это сыр в мышеловке. Чтобы не стать жертвой алкоголя, его нужно просто изгнать из своего жилища и из головы. Радикально, но суперэффективно. По указке сверху это вряд ли возможно, но по доброй воле конкретного человека – легко! Полумеры в борьбе с алкоголем, как показали несколько тысячелетий мировой истории, ничего не дают.

В той же Англии в борьбе с пьянством ничего лучше не могут придумать, чем так называемую политику уменьшения вреда. Сторонники этого подхода считают, что поскольку пьянство преодолеть невозможно, то давайте хотя бы будем сглаживать его последствия. Они предлагают, например, в английских пабах заменить тяжелые стеклянные пивные кружки, которыми разбить голову оппоненту проще пареной репы, на легкие пластиковые, что должно снизить бытовой травматизм. Подход не менее наивный, чем разбавление вина древними греками. Всем известно, что пьяные люди в приступе немотивированной агрессии используют любые подручные средства: кулаки, ножи, вилки, бутылки, вазы, пепельницы, молотки, топоры, стулья и все что угодно.

Повальное пьянство в России – это показатель вековой отсталости нашей страны. С таким размахом в настоящее время не пьют нигде. Но мы еще даже не прошли пик потребления алкоголя. Так много, как в последние 2–3 десятилетия, мы никогда не пили. Каков наш предел пьянства – никто не знает. В США пик потребления алкоголя был пройден в далеком 1830 году. Тогда Америка буквально тонула в роме и виски, но с помощью активной государственной антиалкогольной политики в течение 10 лет удалось снизить потребление алкоголя в два раза. Англия пережила джиновую эпидемию еще раньше в XVIII веке. В то время торговцы спиртным вывешивали такие объявления (непонятные нам английские пенни и пенсы для наглядности при переводе заменены на наши деньги):

**«Всего за одну копейку здесь можно хорошо выпить,  
за две – можно упиться в стельку, а солома бесплатно».**

Солому стлали в сарае, где отсыпались мертвецки пьяные посетители заведения. Это было весьма удобно, так как, проспавшись, им не нужно было тратить много сил на поиск новой дозы.

Ни в одной цивилизации от глубокой древности до наших дней люди не умели бесппроблемно обращаться с алкоголем. Причина этого кроется не в слабости, распушенности или порочности человека, а в наркотической силе алкоголя. Это поняли мусульмане столетия назад, а пойдем ли мы когда-нибудь?

## Глава 11

# ПРОБЛЕМЫ ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА. ШКОЛА ТРЕЗВОСТИ

Многие алкоголики и слышать не хотят о противоалкогольном лечении, разговоры на эту тему вызывают у них неподдельное раздражение и протест. Выпивка в их жизни играет главенствующую роль, и кардинальное изменение образа жизни в их планы не входит. Лишь родственники, понимая, что гибнет близкий человек, пытаются убедить алкоголика прибегнуть к медицинской помощи. Усилия родственников, порой многолетние, нередко остаются бесплодными. Алкоголики выстраивают мощные защитные редуты, чтобы ничего не менять в своей жизни. Можно отметить четыре наиболее распространенные защитные реакции пьющих людей:

1. **Анозогнозия** – «я не алкоголик, я могу не пить, хочу – пью, хочу – не пью». Высказывания подобного рода красноречиво свидетельствуют о нежелании человека расстаться с алкоголем. Хотя анозогнозией можно долго прикрываться, такая защита только внешне выглядит надежной, в действительности же это типичная страусиная тактика. Закрыв глаза и уши, пьющий человек делает вид, что не замечает объективной реальности. Отрицание алкогольной зависимости создает непреодолимое препятствие на пути в новую жизнь. Алкогольные проблемы, в отличие от наших чувств и синяков, сами по себе не рассасываются.

2. Когда в силу обстоятельств алкоголику приходится признать, что проблема злоупотребления существует, находится удачный ход: **«Я сам брошу пить»**.

Правильный, по сути, принцип здесь используется как отговорка. Легковесные обещания, не подкрепленные делом, порой даются на протяжении всей жизни.

3. Когда родственникам и этот защитный барьер удастся преодолеть, алкоголику приходится отступить, но он не сдается до конца и заявляет: «Хорошо, пойду лечиться, но не сейчас, потом». **Оттягивание** является излюбленным приемом, всегда находятся более важные дела в данный момент, чем визит к врачу. Обещанное «потом» может никогда так и не наступить.

4. В запасе у алкоголика, не желающего бросать пить, еще есть в арсенале защитных средств прием **дискредитации медицины**. Делаются заявления о бесполезности противоалкогольного лечения на примере знакомых. Вот, мол, сосед лечился, а сейчас опять запил, значит, и мне не поможет. Иногда даже имитируется начало лечения, когда, побывав на приеме у нарколога, алкоголик заявляет, что ему не подходит предлагаемый метод лечения, что лекарства на него плохо действуют и тому подобное.

Достаточное распространение получил миф о вреде противоалкогольного лечения. Получается, что пить не вредно, а лечиться вредно. И хотя этот миф не имеет ничего общего с действительностью, он возник не на пустом месте, и мне хотелось бы внести ясность в этот вопрос. Изредка на самом деле бывает, что у бросивших пить, неважно, самостоятельно или после лечения, спустя какое-то время возникают те или иные нарушения, например головные боли или снижение потенции. В этих случаях бросившие пить самостоятельно вновь прибегают к алкоголю, и все возвращается на свои места, головные боли исчезают, восстанавливается потенция. А те, кто проходил противоалкогольное лечение, приписывают появление проблем со здоровьем самому факту лечения. Естественно, лечение здесь ни при чем. Объясняется же происходящее следующим образом. Алкоголь, являясь наркотиком, обладает обезболивающим эффектом. Поэтому, когда человек регулярно употребляет спиртное, он пребывает в состоянии наркотической аналгезии, то есть не чувствует боли. Болевые симптомы тех или иных заболеваний затушевываются, сохраняется ощущение мнимого благополучия. Отказ от алкоголя способствует выявлению скрытых болезней.

Алкоголь маскирует не только болевые ощущения, но и некоторые другие расстройства, например половые. Многолетнее злоупотребление алкоголем ведет к дегенерации половых желез, сопровождающейся снижением выработки мужского полового гормона тестостерона, и нарушению потенции. Но в то же время растормаживающий эффект алкоголя в момент опьянения способен до определенной поры компенсировать имеющиеся глубинные нарушения. При отказе от алкоголя, являющегося допингом только в момент опьянения, скрытые до этого половые расстройства становятся явными. Таким образом, длительное злоупотребление алкоголем служит истинной причиной половых расстройств, а не противоалкогольное лечение. Не будем путать причину и следствие.

Оценить достаточно объективно свое самочувствие можно лишь спустя 2 – 3 месяца после прекращения выпивок. И если самочувствие не вполне вас устроит, значит, нужно заняться своим здоровьем, пройти соответствующее обследование, а при необходимости – лечение. Но только не возобновлять выпивки, оттягивая час расплаты. Неважное самочувствие в первые месяцы трезвости иногда является отражением скрытого влечения к алкоголю, психиатры это хорошо знают и умеют помочь.

К другим распространенным мифам относится заблуждение о неизлечимости **женского алкоголизма**. Научных данных о каких-либо принципиальных различиях мужского и женского алкоголизма не существует. При одинаковой алкогольной нагрузке женщины быстрее, чем мужчины, приобретают зависимость. Это правда. Женский организм более чувствителен к токсическому и наркотическому действию алкоголя. Алкоголь плохо растворяется в жирах, а хорошо – в воде. У женщин жировой ткани больше. Если мужчина и женщина одного веса приняли одинаковую дозу, концентрация алкоголя в крови женщины будет выше, следовательно, отравление будет более выраженным. У пьющих женщин чаще встречается рак молочной железы, чем у непьющих. Что касается перспектив лечения – мужчины и женщины имеют одинаковые шансы на выздоровление. По моим собственным наблюдениям женщины часто даже более ответственно относятся к противоалкогольному лечению и имеют более стойкие ремиссии, чем мужчины. Так что, дорогие женщины, не отчаивайтесь. Продолжительность ремиссии зависит не от половой принадлежности, а прежде всего от того, насколько человек дорожит трезвостью и насколько надежно оберегает ее.

Помню достойный подражания случай. Пришла на консультацию женщина, ее звали Татьяной, и рассказала, что избавляется от алкогольной зависимости по моей книге. Она достала свой экземпляр и показала, как выделяет важные места в тексте. В каком месте ни открой книгу – полстраницы подчеркнуты фломастером! Было件нятно, что она самостоятельно уже заложила прочный фундамент выздоровления. Анализируя итоги первого года нормальной жизни, Татьяна П. пишет:

«Сознательная трезвость – это большое счастье! Ведь теперь ты распоряжаешься своей жизнью. Не несет тебя по течению, а ты сама ведешь себя по жизни, ты строишь планы и выполняешь их. Теперь постоянно слышу от людей, что я сильная. Жизнь становится наполненной счастьем, покоем и состраданием к тем, кто еще не понял, что жизнь дана не для того, чтобы разбазаривать ум и силы в пьяном угаре». Мужчины, берите пример!

В других странах алкоголики тоже не торопятся на прием к наркологу. В США провели специальное обширное исследование, посвященное выяснению причин нежелания пьющих обращаться за медицинской помощью<sup>1</sup>. В Национальном институте по злоупотреблению алкоголем и алкоголизму обследовали более 42 тысяч представителей взрослого населения. Злоупотребление алкоголем и алкоголизм выявили у 18% всех обследованных (согласитесь, это очень много). Из них 12% признали, что ощущали потребность в медицинской помощи, однако от помощи все же отказались. Основная причина отказа оказалась простой – недооценка ситуации. Одни считали, что положение не слишком серьезно, что должны сами справиться с алкогольными проблемами, другие надеялись, что все утрясется само собой. У американцев и русских мало общего, но, как видим, психология пьющих людей одинакова везде.

Существует и другая проблемная категория пьющих людей, прибегающих к медицинской помощи слишком часто. Они легкомысленно относятся к трезвости, легко с ней расстаются. Их жизнь представляет собой череду белых и черных полос, периоды трезвости непременно перемежаются со срывами. Ощущение близости медицинской помощи позволяет им не очень опасаться за свою жизнь даже во время тяжелого запоя («умереть не дадут»). Подобный утилитарный подход к медицине дает

возможность решать лишь частные задачи. Однако год трезвости никоим образом не компенсирует непоправимый вред и трех дней запоя. Очередной срыв мгновенно перечеркивает все то хорошее, что было в трезвеннической жизни, приближая закономерный предсказуемый финал и окончательно добывая близких родственников.

Как вы хорошо понимаете, панацеи от **алкоголизма** не существует. Тем не менее медицина, несомненно, может оказать помощь человеку, особенно на первых порах, при вступлении в новую жизнь. Я рекомендую вам рассматривать медицину в качестве своего потенциального союзника. Не забывайте, что люди в белых халатах желают вам только добра и испытывают чувство гордости, когда их помощь приходится ко двору. Положа руку на сердце, для того чтобы бросить пить, врач в большинстве случаев не нужен. Но с другой стороны, игнорировать медицину и пренебрегать ее возможностями в случае необходимости было бы неправильно.

Лечение может быть жестким (запретительным) и щадящим. При жестком подходе вводится полный запрет на употребление любых доз и разновидностей алкогольных напитков. Продолжительность запрета (обычно 1 – 2 года) заранее согласовывается с больным и его близкими. Поскольку прием спиртного в этот период времени совершенно недопустим, пациент дает твердое обещание себе, родственникам и врачу сохранять трезвость вне зависимости от того, насколько удачно будет складываться его новая жизнь. Такое лечение особенно подходит людям, умеющим держать свое слово.

Когда пьющий человек не готов взять на себя серьезные обязательства, практикуется лечение в щадящем режиме без строгого запрета на употребление спиртного, но пациент должен воздерживаться по крайней мере в период приема лекарств. Лечение направлено на устранение последствий отравления алкоголем, на укрепление здоровья и нервной системы, на подавление влечения к алкоголю. В результате щадящего лечения у пьющего человека появляется хорошая возможность наконец спокойно остановиться и задуматься о жизни. Просто остановиться и задуматься.

В выигрышном положении оказываются те пациенты, кто твердо решает отказаться от алкоголя в любом случае и независимо от того, хорошее ли лечение им предлагается или не очень, благоприятная ли складывается ситуация или нет. Такие пациенты ответственность за результат лечения берут на себя и поэтому становятся победителями при любом раскладе. Для данной категории пациентов самые разные методы лечения оказываются одинаково очень эффективными. Различный внутренний настрой пьющих людей объясняет, почему одним пациентам лечение помогает, а другим нет. То же самое наблюдается и в группах самопомощи, например, у анонимных алкоголиков. Одни лица приходят в группу, становятся активными сторонниками трезвости и в дальнейшем помогают новичкам, другие приходят в ту же группу и уходят недовольными, ничего не меняя в своей жизни. Одного добровольного согласия на лечение недостаточно, требуется решительность и активное стремление к успеху. В этом скрыт огромный неиспользованный резерв трудных пациентов.

Широко распространенное в нашей стране лечение за один сеанс следует рассматривать лишь как первый шаг в трезвую жизнь. Разовая процедура – это не конец лечения, а только начало, поскольку пациенту еще только предстоит научиться жить трезво. И должен признаться, что мы – врачи – находимся в долгу перед

пьющими людьми, потому что уделяем мало внимания этой важнейшей проблеме – обучению зависимых людей жить трезво. А научиться этому и можно, и нужно.

Многообещающими были усилия в данном направлении отечественного ученого, физиолога Геннадия Андреевича Шичко, внедрившего в практику курсы по избавлению от вредных привычек. Обладая даром убеждения и недюжинным энтузиазмом, он за десять сеансов добивался очень хороших результатов, вовлекая алкоголиков в активную работу над собой. У Шичко появились последователи, в том числе и из бывших пациентов. Однако, когда наступило время рыночных отношений, проводить такие занятия стало экономически невыгодно. К тому же избалованные пациенты стали искать более легкие пути избавления от зависимости, отдавая предпочтение лечению за один сеанс. В итоге дело Шичко, можно сказать, почти заглохло, а жаль! Медицина его не поддержала, потому что оказалась не готовой принять трезвость как норму жизни.

Когда Шичко не стало, его ученик журналист Ю.А. Соколов стал наиболее деятельным продолжателем движения за здоровый образ жизни, возглавив содружество «Оптималист». Он написал книги: «Выбери жизнь!» и «Выбрали жизнь». В настоящее время лидером движения является Ю.А. Ливин. Более 18 лет назад он прошел у Соколова курс занятий по избавлению от вредных привычек и стал активным сторонником здорового образа жизни. На мой вопрос, что для него значит трезвая жизнь, Юрий Александрович ответил: «Когда я узнал от Соколова правду об алкоголе, это перевернуло мое сознание. Я счастлив, что избавился от зависимости сам и что уже много лет помогаю другим сбившимся с пути людям. Поверьте моему опыту: сознательная, убежденная трезвость радостна и счастлива! И прав Г.А. Шичко, который сказал: «Трезвый человек – лучший человек!»».

Лет 70 назад американский психиатр Карл Меннингер пророчески писал: «Для лечения алкогольной зависимости, как и лечения туберкулеза, может потребоваться не один год. А это подразумевает значительные затраты средств и времени. Как ни прискорбно, но таково реальное положение дел. Самонадеянное утверждение, что будто бы подобное пристрастие может без следа исчезнуть после кратковременного вмешательства специалиста, является непростительной ошибкой, если не сказать – профанацией и введением в заблуждение больного и его родственников»<sup>1</sup>. Безусловная справедливость этих слов подтверждена временем.

Возможно, я еще больше огорчу нетерпеливого читателя, сообщив, что мне известен только один надежный способ избавления от алкоголизма – 10 лет трезвой полноценной жизни. Повторяю, чтобы по-настоящему укорениться в трезвенничестве, требуется не менее 10 лет нормальной жизни. Ускорить процесс выздоровления невозможно, так же, как нельзя заставить сосну вырасти за два года. А куда нам, собственно, торопиться? Когда мы не пьем, за нами никто не гонится с дубиной или арканом.

Восполняя существующий пробел в способах медицинской помощи, я предлагаю тому, кто действительно хочет бросить пить или уже бросил, поступить в заочную 10-летнюю школу трезвости. Обучение бесплатное. Школа работает круглый год, и поэтому нет необходимости ждать первого сентября. Спокойно занимаясь самостоятельно по этой книге, год за годом переходя в следующий класс, вы научитесь жить трезво. А через десять лет, окончив школу с медалью, вы решите проблему алкоголизма окончательно. Успешная учеба в школе трезвости предполагает



высокую ответственность, в случае срыва неудачник не остается на второй год, а отчисляется на неуспеваемость на любом году обучения, и, в лучшем случае, становится лишь кандидатом на поступление в первый класс. Школа суровая, но справедливая. Ваш возраст, пол, социальное положение, отношение к религии, степень одаренности, алкогольный стаж и прочее не имеют значения. Результаты обучения будут прямо пропорциональны прилежанию. Вредные привычки – это тот случай, когда все в наших руках, не в чьих-то, а именно в наших.

Итак, примем к сведению, что полное избавление от алкогольной зависимости – процесс длительный, требующий не менее 10 лет нормальной жизни. Лишь после этого бывший алкоголик начинает как следует ценить и, главное, оберегать трезвость. Но ни на каком другом поприще у пьющего человека нет и быть не может таких великолепных перспектив, которые создает окончательная трезвость.

Не поймите меня превратно, что я подготавливаю читателя быть готовым к затяжной многолетней борьбе с зависимостью, требующей постоянного напряжения воли и отнимающей много сил. Выздороветь можно быстро и легко. Дочитаете книгу до конца, и если она перевернет ваше сознание, вы уже будете здоровы. Жизнь неизбежно наладится, и птицы вновь запоют. Но только время покажет, окончательное ли это выздоровление или лишь ремиссия.

## Глава 12

# ПАРАДОКСЫ АЛКОГОЛИЗМА

С позиции здравого смысла **алкоголизм** является болезнью парадоксов, которую, как Россию, умом не понять.

### **Парадокс первый: почему пьют?**

#### **Алкоголизм – синдром лемминга**

Только на первый взгляд вопрос «почему пьют?» выглядит странным. И такой напрашивающийся ответ, как «потому и пьют, что алкоголики», не вносит ясности.

Человеку, как и другим представителям животного мира, свойственно стремление к получению удовольствия. Алкоголь многим здоровым людям доставляет удовольствие за счет наркотического эйфоризирующего эффекта. Если бы алкоголь не давал эйфории, он был бы не более привлекательным для человека, чем дистиллированная вода. Здесь все понятно – здоровые люди употребляют горячительное ради удовольствия. Но парадокс заключается в том, что алкоголики со стажем не получают вообще никакого удовольствия от алкоголя. Их несчастные истерзанные души согревает лишь ожидание и предвкушение выпивки. А сам процесс очень быстро превращается в мучительные страдания, как физические, так и нравственные. Хотят удовольствие, а получают тяжелое отравление, тягостное похмелье, эпилептические припадки, белую горячку, а вдобавок – сплошные неприятности и презрение окружающих. Не случайно многие алкоголики единственным выходом считают самоубийство. Распространенность самоубийств среди больных **алкоголизмом** очень высока. Ищут удовольствие, а находят смерть.

Так почему же алкоголики пьют, почему добровольно обрекают себя на унижение, деградацию, гибель?

Возможно, алкоголики являются жертвами естественного отбора? Как известно, в природе выживают сильнейшие. У алкоголиков имеется слабость инстинкта самосохранения. Сотни тысяч выпивающих людей не становятся алкоголиками, потому что инстинкт самосохранения и чувство ответственности заставляет их во время почувствовать опасность и свести выпивки к безопасному минимуму или полностью отказаться от спиртного. Отдельные алкоголики в этом отношении беззащитны, как дети. И природа ведет свою жестокую неумолимую селекцию, она выбраковывает алкоголиков, исключает их из активной жизни либо уничтожает физически. Если алкоголизм считать следствием естественного отбора, то этот отбор слишком безжалостен, ведь пропадает столько талантливых и просто хороших людей.

В северных районах России, Скандинавии и Канады водится маленький зверек лемминг, такая симпатичная безобидная мышка. От монотонности и скуки жизни лемминга оберегает песец. Чуть лемминг притупил бдительность – и зубов северной лисицы не миновать. Но это полбеда, опять же естественный отбор в действии. Поразительно другое. В Норвегии, там, где горы подходят непосредственно к морю, время от времени лемминги в огромных количествах собираются на скалах, тысячами прыгают в море и плывут до тех пор, пока не тонут от полного истощения. Ученые не могут объяснить этого загадочного явления, есть несколько гипотез, но нет доказательств. Когда некоторые виды рыб идут на нерест и после выметывания икры гибнут – это понятно, так капризной природе было угодно запрограммировать продолжение их рода. Гибель леммингов своей бессмысленностью напоминает самоуничтожение пьющих людей.

Так почему же алкоголики пьют? Может быть, алкоголизм – это синдром лемминга? Все же в отличие от лемминга человек имеет достаточное количество мозгового вещества, чтобы сделать осознанный, а не инстинктивный выбор. Даже находясь на вершине скалы и изготовившись к прыжку в пучину можно сказать себе: «Я хочу жить» и вернуться в безопасное место.

## **Парадокс второй: почему бросают пить?**

### **Спонтанная ремиссия - луч света в темном царстве**

Самое поразительное в течении алкоголизма – это, безусловно, спонтанные ремиссии. Нередко бывает, что родственники годами уговаривают алкоголика бросить пить и все бесполезно. Медики со своей стороны пытаются что-то предпринять, и тоже результата нет. И когда все уже давно махнут рукой, совершенно неожиданно в один прекрасный момент алкоголик сам прекращает пить. Без всяких предварительных обещаний и клятв, а тихо и спокойно бросает пить, и все. Как ни уговаривают бывшие собутыльники поддержать компанию, а заставить не могут. И не пьет человек год, два, три, пять ... Разве не чудо? Это и есть в понимании врачей спонтанная (как бы самопроизвольная) ремиссия. Это удивительное явление встречается достаточно часто, гораздо чаще, чем можно было бы предполагать. *Именно распространность спонтанных ремиссий убедительно*

*свидетельствует, что алкоголик способен самостоятельно бросить пить.* Если человек способен отказаться от алкоголя с ходу, одним махом, без всякой предварительной подготовки, как это бывает при типичной спонтанной ремиссии, то, воспользовавшись советами специалиста и основательно подготовившись, сделать это будет гораздо легче.

Спонтанные ремиссии неоднородны как по продолжительности (они бывают кратковременными и длительными), так и по причинам возникновения. В одних случаях причины видны невооруженным глазом, в других – просто невозможно понять, почему человек бросил пить. Рассмотрим варианты спонтанных ремиссий.

### **1. Психогенная ремиссия**

Обычно в основе такой ремиссии лежит психологический шок, который испытывает алкоголик, когда узнает о собственных «подвигах» в состоянии опьянения. Например, будучи сильно пьяным, гонялся с ножом за женой и детьми. На следующее утро, проспавшись и протрезвев, ничего не помнит и сначала с недоверием, а затем с чувством стыда слушает рассказы очевидцев. Если информация действительно производит шокирующее воздействие, ответным шагом может быть решение бросить пить. Или, скажем, в изрядном подпитии сел за руль, разбил машину, попал в больницу с травмами, потерял права, понес большие расходы. После таких событий решение начать новую жизнь выглядит вполне естественным. Сдерживающим алкоголизацию фактором здесь выступает страх потерять контроль над собой в состоянии опьянения.

### **2. Соматогенная ремиссия**

К трезвости может побудить резкое ухудшение состояния здоровья. Например, нередко бросают пить после инфаркта миокарда. На принятие решения влияет не столько объективная тяжесть заболевания, сколько субъективная оценка пьющим человеком опасности данного заболевания и риска употребления алкоголя. Алкоголики часто прекращают пить после того, как в состоянии похмелья, обычно в общественном транспорте, переносят приступ дурноты с чувством нехватки воздуха, сердцебиением, страхом потери сознания или смерти. Человек понимает, что приступ спровоцирован злоупотреблением алкоголя. Пережитый сильный испуг может надолго заставить забыть о спиртном. Кстати сказать, если рано или поздно попробовать спиртное, то приступы повторяются.

### **3. Вынужденная ситуационная ремиссия**

В данном случае алкоголик не стремится к трезвости как к желанной цели. Он охотно оставил бы все как есть, но внешние обстоятельства заставляют его временно отказаться от спиртного. Когда жена ставит вопрос ребром («Или перестанешь пить, или...»), а пьющий человек знает ее крутой нрав и верит в серьезность угроз, ему приходится выбирать из двух зол меньшее. Находясь в вынужденной ремиссии, алкоголики часто не могут скрыть свое недовольство, трезвая жизнь им не в радость, их раздражают любые пустяки. Вынужденные ремиссии не бывают стойкими. Другой

пример вынужденной ремиссии – когда бригада отправляется на заработки и на этот период вводится сухой закон. Тяжелая работа отвлекает от спиртного, и воздержание переносится спокойно, но по возвращении домой пьющий человек идет в разнос.

#### **4. Постинтоксикационная ремиссия**

Это самая загадочная разновидность ремиссии. Окружающих приводит в изумление событие, когда закоренелый алкоголик, на котором все поставили крест, внезапно бросает пить. Именно внезапно, потому что перед этим никаких существенных изменений в жизни этого человека не произошло. Состояние здоровья его осталось прежним, никаких шоковых переживаний в последнее время он не испытывал, родственники давно оставили бесплодные попытки наставить его на путь истинный. Да и нельзя сказать, что сам человек в одно мгновение стал убежденным трезвенником. Он просто прекратил пить. Почему? Удивительно, но даже он сам не может толком объяснить, почему вдруг бросил пить. Когда ему предлагают выпить, просто и спокойно, и вместе с тем твердо, отвечает: «Не хочу».

Это бесхитрое «не хочу» наиболее точно характеризует ситуацию – у человека пропал интерес к спиртному. В основе спонтанной ремиссии данного типа лежит фактор чрезмерной алкогольной интоксикации. В какой-то момент накапливающееся хроническое отравление алкоголем достигает такой степени, что алкоголик уже не в состоянии продолжать поглощение спиртного. Алкоголь становится безвкусным, как мокрый хлеб, запах спиртного может вызывать неприятные ощущения вплоть до тошноты и рвоты. Влечение к алкоголю в подобной ситуации может исчезнуть на годы. И никто и ничто не заставят тогда выпить.

Примером непродолжительных постинтоксикационных ремиссий являются периоды трезвости у пьющих запоями. При истинном запое в какой-то момент алкоголь перестает приносить облегчение, попытки выпить заканчиваются рвотой. После выхода из запоя организм вследствие сильного отравления обычно несколько месяцев физически не переносит алкоголь. Это время не теряется даром, оно уходит на накопление сил для очередного запоя. Когда организм восстанавливает способность поглощать спиртное, происходит новый срыв.

#### **5. Мотивационная ремиссия**

Это лучший вариант из всех возможных ремиссий, это здоровый образ жизни в результате сознательного выбора, это трезвость по убеждению. Мотивационной ремиссии предшествует ясное понимание угрозы полного жизненного краха из-за злоупотребления алкоголем. Обычно пьющий человек проходит какую-то критическую точку, когда отчетливо осознает, что единственным способом нормального существования для него является полная трезвость. В соответствии с этим убеждением он так организует свою жизнь, чтобы совершенно исключить возможность рецидива алкоголизма, он оберегает трезвость, как немолодая мать – долгожданного младенца-первенца. Трезвенническая жизнь делает бывшего алкоголика совершенно счастливым человеком. Сопоставляя свою предыдущую жизнь с настоящей, если он о чем и сожалеет, так это о том, что не бросил пить

раньше. Стабильная мотивация сохранения трезвости делает эти ремиссии самыми стойкими. Ремиссии по 20, 30 и более лет бывают только мотивационными. Убежденность в правильности своего выбора является характерной чертой мотивационной ремиссии. Этим она принципиально отличается от вынужденной ремиссии. Я желаю каждому читающему эти строки самой стойкой мотивационной ремиссии. Пусть это станет вашей мечтой, которую вы своими руками сделаете былью.

## **Парадокс третий: почему срываются? Рецидив, или гром среди ясного неба**

К огромному сожалению, большинство алкоголиков, даже если, по их мнению, они бросили пить всерьез и надолго, рано или поздно вновь начинают злоупотреблять спиртным. Представим типичную ситуацию: человек не пьет 2 – 3 года, за это время он налаживает свою жизнь, встает на ноги, материальное положение меняется до неузнаваемости, в семье мир и любовь, окрепло здоровье, отличное самочувствие, бодрое настроение, уважение окружающих, зависть бывших собутыльников. С гордостью рассказывает знакомым о своих делах и грандиозных планах, жизнь бьет ключом. Полное безразличие к спиртному, искреннее осуждение пьющих. Живи и радуйся. Родственники светятся от счастья. И на фоне этой идиллии, как гром среди ясного неба, внезапный срыв, нелогичный и ужасный. Все, достигнутое за годы трезвости, идет прахом в один миг. Все в шоке, сам человек не может понять, как попала ему в рот первая рюмка, как могло такое случиться.

Что же заставляет благополучного бывшего алкоголика вновь начать пить? Парадокс заключается в том, что ничто не заставляет. Болезнь не заставляет, она давно отступила. Неприятности не заставляют, они случались и раньше. Окружающие тоже ни при чем, они и прежде предлагали пропустить по одной. Если ничто не заставляет начать вновь пить, то почему все-таки срывы происходят так часто? Не потому ли, что алкоголизм – синдром лемминга? На этот счет приходит в голову одно подходящее типично русское словцо, но оно непечатное.

Причину срыва нужно искать в самом пьющем человеке, в его отношении к трезвости. Тот, кто по-настоящему дорожит трезвостью, никогда не срывается. Запивают те, кто проявляет беспечность, кто не оберегает трезвость как самую дорогую ценность, кто так и не избавился полностью от раздвоения личности и алкогольного сознания. Здесь также действует естественный отбор, одни бросают пить лишь на год, другие навсегда. Как говорится, почувствуйте разницу.

### **Глава 13**

## **ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?**

**Вопрос философский по форме, но требующий конкретного ответа. У пьющего человека других вариантов между этими двумя крайностями нет. Нечто среднее, например, выпивать в меру, невозможно, поэтому вопрос должен ставиться только прямо: «Пить или не пить?» Вы прошли по дороге жизни**

**определенный путь, сейчас вы оказались в той точке, где дорога раздваивается. Вам в любом случае предстоит сделать выбор, по какой из них идти дальше. Вы находитесь в определенном затруднении, поскольку еще не просчитали последствий своего выбора. Вы знаете, что, если выберете одну дорогу, жизнь будет примерно такой же, как и прежде. Эта жизнь вам настолько хорошо известна, что ничего нового в ней уже не будет, независимо от того, сколько вам сейчас лет – 30 или 60. Если прежняя жизнь вас устраивала, вы выберете эту дорогу и пройдете свой путь без неожиданностей. Никто не может лишить вас права выбора. Вы не враг самому себе и не в ваших интересах делать себе хуже. Однако, выбирая «пить», неплохо бы пройти свой путь по-мужски, то есть не морочить голову близким пустыми обещаниями и не жаловаться на жизнь.**

Другая дорога вами еще не изведена. Вы можете только предполагать, что ждет вас впереди, но точно не знаете. С одной стороны, вам любопытно, с другой – боязно. У вас нет уверенности, что жизнь без допинга станет лучше. Ваши сомнения в этом плане вполне обоснованны. Никто никаких гарантий вам не дает. Единственное, что можно сказать определенно, что это будет абсолютно другая жизнь, не имеющая ничего общего с прежней. Я не говорю сейчас, будет ли она лучше или хуже прежней. Речь идет о том, что новая жизнь будет кардинально отличаться от старой, это будет совершенно другая, вторая жизнь. Выбирая неизведанную дорогу, мы получаем право прожить две разные жизни. К сожалению, многим не хватает смелости прожить две жизни, они и с одной не знают что делать. В своей врачебной практике я часто вижу несчастных людей, которых сломала не болезнь, а неспособность противостоять обстоятельствам, неумение организовать свою жизнь. Вместо поиска выхода из затруднительного положения и активных действий они слишком поспешно сдаются и предпочитают лишь сетовать на судьбу. Существует даже точка зрения, что жаловаться на жизнь – это наша национальная особенность. Думаю, это не столько национальная, сколько индивидуальная особенность. Множество наших сограждан могут служить примером исключительного стоицизма и несгибаемой воли. Способность к преодолению невзгод является мерилем величия человека, и у пьющих людей имеется возможность это продемонстрировать в полной мере. Спиться окончательно и погибнуть от алкоголизма или восстать из пепла – это дороги, которые мы выбираем.

Подведем итоги: пить – только одна до боли знакомая жизнь и ничего нового впереди, не пить – целых две совершенно разных жизни.

На бумаге выглядит заманчиво. А в реальности? Еще более привлекательно. Вопрос лишь в том, хватит ли смелости отважиться на две жизни. А вы, читатель, считаете ли себя смелым человеком?

Расскажу вам об одном таком смелом человеке, который решил прожить две жизни. В первой жизни он сильно пил около 20 лет, во второй – не употребляет алкогольные напитки на протяжении 27 лет.

Москвич Василий Николаевич Филиппов начал увлекаться спиртным лет с пятнадцати. Имея много друзей и приятелей, он не упускал возможности выпить, а в опьянении любил подраться и много раз попадал в переделки. Здоровья в молодости было много, помимо выпивки Василий Николаевич успевал заниматься футболом, выступал даже за команду мастеров. После службы в армии выпивка надолго становится главным содержанием жизни, окружение подобралось соответствующее.

Как в свое время выразился А. С. Пушкин устами своего персонажа: «Пили по-обыкновенному, то есть очень много...» Четыре стакана водки до обеда – это его стандартная доза, нередко бывало и больше. Был способен выпить кружку неразбавленного спирта. С годами все тяжелее страдал с похмелья. По утрам волновала только одна проблема – как скорее поправить здоровье. Опохмелиться мог тем, что попадало под руку – денатуратом, уксусом, настойкой йода, клеем БФ и т. д. Когда не хватало денег, брал бутылку у знакомого продавца «в кредит». Ему доверяли, так как, неплохо зарабатывая, долги всегда возвращал.

Несмотря на пьянство, Василий Николаевич проработал более 40 лет на одном заводе в одном и том же цеху. Он был квалифицированным фрезеровщиком, поэтому его не увольняли. Хотя прогулов он не допускал, на работе частенько лишь обозначал свое присутствие ввиду большой дозы алкоголя принятой «на грудь».

Администрация завода настойчиво, почти насильственно, пыталась направить Василия Николаевича на противоалкогольное лечение в психиатрическую больницу, но он упирался изо всех сил. Много раз его прорабатывали на собраниях, он каждый раз давал обещания завязать, а сам продолжал пить. В его личном деле скопилась толстая папка из объяснительных записок и письменных обещаний. По словам Василия Николаевича, в ту пору с его стороны было «кругом вранье».

К 35 годам стало заметно сдавать здоровье, беспокоила печень, кровь шла горлом, дважды отмечались эпизоды белой горячки. Василий Николаевич начал понимать, что долго не протянет. Принятие решения ускорил один страшный случай, когда в пьяном дебоше он чуть не выбросил с пятого этажа собственную трехмесячную дочь вместе с коляской. Утихомирить его удалось лишь с помощью милиции. Когда Василий Николаевич протрезвел, то не мог поверить рассказам о его безумстве – он ничего не помнил.

Решение бросить пить Василий Николаевич принял самостоятельно и твердо. На этот раз он никому ничего не обещал, а отказался от алкоголя осознанно и бесповоротно. Трудно было лишь первые два-три месяца, пока он не научился дистанцироваться от многочисленных приятелей, которые уговаривали его не откалываться от спянного коллектива. Уже через три месяца все знакомые были поставлены на свое место, влечение к спиртному исчезло полностью. Василий Николаевич занялся укреплением здоровья, с этой целью он наладил полноценное питание.

Первое время начальство к нему присматривалось. Хотя он не употреблял спиртное и твердо отказывался от предложений, шлейф алкоголика тянулся за ним по инерции еще года полтора. Через два-три года Василий Николаевич приобрел на заводе устойчивую репутацию надежного непьющего классного специалиста. В дальнейшем он возглавил заводскую комиссию по борьбе с пьянством и относился к своим общественным обязанностям неформально. Благодаря его активной помощи три человека бросили пить уже лет пятнадцать назад.

За 27 лет трезвости Василий Николаевич много раз оказывался в скользких и опасных ситуациях, когда окружающие пытались совратить его хотя бы на одну маленькую рюмку. Например, на протяжении многих лет он принимал участие в деятельности заводской жилищной комиссии, благодарные сослуживцы часто приглашали его на новоселье. Натиск подгулявших новоселов неизменно

заканчивался провалом. Василий Николаевич оставался и остается в этом плане твердым и непрístupным, как скала.

Однажды Василий Николаевич в результате несчастного случая чуть не утонул. Он провел в ледяной воде полтора часа. Когда его спасли, то сразу провели энергичное растирание всего тела спиртом. Но заставить его принять внутрь так и не смогли.

В последние годы по роду своей новой деятельности Василий Николаевич ежедневно встречается со многими людьми. Те, кто не успел его хорошо узнать, до сих пор продолжают предлагать выпить. Был случай, когда ему устроили настоящее испытание на прочность, предложив пари: если он выпьет стакан водки – получит машину. Как вы догадываетесь, на провокацию Василий Николаевич не поддался.

Я долго беседовал с этим человеком. В свои 62 года выглядит молодцевато, активен и бодр, в работе заметны четкость и обязательность. Не понимает людей, которые не держат свое слово. Убежден, что пьющие люди должны самостоятельно, как он, решать свои проблемы. В беседе колоритно пользуется богатством великого и могучего русского языка.

Не могу сказать, что Василий Николаевич чем-то резко отличается от большинства из нас. Он тоже человек из народа, сделан из того же теста. Чем тогда объяснить разительный контраст в достигнутых результатах между ним, бросившим пить навсегда, и теми, кто отказывается лишь на непродолжительное время? Разница заключается в том, что у Василия Николаевича есть *твердая позиция*, а у прекращающих пить всего лишь на год, такой позиции нет. Теперь вы знаете, каким образом можно полностью излечиться. Я не вижу такой силы в природе, которая способна заставить Василия Николаевича сорваться. У него *очень твердая позиция*.

\*\*\*

А теперь притча. У одного человека после небольших неприятностей случилось расстройство нервной системы. Появилось внутреннее беспокойство, нарушился сон. По врачам он ходить не любил. Знакомые посоветовали ему принимать таблетки, это средство рекламировалось по телевизору и было популярно в народе. После приема таблетки он чувствовал улучшение, проходило беспокойство и он нормально засыпал. Но на следующий день состояние становилось хуже, чем было накануне, поэтому он постепенно увеличивал дозу лекарства.

Через несколько месяцев он ни дня не мог обойтись без таблеток, которые, впрочем, помогали все меньше. Он страдал депрессией, страхами, тяжелой бессонницей. Из-за его сильной раздражительности испортились отношения и с родственниками, и с сослуживцами. В итоге он потерял работу, на его место взяли более уравновешенного сотрудника.

Прошло еще несколько лет. Человек довел себя до полного истощения, он был измучен бессонницей, депрессией, страхами, болели печень и сердце. Он с трудом передвигался по квартире. Таблетки вообще перестали помогать. Человек думал о самоубийстве, потому что не видел другого способа прекратить страдания.

В конце концов, родственники уговорили его обратиться к врачу. После тщательного всестороннего обследования собрался консилиум, на который пригласили больного и его родственников. Опытные специалисты были едины во мнении, им удалось установить причину заболевания. Оказалось, что таблетки были



очень вредными и именно они вызывали все страдания человека. Врачи заверили, что он полностью поправится и будет абсолютно здоров. Для этого нужно просто прекратить принимать таблетки и больше ничего.

Счастливые родственники не могли сдержать слезы радости. Ужасная смертельная болезнь оказалась легко излечимой, им даже не потребуется залезать в долги, чтобы собрать средства на дорогостоящее лечение. Доктора твердо обещали, что уже через неделю больной станет чувствовать себя лучше, а через несколько месяцев будет здоров и вернется к нормальной полноценной жизни.

Заключение врачей обрадовало всех присутствующих, кроме самого больного. Наоборот, его лицо становилось все более мрачным. Его терзал только один вопрос. Наконец он сказал, что не может себе представить, что никогда в жизни больше не выпьет ни одной своей таблетки.

Вам эта история ничего не напоминает?

## Глава 14

# О ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЯХ

Из числа пьющих людей, обращающихся за медицинской помощью, большинство ставят перед собой скромную задачу воздержаться от алкоголя в течение года - двух, совершенно не задумываясь о дальнейшем. А что будет потом? Этот важнейший вопрос почему-то мало интересует пьющих. В основном полагаются на авось, мол, все само собой образуется, если сейчас пить не хочу, то через год и подавно не захочется. Другие тешат себя иллюзиями, что после длительного воздержания их организм наберется сил, и они научатся контролировать выпивку. Результат в обоих случаях легко предсказуем – рецидив **алкоголизма**.

При спонтанных ремиссиях никаких ограничительных сроков не существует и, при отсутствии мотивации на длительную трезвость, результаты также бывают неубедительными. Хорошие шансы на длительную ремиссию имеют только те, кто ставит перед собой соответствующие задачи.

Ремиссией продолжительностью в один-два года никого не удивишь, это обыденное распространенное явление. Для алкоголика не пить пару лет не составляет никакого труда, достаточно какого-нибудь толчка. Бывает, пьющие люди спорят друг с другом, кто из них дольше будет воздерживаться от спиртного. Год не пьют без всяких проблем, но как только один сорвался, другой тут же отмечает победу привычным способом.

Меня, как врача, ремиссии в один-два года не удовлетворяют. Для альпиниста нет более желанной цели, чем покорение Эвереста, для спортсмена нет ничего дороже олимпийского золота. Высшее достижение для нарколога – трезвость его пациентов до конца жизни. Для того, чтобы отказаться от алкоголя окончательно одного желания недостаточно. Для этого потребуются и высокая мотивация достижения цели, и смелость не бояться быть в меньшинстве, и способность на поступок, и соответствующие знания, и умение организовать свою жизнь и быть счастливым. Если мои советы помогут вам бросить пить навсегда, то для меня это будет означать, что вы, в свою очередь, помогли мне покорить свой врачебный Эверест. За это я буду вам очень признателен.

Серьезным, заслуживающим внимания и уважения результатом следует считать ремиссии продолжительностью от десяти лет. Людей, ведущих трезвенническую жизнь на протяжении десяти лет и более, не так много относительно общего числа пьющих, но именно они составляют, если можно так выразиться, золотой фонд наркологии. Без них перспективы пьющих выглядели бы просто удручающими. Но убежденные трезвенники личным примером дают мощный импульс другим, как бы убеждая окружающих: «Я смог, и ты сможешь!». Их достижения можно сравнить со спортивными результатами. Аналогия с большим спортом мне представляется уместной: и там и здесь человек ставит перед собой высокую цель и упорно идет к ней. И в спорте, и в нашей ситуации великие победы приходят к тому, кто не изменяет поставленной цели. Я очень уважаю великих спортсменов за талант и трудолюбие и никоим образом не хочу своим сравнением принизить ценность их побед, но, на мой взгляд, результат в десять лет трезвости заслуживает бронзовой олимпийской медали, двадцать лет – серебряной, тридцать лет трезвости – золотой. Бросившие пить до конца жизни помимо этого становятся рекордсменами.

Особенно убедительно выглядят достижения известных людей, политиков, представителей культуры, искусства, звезд эстрады, чьи фамилии у всех на слуху. Разве может оставить нас равнодушными трогательная история популярного киноактера Всеволода Сафонова, самостоятельно бросившего пить до конца жизни ради большой любви. Больше того, он, как истинный мужчина, каждое утро подавал своей супруге кофе в постель. Покажите мне женщину, которая не мечтает об этом. Его результат в двадцать один год трезвости заслуживает больше, чем олимпийского серебра.

Лет двадцать назад в газете «Советский спорт» в рубрике «Здоровый образ жизни» композитор Раймонд Паулс рассказал, что в юности злоупотреблял алкоголем, и что в двадцать с небольшим лет он бросил пить. Он был одним из первых, кто открыто заявил об этом. В те застойные времена сделать подобное признание, тем более человеку известному, было совсем непросто. Недавно в средствах информации прошло сообщение, что маэстро уже на протяжении почти сорока лет является приверженцем трезвого образа жизни. Согласитесь, результат неслабый. Я написал письмо Р. Паулсу с просьбой разрешить опубликовать информацию о нем, и он ответил через помощника. Письмо цитирую полностью:

*Уважаемый Мельников Александр Витальевич!*

Господин Паулс с пониманием отнесся к Вашей просьбе и не возражает против опубликования информации о нем в Вашей книге.

*Маэстро Раймонд Паулс не употребляет алкогольные напитки с 1962 года. В принятии такого решения большую роль сыграли его жена Лана, его семья и его хорошие друзья.*

Господин Паулс желает Вам скорейшего завершения работы над книгой и надеется, что Ваша книга поможет многим людям избавиться от страшного недуга – алкоголизма.

*С уважением,  
Помощник Раймонда Паулса*

*Дина Балодэ*

У меня были все основания полагать, что Р. Паулс является обладателем рекорда среди известных людей. Но, как выяснилось, я ошибался.

По всей видимости, на звание абсолютного рекордсмена претендует народный артист СССР Леонид Броневой, он же «дружище Мюллер». Мне удалось встретиться с Леонидом Сергеевичем. Он рассказал, что отказался от алкоголя сорок три года назад, в далеком 1956 году. В то время он работал в театре в Чечено-Ингушской Республике. Алкогольный стаж у него к тому времени был небольшой – два года, но выпивки все больше мешали работе, случалось получать замечания от главного режиссера, да он и сам понимал, что стал хуже играть. К тому же в те времена, находясь подшофе, исполнять роль Сталина, которую ему доверили, было просто опасно. И Леонид Сергеевич предложил своему приятелю, с которым они обычно вместе выпивали, закончить алкогольную карьеру. Так было принято решение, и они оба самостоятельно прекратили пить. Я убежден, что Л. Броневой именно тогда, делая жизненный выбор в свои 28 лет, состоялся как личность и как артист. Благодаря этому поступку он стал тем, кем стал. Леонид Сергеевич считает, что в его достижении нет никаких секретов. Алкоголь мешал его работе, поэтому он бросил пить. Все очень просто. Любой человек может отказаться от алкоголя. Для этого нужно принять твердое решение и иметь цель.

Хочу обратить ваше внимание, что и Паулс, и Броневой очень правильно определили свое отношение к проблеме. Они не афишируют свое алкогольное прошлое, но и не считают нужным скрывать эти факты своей биографии и открыто заявляют о своей позиции убежденного трезвенника.

Когда вы, вдохновленные их примером, начнете новую жизнь, постарайтесь тоже говорить правду, если вас об этом будут спрашивать. Это важно для самоутверждения.

Успешный опыт даже никому не известных людей также был бы очень полезен. Попробуйте завязать знакомство с человеком, который не пьет более десяти лет, вы многое поймете. Это знакомство будет наверняка одним из самых полезных в вашей жизни. Разущите в той местности, где вы живете, человека, похожего на Василия Николаевича Филиппова, и общение с ним перевернет вашу жизнь. Если такого человека поблизости не окажется, станьте первым. Другие впоследствии будут искать помощи у вас. Когда я встречаюсь с человеком, бросившим пить много лет назад, то стараюсь подробно его расспросить и понять причины успеха. У меня не сложилось впечатления, что это какие-то особые люди. Они разные, но в целом такие же, как и мы с вами. Объединяет их совпадение взглядов на алкогольную проблему.

1. Все без исключения убежденные трезвенники очень довольны своим избавлением от пагубной страсти.
2. Никто из них не испытывает влечения к алкоголю с тех пор, как бросил пить.
3. Все они помнят, что единственная рюмка для них равнозначна срыву, поэтому всегда сохраняют бдительность.
4. Убежденные трезвенники считают, что ничего сверхъестественного в их результатах нет и каждый пьющий может последовать их примеру.

Убежденные трезвенники решили собственные алкогольные проблемы самым надежным способом – на уровне мировоззрения. Чтобы лучше понять это, я приведу две аналогии.

Предположим, что атеист решил ради любопытства испытать себя в соблюдении поста. Скорее всего он будет испытывать дискомфорт от самоограничений и бросит это занятие. Те же самые ограничения для верующего человека не представляют никаких затруднений, ему гораздо сложнее нарушить пост, чем соблюдать.

Или возьмем вегетарианцев. Они убеждены, что человек не должен никого есть. Мясо для вегетарианцев просто не существует в природе. Заставить их съесть кусок мяса невозможно, подобное предложение оскорбляет их чувство собственного достоинства. Попробуйте ради эксперимента отказаться от мясных продуктов. Вас хватит на неделю, на две, потом терпению наступит конец. Вегетарианцам терпеть не приходится нисколько, они считают свое питание единственно правильным. Их удивляет, что мы едим все подряд.

Убежденным трезвенникам нет необходимости бороться с влечением к алкоголю. Им просто не с чем бороться; алкоголь для них не существует. Спиртное для них так же неприемлемо по мировоззрению, как мясо для вегетарианца.

Некоторые пациенты, проходящие у меня реабилитацию, рассказывают, что, узнав всю правду об алкоголе, они смотрят теперь на ломящиеся от изобилия спиртного прилавки другими глазами. Глядя даже на очень дорогую и красиво оформленную бутылку марочного вина или выдержанного коньяка раскрученной марки, они видят внутри бутылки не соблазнительный напиток, а ацетон, уксус или керосин. Ассоциации вполне понятны. Эти пациенты хорошо усвоили, что в химической промышленности из этилового спирта получают ацетон, что алкоголь в организме превращается в уксусную кислоту. Понятно также, что любая горючая жидкость имеет что-то общее с керосином. Не случайно у нас принято в народе процесс поглощения огненной воды обозначать словом «керосинить».

О каком бы то ни было влечении к алкоголю, сами понимаете, здесь говорить не приходится. Точно также у любителей слабого пола обычно не возникает соблазна вступить в связь даже с очень красивой девушкой, если достоверно известно, что у нее СПИД.

Итак, у убежденных трезвенников, показывающих выдающиеся результаты, есть твердая принципиальная позиция, и они свои принципы не меняют.

Вот так поступают умные, серьезные люди. Они бросают пить всего лишь один раз в жизни, но навсегда. А чем мы с вами хуже? И мы не на руку лапоть обуваем.

## Глава 15

# МОТИВАЦИЯ

Избавиться от тяжелой депрессии можно только с помощью самых эффективных лекарств, некоторые из них настолько дорогие, что мало кто может позволить себе такие расходы.

Самое лучшее лекарство от пристрастия к алкоголю находится у каждого из нас в собственной голове и достается нам бесплатно. Нужно лишь научиться правильно пользоваться этим лекарством. Оно совершенно безвредно для организма, не дает

побочных эффектов. В отличие от других препаратов, передозировка этого лекарства идет только на пользу. Чем больше его доза, тем оно эффективнее. Называется оно **мотивацией достижения цели**. Прежде всего, нужно четко поставить цель. Не пить пару лет – это не цель. Настоящая цель может быть только одна – отказаться от алкоголя навсегда.

Жизнь вынуждает пьющих людей постоянно оправдываться. Когда кто-либо заявляет, что ему все равно, что о нем говорят, это типичное лукавство. В лучшем случае неосознаваемое. Мы слишком зависим от других людей, и нам далеко безразлично мнение о нас окружающих, особенно тех, к кому мы относимся с уважением. Поэтому и приходится держать круговую оборону, защищаться всеми возможными способами, оправдываться, хитрить, ловчить, изворачиваться. Ну не могу же я, в самом деле, допустить, чтобы меня считали алкоголиком. Я боюсь клейма алкоголика. Это явление называется **стигматизацией**. Отчасти из-за опасений потерять свое лицо многим пьющим так трудно дается решение обратиться к врачу. Пришел к наркологу – значит как бы автоматически признал себя алкоголиком. Бросаешь пить сам – тоже плохо, так как фактически признаешь, что не умеешь пить. Логика в этом получается своеобразная: пьешь – лицо не теряешь, бросаешь пить – теряешь. С одной стороны, я боюсь, что меня будут считать алкоголиком, с другой стороны, я также боюсь ярлыка трезвенника. Доходит порой до абсурда, когда бросают пить, но стесняются в этом сознаться и скрывают это обстоятельство как нечто не вполне приличное. Это другая крайность, я назвал бы ее **стигматизацией трезвенника**. Вообще мы явно преувеличиваем значение стигматизации, ее не нужно бояться, она существует в основном в нашем воображении. Наши родственники далеки от того, чтобы навешивать нам ярлыки алкоголиков. Их волнует только один вопрос – пьем мы или нет. Клеймо трезвенника если кто и может нам прилепить, то это мы сами. В развитых странах трезвостью гордятся, а мы испытываем неловкость.

На заключительном этапе предвыборной президентской гонки в США между Гором и Бушем-младшим на последнего был обнародован компромат: много лет назад он был задержан в состоянии опьянения за рулем. Буш не только не отрицает этот факт, но идет дальше и делает поразительное чистосердечное признание о том, что в молодости он злоупотреблял алкоголем, у него были проблемы, он страдал зависимостью. Но в возрасте 40 лет он осознал пагубность пристрастия и вычеркнул алкоголь из своей жизни. Это заявление не заставило избирателей усомниться в надежности Джорджа Буша-младшего. Он становится президентом. Буш не побоялся сказать правду и победил.

Настоящая стигматизация встречается и в других ситуациях, и ее существование также объясняется нашим невежеством. Многие из нас боятся больных СПИДом, как чумы. Мы никак не можем поверить, что воздушно-капельным путем СПИД не передается, и опасаемся заразиться даже на расстоянии. Существуют также предрассудки в отношении радиационного воздействия. Когда отселяли с загрязненных территорий пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС, местное население чистых зон настороженно относилось к перемещенным «чернобыльцам», полагая, что они «светятся» и представляют опасность для окружающих. Это примеры действительной, а не воображаемой стигматизации.

Наркологи тоже не занимаются наклеиванием ярлыков. Врачей, как и родственников больных, интересует, прежде всего, результат: удалось помочь или нет.

Порой мы становимся заложниками результата. Если удалось помочь бросить пить, родственники больного чуть ли не боготворят врача, если нет – могут позволить несправедливые упреки в его адрес. Это издержки профессии.

Всем нам действительно нужен результат, и только результат. Опять же, как в большом спорте. Кто добивается высших достижений в спорте? Только те спортсмены, которые ставят перед собой самые высокие цели и упорно идут к ним. Ради достижения цели спортсмены многим жертвуют, порой и личной жизнью, и собственным здоровьем. В системе жизненных ценностей спортивные достижения у великих спортсменов стоят на первом месте. Иначе результата не добьешься, слишком сильна конкуренция. Золотая медаль одна, а мечтающих ее завоевать десятки и сотни самых сильных атлетов.

В нашей ситуации высшее достижение – это трезвость на всю жизнь. Как вы думаете, если мы будем стремиться к этой цели с такой же настойчивостью, целеустремленностью, здоровым фанатизмом, как Ирина Роднина шла к своим выдающимся победам в фигурном катании, добьемся ли мы в этом случае поставленной цели? В этом вопросе и кроется секрет успеха. Выздоровление от **алкоголизма** начинается с головы и заканчивается головой. Будет сильная мотивация достижения цели – будет результат, не будет мотивации – не будет результата. Но нам легче, потому что у нас нет соперников. Никто не стремится отобрать у нас победу, да это и невозможно сделать, если только сами бездарно не отдадим. В отличие от спортсменов, ни на какие жертвы для достижения результата вам идти не придется. Наоборот, вы найдете то самое главное в жизни, ради чего мы живем и что раньше от вас ускользало. Спросите любого, кто давно отказался от алкоголя, и все вам скажут, что трезвая жизнь – это большое счастье. А потерять можете лишь бывших собутыльников: с ними вам станет неинтересно. Надеюсь, это будет не самая тяжелая утрата в жизни.

Можно ли оценить силу мотивации? Да, по-настоящему высокая мотивация отказа от алкоголя означает, что человек в системе своих жизненных ценностей на первое место поставил трезвость. Самым важным в своей новой жизни он считает сохранение трезвости. Для него нет более важной задачи.

Очень ярким и чутким показателем силы мотивации является выраженность влечения к алкоголю. Между ними существует обратно пропорциональная зависимость. Чем сильнее мотивация трезвости, тем слабее влечение к алкоголю, и наоборот. При серьезной мотивации влечение очень быстро исчезает полностью и не возвращается. Более того, обычно все, что связано с выпивкой, в том числе и сам алкоголь, становится для убежденного трезвенника неприятным. Когда ваша голова начнет по-настоящему работать на трезвость, у вас появится отвращение к алкоголю. Чем сильнее мотивация, тем быстрее и безболезненнее происходит адаптация к трезвеннической жизни, тем большее удовлетворение приносит новая жизнь.

Бросать так бросать. Оставьте все сомнения, страхи и предрассудки. Без преувеличения скажу, что решение бросить пить, подкрепленное результатом, окажется для вас судьбоносным. Все в жизни изменится к лучшему. Вы только позаботьтесь о трезвости, а она в ответ будет заботиться о вас, как родная мать, как любящая преданная жена. Поработайте на трезвость несколько первых лет, а она будет работать на вас всю оставшуюся жизнь. Если судьба распорядилась так, что вы стали пьющим человеком, то самое значительное, что вы можете совершить в своей жизни,

– это победить зависимость. Выше этой цели ничего не существует. Судьба бросила вам вызов, теперь слово за вами. Сможете бросить пить – значит докажете, прежде всего самому себе, что живете не зря, что чего-то стоите в этой жизни. Возможно, докажете это кому-то еще, кто преждевременно, быть может, вычеркнул вас из жизни. Только ни в коем случае нельзя откладывать принятие решения, что, по сути, является отказом. Отложить решение всего на несколько дней в действительности означает потерять многие годы. Решение нужно принимать сейчас, завтра будет поздно.

Пьющих людей парализует панический страх, что если расстаться с алкоголем, жизнь станет невыносимой. Это абсолютно беспочвенный страх. С отказом от алкоголя жизнь только начинается, в чем вы сможете быстро убедиться сами. Знайте, что бывшие алкоголики сожалеют только об одном, о том, что так долго тянули с решением и потеряли немало лет.

Первое, что я советую сделать после принятия решения, – сообщить об этом своим близким. Если кроме вас еще никто не знает, что вы бросили пить, то в этом случае вы оставляете себе лазейку. Понимая это, вы будете чувствовать себя психологически неуверенно, что может отразиться на конечном результате. А мы отныне очень бережно относимся к трезвости и помним, что в больших делах мелочей не бывает. Может быть, вы уже много раз обещали бросить пить и близкие скептически отнесутся к вашим словам. Не судите их строго, постарайтесь их понять. Вы хорошо знаете, что прежние обещания ничего не стоили, это были обычные отговорки. Сейчас ситуация совсем другая, вас никто не заставляет оправдываться, вы сами начинаете этот разговор. Объясните свою позицию, расскажите, что побудило вас принять решение. Встречая полное понимание и поддержку, пообещайте при необходимости воспользоваться помощью близких людей. Если же к вашим словам отнесутся сдержанно, то не спешите обижаться, – пока это только обещания, а раньше они частенько расходились с делом. Наберитесь терпения, не наседайте на родственников с клятвенными заверениями. Но уже спустя несколько месяцев близкие сами смогут убедиться в серьезности ваших намерений и выскажут вам полную и безусловную поддержку.

Сообщите о своем решении вашим друзьям и хорошим знакомым, кто в курсе ваших проблем с алкоголем и чьим мнением вы дорожите. После этого даже подумать о выпивке будет неловко, не захочется же вам стать посмешищем. Трезвеннической жизнью вы завоюете уважение окружающих, близкие же будут по-настоящему гордиться вами. Подруги вашей жены начнут ей завидовать. О вас будут говорить как о сильном человеке. Лично я, как мне кажется, если бы когда-нибудь пил, только ради этого бросил бы навсегда.

Начало новой жизни нужно обязательно каким-то образом обозначить для того, чтобы у вас была четкая точка отсчета, своеобразная линия старта. Можно взять чистый лист бумаги и кратко изложить суть предпринимаемых вами действий. Это будет что-то типа заявления о вступлении в общество трезвости или декларация о намерениях. В качестве образца предлагаю такой вариант:

### *ДЕКЛАРАЦИЯ О НАМЕРЕНИЯХ*

Я, ..... (Ф.И.О.).....  
.....года рождения, принял окончательное

*осознанное решение бросить пить. Я знаю, что не умею пить, и поэтому принял самое важное решение. Отныне трезвость является главной целью и смыслом моей жизни. Я хорошо понимаю, что никто не может подарить мне трезвость, ее нельзя купить ни за какие деньги. Ее можно только заслужить. Все зависит от меня. Я всегда буду помнить об опасности рецидива, поэтому воспользуюсь советами специалиста и поддержкой близких и буду оберегать трезвость, как самое важное достижение в своей жизни.*

*Да поможет мне Бог.*

*Дата:                      Подпись:*

Вы можете поставить свою подпись прямо здесь, а лучше заполнить отдельный бланк, который находится в конце книги в приложении. Терять эту книгу нельзя, пусть она сопровождает вас по жизни и будет вашим талисманом. Дату, которая будет стоять на этом документе, можете считать своим вторым днем рождения или, точнее, – днем возрождения.

Запомните эту дату, держите таймер вашего выздоровления всегда включенным. Первой самой маленькой вехой избавления от зависимости является неделя осознанной трезвости, затем месяц, три месяца, полгода, год. Последующие годы трезвости – это все более весомая заявка на окончательное выздоровление.

Каждый год полезно в этот знаменательный день побыть немного наедине с собой, проанализировать прожитый трезво год, подвести предварительные итоги на этом промежуточном финише при переходе в следующий класс школы трезвости. Сделайте краткие дневниковые записи на соответствующей странице приложения этой книги. Еще лучше вести дневник регулярно – рассматривайте это как элемент аутопсихотерапии.

Поскольку этот день – не только ваш личный праздник, но и ваших родственников, можно сделать хорошей традицией собираться в узком семейном кругу. Примите участие в приготовлении фирменного семейного блюда, доставьте радость своим близким. Поговорите о хорошем. Такие моменты продлевают нам жизнь.

## **Глава 16**

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Когда ко мне обращаются трудные пациенты, имевшие много неудачных попыток лечения алкоголизма, я интересуюсь, пытались ли они самостоятельно бросить пить. Обычно отвечают, что пытались, но ничего не получается. Тогда я задаю свой любимый вопрос: «Что Вы сделали для того, чтобы бросить пить?» Я не помню случая, чтобы на этот вопрос мне ответили что-либо вразумительное. Как правило, выясняется, что неудачники ничего не делали для того, чтобы изменить свою жизнь. Так откуда же тогда будет результат? Складывается впечатление, что сама постановка вопроса многих пьющих людей удивляет. Некоторые с искренним изумлением отвечают вопросом на мой вопрос: «А разве нужно что-то делать?»



Иногда встречаются люди, которые по жизни играют роль беспомощного человека. Играют неосознанно, а потому – правдоподобно. Такому человеку хочется посочувствовать и помочь. Один поможет, другой не даст пропасть, – позиция беспомощного человека может быть даже удобной. Беспомощность, которую часто демонстрируют пьющие люди, идет не оттого, что они выбились из сил, пытаются избавиться от зависимости, а оттого, что палец о палец не ударили. Это, вне всякого сомнения, мнимая беспомощность или беспомощность от бездействия.

Трезвость нельзя выиграть в лотерею, нельзя купить ни за какие деньги, даже взятку за нее не дашь. Взаимы тоже никто не даст и, тем более, не подарит. Ее можно только заслужить. В этом мне видится определенный элемент высшей справедливости. Перед трезвостью все равны, как перед Богом или смертью. Богатые и бедные, здоровые и больные, сильные мира сего и слабые, образованные и малограмотные, секс-символы и схимники, нагловатые и стеснительные – все находятся в равных условиях на одном и том же расстоянии от цели. Трезвость награждает своим долгим присутствием только тех, кто не словами, а делом доказал, что заслужил ее. Больше всего трезвость любит тех, кто бросает пить с первой попытки и навсегда.

**Итак, каждый пьющий человек имеет ту продолжительность трезвости, которую заслуживает. Это правило не имеет исключений.**

Если на вас давит груз предшествующих неудач, спросите себя самокритично: «Что я сделал, чтобы бросить пить?» Если, по большому счету, не сделали ничего, то, видимо, все, что было до этого, и попытками назвать нельзя. Может быть, только в настоящий момент вы и предпринимаете первую серьезную попытку? Тогда шансы избавиться от **алкоголизма** есть.

Представьте, вы решили продемонстрировать свою физическую силу знакомым и поспорили, что поднимете штангу весом в 50 кг. Вы уверены в успехе, потому что раньше поднимали 70 кг. Вы хорошенько размялись, полностью сосредоточились на попытке и легко зафиксировали вес, имея в запасе силы на дополнительные 20 кг. Но если бы вы не подготовились серьезно к попытке, те же самые 50 кг показались бы вам неподъемными, вам пришлось бы тужиться изо всех сил. Кроме того, вы могли бы потянуть мышцы или спину, и штанга рухнула бы на пол.

Если вы не настроились решительно на трезвость, расставание с алкоголем покажется вам тяжким бременем, вы будете вымучивать жалкие несколько месяцев воздержания. Но если вы вступите в новую жизнь, полностью мобилизовавшись на результат, вы не ощутите никакой тяжести переходного периода. Наоборот, с самого начала вы будете летать на крыльях, ни малейшего влечения к спиртному не будет и в помине. Это, пожалуй, самое важное, что я имею вам сказать. Возьмите эту мысль на вооружение, и вы обеспечите себе достойный результат.

В конечном счете, психологическая подготовка обеспечивает результат. Просто захотеть бросить пить еще ничего не значит. Голое желание является категорией довольно зыбкой. Оно приходит и уходит. Нам же нужна прочная опора в трезвеннической жизни. Самой лучшей опорой в новой жизни будет новая система ценностей. Я не устану повторять, что **трезвость надо сделать главным делом своей жизни**, только тогда перед вами откроются блестящие перспективы. Трезвость не терпит соперниц, если поставить ее в своей жизни на любое место, кроме первого, она рано или поздно уйдет к тому, кто ценит ее выше. Но если отнесетесь к ней с должным вниманием, заботой и любовью, она щедро отблагодарит вас. С практической точки

зрения это самое выгодное предприятие. Вы вкладываете в трезвость своих усилий на один рубль, а возвращаете 100 рублей. А если вложить в это дело всю свою душу, все имеющиеся внутренние ресурсы? Сравните это с тем, сколько за свою жизнь вы вложили денег в алкоголь и какую получили отдачу.

Когда вам удастся сделать трезвость главным делом своей жизни, вы почувствуете, как у вас вырастут крылья, душа будет петь, глаза будут светиться счастьем, вы будете просыпаться по утрам с чувством радости. Окружающим будет тепло и уютно рядом с вами. В таком состоянии вам никогда не будет жалко времени, энергии, материальных ресурсов на укрепление своих позиций в трезвеннической жизни. На самом деле при серьезном отношении к себе вам и не понадобятся сверхусилия для поддержания трезвости. **Чем выше мотивация, тем легче дается трезвость.** Но потребуются готовность в угрожающей ситуации отложить любые, даже самые важные дела и полностью сконцентрироваться на обеспечении трезвости. Такой психологической настрой нужно сохранять всегда. Трезвость очень ревнива и измену не прощает никогда.

Супружеская измена тоже не прощается, пострадавшая сторона ради сохранения семьи лишь делает вид, что прощает. Однако рубец на сердце у обманутых остается навсегда, даже если удастся скрывать свою боль от окружающих. Опытные люди знают, что для семейного мира неважно, была измена на самом деле или нет, важно насколько осведомлен об этом тот, кого обманывают. Поэтому ловкие люди изо всех сил стараются измену скрыть. Тогда и волки сыты, и овцы целы.

С трезвостью такой номер не проходит. От нее ничего невозможно утаить, она всегда с вами, в любое время и в любом месте; больше того, трезвость предупреждает измену: как только вы решили выпить, она тут же покидает вас. Вы еще не успели ей изменить, а она уже от вас ушла. Трезвость не прощает измену даже в мыслях. Так давайте будем чисты в своих помыслах.

Даже если у вас намерения всегда благочестивы, окружающим до этого нет дела и время от времени вас будут провоцировать на выпивку. Беспардонность, с которой мы уговариваем отказывающегося человека выпить, идет от нашего бескультурья. Мы вторгаемся в его сугубо личную жизнь и пытаемся заставить его сделать то, что он не хочет. Как будто мы лучше знаем, надо ему это или нет. Тем не менее такова реальность и нам нужно быть психологически подготовленными отразить любой натиск, от кого бы он ни исходил. Умение отказывать – это своего рода искусство.

Выпивающая публика очень обидчива, поэтому отказываться нужно твердо, но осмотрительно, не давая повода к упреку «не уважаешь». Ваш отказ должен быть коротким, четким, понятным и убедительным, чтобы вашему оппоненту сразу стало понятно, что уговаривать вас бесполезно. Обязательно заранее продумайте, как вы будете реагировать в той или иной ситуации. Не давайте застигнуть себя врасплох.

Не следует отвечать, что в данный момент вы не хотите выпить. Это вызовет лишь естественное недоумение (как так, всегда хотел, а сейчас вдруг не хочет?) и усиленные призывы принять хотя бы чуть-чуть.

Могу предложить возможные варианты отказа:

1. **«Я не пью».**
2. **«Я бросил пить» («Завязал»).**
3. **«Спасибо, я свое выпил».**
4. **«У меня аллергия на алкоголь».**

5. **«Мне нельзя ни капли, я не умею пить».**
6. **«Мне нельзя, я лечился»** (даже если это не так, этот аргумент действует на окружающих безотказно).
7. **«Не употребляю».**
8. **«Веду здоровый образ жизни».**
9. **«Я себя лучше чувствую трезвым».**
10. **«Предпочитаю минералку (сок, родниковую воду и т. д.), не найдется ли у вас немного?».**
11. **«У меня отвращение к спиртному».**
12. **«У меня нет тормозов».**

Все перечисленные варианты дают понять собеседнику, что вы всегда предпочитаете жить с ясной головой, а не только в данный момент. Вы можете придумать и более удачный отказ применительно к своей ситуации, важно, чтобы он всегда был наготове. Желательно объясниться так, чтобы этот вопрос больше впредь не поднимался. Оправдываться не следует: вы ни в чем не провинились. Человек имеет право не пить, вы всего лишь воспользовались этим правом.

В группах анонимных алкоголиков практикуется такая форма отказа: **«Спасибо, сегодня я не пью».** Что ж, можно и так, ведь если человек отказывается выпить только сегодня, то он всегда будет сохранять трезвость.

Американские специалисты по здоровому образу жизни, обеспокоенные ростом алкоголизации в студенческой среде, советуют молодежи следующее:

«Под давлением обстоятельств как молодым людям, так и взрослым бывает трудно отказаться от того, чтобы выпить. Если вы выпиваете предложенное, вы этим действием одобряете такое же поведение окружающих вас людей, по существу говорите, что пить – это нормально. Некоторым людям такая поддержка необходима. Поэтому они могут быть довольно настойчивыми, предлагая вам выпить и потом поощряя вас пить еще и еще. Могут потребоваться немалые усилия, чтобы сказать «нет». Попробуйте некоторые из предлагаемых вариантов ответов, чтобы понять, какой из них вам удобнее всего использовать. Потом попрактикуйтесь, применив их несколько раз:

1. Нет, спасибо, я не пью.
2. Нет, спасибо, мне не нравится спиртное.
3. Нет, спасибо, я не люблю пить.
4. Нет, спасибо, это не для меня.
5. Нет, спасибо, мне не нравится вкус спиртного.
6. Нет, спасибо, мне уже хорошо.
7. Нет, спасибо, я хочу сохранить ясную голову.
8. Нет, спасибо, мне нужно потом заниматься.
9. Нет, спасибо, мне придется потом поработать.
10. Нет, спасибо, мне завтра рано вставать.
11. Нет, спасибо, я должен еще встретиться с другом.
12. Нет, спасибо, я хотел бы сохранить контроль над собой.
13. Нет, спасибо, я за рулем.
14. Нет, спасибо, мне не хотелось бы иметь неприятности с моей (моим)...

15. Нет, спасибо, я плохо себя чувствую после выпивки.
16. Нет, спасибо, мне не нужны лишние калории.
17. Нет, спасибо, я сейчас тренируюсь.
18. Нет, спасибо, мой тренер не одобрит этого.
19. Нет, спасибо, я пытаюсь сбросить вес.
20. Нет, спасибо, а что еще у вас есть?
21. Нет, спасибо.

Не исключено, что отказываясь выпить ..., вы можете потерять «друзей». Однако если «дружба» основана на вашем одобрении поведения этих людей в отношении спиртного, то без такой «дружбы» вполне можно обойтись»<sup>1</sup>.

Не стесняйтесь открыто заявить о своей позиции убежденного трезвенника. Чем правдивее ваш ответ, тем меньше он вызовет подозрений. Нужно быть готовым к тому, что наш народ весьма подозрительно относится к непьющим. Можно также сослаться на здоровье или обстоятельства, но это менее эффективно, потому, что каждый раз приходится придумывать новые объяснения. Главное – не углубляться в подробности и не втягиваться в дискуссию. Всем своим видом вы показываете, что уважаете собеседника, но спорить здесь не о чем.

Хотя наша стратегическая задача – решить проблему алкогольной зависимости на уровне мировоззрения, однако ради сохранения трезвости не следует пренебрегать и отдельными тактическими приемами. Например, на первых порах лучше обходить стороной то любимое злочастное место (гараж, сарай, забегаловка, кафе, бар, ресторан и т. д.), где вы пили чаще всего. Созерцание бутылки спиртного также иногда вызывает вполне определенные ассоциации. Даже случайная встреча взглядом с бутылкой может послужить пусковым механизмом желания выпить. Вам будет спокойнее жить, если вы нейтрализуете подобную возможную реакцию организма. С этой целью можно позаимствовать один прием, который помогает некоторым тучным людям в борьбе со своим аппетитом. Замечено, что желание поесть обычно угасает, если взять кусок сала и положить его в холодильник с запиской: «Это я!» Открывая холодильник с конкретными намерениями, мы каждый раз натываемся на нелицеприятное отождествление себя с бесформенной массой жира. Организм на это реагирует снижением выделения желудочного сока.

Нечто похожее сделаем и мы. Возьмите бутылку предпочитаемого вами напитка и приклейте к ней вырезанную из листа бумаги этикетку с эмоционально насыщенной надписью, которая будет бить точно в цель. Подберите те слова, которые будут на вас воздействовать больше всего. В качестве отправной точки поиска своей надписи предлагаю рассмотреть такие варианты:

1. **ОСТОРОЖНО – НАРКОТИК!**
2. **ХОРОШЕЕ РВОТНОЕ СРЕДСТВО.**
3. **НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ ХРОНИЧЕСКОГО САМОУБИЙСТВА.**
4. **У НЕЕ ДУРНОЙ ЗАПАХ.**
5. **ОНА МЕНЯ ОБМАНУЛА.**
6. **ОНА ЛЕЗЛА У МЕНЯ ИЗ УШЕЙ.**
7. **ТЫ ОТНЯЛА У МЕНЯ 20 ЛЕТ ЖИЗНИ.**
8. **ТЫ ХОЧЕШЬ МОЕЙ СМЕРТИ.**
9. **ИЗ-ЗА ТЕБЯ Я БЫЛ ЖИВЫМ ТРУПОМ.**
10. **Я С ТОБОЙ БОЛЬШЕ НЕ ДРУЖУ.**

11. Я ПИЛ НЕ ТОЛЬКО ТЕБЯ, НО И ВСЕ ЧТО ГОРИТ.
12. НЕ ДОЖДЕШЬСЯ!
13. НЕ ТОРОПИСЬ В МОГИЛУ.
14. СМЕРТЕЛЬНЫЙ ЯД.
15. ОТЛИЧНАЯ ОТРАВА.
16. ХИМИЧЕСКИЕ ОРУЖИЕ МАССОВОГО ПОРАЖЕНИЯ

Можно просто перечислить фамилии знакомых алкоголиков, кого с вами уже нет. Поставьте бутылку в такое место, чтобы слова надписи всякий раз при взгляде в ее сторону откладывались у вас не только в сознании, но и в подсознании. Если выбранный текст перестанет оказывать эмоциональное воздействие на вас – замените его новым. В дальнейшем при виде бутылок в других местах вы будете оставаться безразличным к спиртному, либо у вас начнут появляться даже неприятные ощущения.

Важным аспектом психологической подготовки является выработка уверенности в успехе вашего начинания. Не бойтесь закрадывающихся иногда сомнений в своих силах («Смогу ли?», «Удастся ли мне удержаться от ...?», «А вдруг ....» и т. д.). Неуверенность в своих силах свойственна людям с тревожно-мнительными чертами характера. Частые неудачи также не добавляют уверенности. Постарайтесь отстраниться от сомнений, отделите их от себя и не фиксируйтесь на них. Ведите себя так, как бы вы себя вели, если бы были совершенно уверены в успехе. У каждого человека бывают в жизни минуты, когда он ощущает в себе способность свернуть горы. Вспомните наиболее яркий подобный эпизод из своей жизни и чаще воспроизводите его в своем воображении. Держитесь так, как будто уверенность в себе – основная черта вашего характера. Вам будет помогать время. Каждый прожитый без алкоголя день будет прибавлять вам уверенности. Накапливающиеся ежедневные маленькие победы полностью избавят вас от сомнений. Внушительный результат даст вам возможность по-настоящему ощущать уверенность в своих силах.

Тому, кто потерял веру в свои силы и ощущает себя обреченным, советую попробовать старинный прием зарока. В дореволюционной России священнослужители широко использовали зарок как способ избавления от пьянства. Батюшка читал молитву и благословлял на трезвость, а пьющий человек в свою очередь брал на себя обязательства какой-то заранее выбранный промежуток времени не прикасаться к спиртному. Обычно рекомендовалось давать зарок на небольшой отрезок времени. А далее в случае успеха следовало, не прерывая трезвости, дать новый зарок на новый срок. Таким способом можно маленькими шажками непрерывно приближаться к большой цели. Для начала дайте зарок хотя бы на два-три месяца и продолжайте дальше в том же духе. Чувство обреченности пьющих людей – проблема во многом надуманная. Начните действовать – и от былой беспомощности не останется и следа.

Как поступить, если вы решили перейти в категорию трезвенников, а на работе «все пьют»? Это обстоятельство не должно стать для вас помехой, у нас кругом «все пьют». Все зависит от того, как себя поставить в коллективе. Лучший способ утвердить себя – ясно и твердо сообщить сослуживцам о своем решении и объяснить, что это не импульсивное, а продуманное серьезное действие с вашей стороны. Я не думаю, что ваши знакомые радостно бросятся к вам с восторженными поздравлениями и теплыми рукопожатиями. Кто-то может посчитать, что вы вносите раскол в их

сплоченные ряды. Ничего не бойтесь. Не реагируйте на возможный первоначальный скепсис или даже подтрунивания. Каждому свое, время все расставит по своим местам.

Подумать о поисках другой работы имеет смысл в том случае, если вы длительное время будете ощущать внутренний дискомфорт от вынужденного пребывания в пьющей среде или осознаете, что явно переросли свой коллектив. Нужно иметь в виду, что и в новом коллективе необходимо четко объяснить свою позицию в отношении алкоголя. Люди у нас и так с подозрением относятся к непьющим, а если еще что-то недоговаривать, то можно совсем испортить отношения. Лучше упредить возможные скользкие ситуации, чем оказаться застигнутым врасплох. **Постарайтесь показать, что хотя вы и непьющий, но все же неплохой человек и с вами можно иметь дело.**

Со временем, когда почувствуете, что завоевали уважение сослуживцев, было бы очень неплохо поделиться своим опытом обретения трезвости с тем, кто в этом нуждается. Долго искать подходящий объект вам не придется, интуиция подскажет, кого из множества кандидатов на трезвость можно вытащить. Ваше слово для него будет дороже золота. Положительный результат ваших усилий даст толчок и другим задуматься о жизни. Тот, кого вы спасете, будет считать вас своим духовным отцом. Перетягивая других на свою сторону, вы создадите комфортную среду и избавитесь от неприятного чувства, что вы в меньшинстве. Старайтесь расширять свое жизненное пространство. Помогая другим, вы помогаете себе. Чем больше непьющих людей будет вас окружать, тем крепче станет ваша противоалкогольная броня.

А вы не забыли, как бросил пить Л. Броневой? Он поступил очень тонко. Привлекая к этому делу своего приятеля, он тем самым удвоил собственную решительность. Это беспроигрышный вариант. Найдите себе компаньона, вдвоем вы будете неуязвимы.

И помните о других сослуживцах. Когда кто-то начнет вам завидовать, значит, он уже созрел, смело обращайтесь к нему в свою веру, пусть он тоже насладится трезвеннической жизнью.

Вопрос о помощи другим алкоголикам очень и очень важен. Еще основатели сообщества анонимных алкоголиков, считавшие себя законченными пьяницами, заметили, что когда пытаешься помочь пьющему человеку, сам при этом остаешься трезвым. Это наблюдение и послужило толчком к созданию братства алкоголиков, объединенных стремлением жить без бутылки. Принцип взаимопомощи у анонимных алкоголиков является одним из основных. Это проверенный надежный способ сохранения трезвости. Я советую вам завести собственный послужной список тех лиц, кому вам удастся помочь. Чем больше будет в вашем списке спасенных душ, тем увереннее вы будете стоять на ногах. Возможно, вы найдете в этой благородной деятельности духовную опору в трезвой жизни.

Показательна в плане оказания помощи пьющим лицам история москвича Юрия Скворцова. Его биография поначалу складывалась вполне заурядно. Закончил строительный техникум, отслужил в армии. После армии начал пить, меры не знал, страдал как физически, так и морально. Делал попытки избавиться от пристрастия к спиртному. Обращался в наркологический диспансер. Лечился стационарно в наркологическом отделении при промышленном предприятии, однако через три месяца вновь запил. Жизнь круто изменилась 11 лет назад после того, как прослушал

курсы по избавлению от вредных привычек по методу Шичко. (Занятия успешно вел бывший алкоголик, ученик Г. А. Шичко.) С тех пор живет трезво, энергичен, занят своим делом. За годы нормальной жизни Юрий помог семи лицам бросить пить, некоторые из них находятся в ремиссии на протяжении уже 9 лет. Неплохой пример для подражания!

Как только человек бросает пить, ему обычно удается быстро решить и проблему безработицы. В своем большинстве пьющие люди умеют работать, многие имеют «золотые руки». Злоупотребление алкоголем – их единственная беда и недостаток. Бросив пить, они не могут сидеть без дела и, если нет выбора, легко соглашаются на ту работу, которую им предлагают. Проявив себя с лучшей стороны, они получают более интересные предложения. В любом случае работающий человек не будет жить впроголодь.

Бытует мнение, что у бросившего пить человека появляется много свободного времени, что часто он не знает, чем заняться, и поэтому изнывает от скуки. Времени действительно будет больше за счет того, что непьющий человек всегда остается в нормальном работоспособном состоянии и не выпадает из жизни на период запоя. Однако маяться от безделья будет только ленивый человек, в то время как большинство людей станут гораздо более деятельными, чем раньше. Огромное преимущество сохранения трезвости состоит в том, что жизнь становится значительно более насыщенной во всех отношениях. Сначала нужно бросить пить, а дело обязательно найдется. Скорее всего здравый смысл подскажет заняться в первую очередь жизнеобеспечением, то есть найти такой способ зарабатывания на жизнь, чтобы ни от кого не нужно было прятаться. А что касается отдыха, то возможности здорового человека испытывать маленькие и большие радости ограничиваются лишь его фантазией. Спустя какое-то время вы научитесь радоваться каждому дню вне зависимости от погоды, радоваться в том числе и тому, что вы живы и у вас свежая голова. Радоваться тому, что вы теперь не одиноки, что вам не нужно больше ни перед кем оправдываться, что вы можете себе позволить просто быть самим собой.

Проверить степень своей психологической готовности к отказу от алкоголя можно с помощью простого приема. Вообразите, что вы никогда в жизни ни выпьете больше ни капли спиртного. Если это вас радует – подготовка идет успешно, если сильно расстраивает или просто шокирует – вы еще не готовы как следует к трезвой жизни и вам нужно тщательнее проработать книгу. На первых порах можно воспользоваться приемом, который придумал для себя один молодой человек, обратившийся ко мне за помощью. Ему всего 25 лет, он пока в самом начале пути избавления от зависимости. Мысль, что больше он никогда не выпьет до конца жизни, его угнетала. Тогда он решил не задумываться о том, как долго он проживет, ведь этого никто не знает, всякое возможно, кирпич может на голову упасть и т.д. Дальше он представил, что жить ему осталось совсем недолго, например, один месяц, и он хочет этот месяц прожить трезво. (Многие алкоголики мечтают умереть трезвыми!) Ему этот прием помогает.

Еще один совет. Научитесь гордиться своей трезвостью. Вы совершили поступок, вы показали себя зрелым ответственным человеком. У вас есть все основания гордиться собой. Каким бы вы раньше ни казались себе безвольным или слабохарактерным, это осталось в прошлом, сейчас вы победитель. Держите голову как подобает победителю. Когда я говорю о гордости, то имею в виду не кичливость и

хвастовство, а состояние души, о котором не обязательно говорить вслух. Каждый человек нуждается в положительной самооценке, а имевший проблемы с алкоголем – вдвойне. Остаться трезвым в сильно пьющем обществе, когда даже слово «трезвенник» приравнивается к ругательству – это дорогого стоит.

## Глава 17

# ЛОГОТЕРАПИЯ

Осознание ответственности является основой  
основ человеческого существования

**В. Франкл**

Логотерапия – это направление психотерапии, опирающееся на духовную составляющую жизни человека. (Греческое слово «logos» в данном контексте имеет значение «смысл».) Создателем логотерапии является австрийский психиатр еврейского происхождения, невролог, философ и гуманист Виктор Франкл. Ко времени Второй мировой войны, несмотря на молодость, он был уже известным врачом, и американские власти предложили ему эмигрировать в США, чтобы избежать попадания в фашистский концлагерь. Франклу предстояло сделать трудный выбор: либо уехать из страны и сохранить себе жизнь, но бросить родителей на произвол судьбы, либо остаться с родителями, но завершить свой жизненный путь в концлагере. После размышлений он пришел к заключению, что не имеет права оставить родителей. В 1942 году доктор Франкл попал в Освенцим. Находясь в концлагере, он обратил внимание, что некоторые узники погибали до того, как им предстояло отправиться в газовые камеры. Эти люди окончательно теряли надежду, чувствовали себя обреченными, не видели смысла в том, чтобы продолжать цепляться за жизнь. В результате душевного слома и внутренней капитуляции у них резко падала сопротивляемость организма, поэтому они умирали от болезней, инфекций, голода. Шанс на выживание сохранялся только у тех заключенных, кто даже в нечеловеческих условиях не терял смысла своего существования. Конкретное содержание смысла было у каждого свое. Кто-то из заключенных находил смысл жизни в том, чтобы после освобождения закончить важное дело, кто-то считал для себя главным непременно порадовать свою мать возвращением из небытия. Виктор Франкл смыслом своего трехлетнего существования в концлагере считал восстановление рукописи своей книги «Врач и душа», которую у него конфисковали нацисты. Это была его первая книга, которую он считал главным делом своей жизни.

В послевоенные годы, анализируя причины неврозов мирного времени, Франкл сделал вывод, что многие люди страдают от ощущения пустоты и никчемности жизни. Практически все наркоманы и большинство алкоголиков также считают свою жизнь бессмысленной. Для выздоровления им необходимо вновь обрести смысл существования. Врач не может дать смысл существования пациенту, человек должен сам его найти. Логотерапия помогает человеку понять, в каком направлении ему следует вести поиск своего предназначения. Поиск следует ограничить пределами собственной личности, искать нужно ту жизненную задачу, решение которой позволит



человеку наиболее полно реализовать себя. Сделать жизнь осмысленной – значит заполнить ее делами. В. Франкл пишет: «Нет такой ситуации, в которой нам бы не была предоставлена жизнью возможность найти смысл, и нет такого человека, для которого жизнь не держала бы наготове какое-нибудь дело»<sup>1</sup>.

Основная задача логотерапии – подвести пациента к осознанию ответственности. Мэру ответственности человеку легче постичь, если он всегда будет помнить о скоротечности жизни, неповторимости каждого индивида, свободе выбора в любой ситуации, даже когда кажется, что выбора нет. Лучше всего об ответственности сказал сам Франкл: «Ответственность – это то, перед чем нас ставит жизнь и чего мы стараемся избежать. Как гласит народная мудрость, в человеке всегда найдутся силы, противодействующие его естественному чувству ответственности, которые пытаются освободить человека от нее. Поистине сказать, ответственность чем-то напоминает пропасть. Чем дальше и основательнее мы ее изучаем, тем более потрясает нас ее глубина – вплоть до того, что от нее начинает кружиться голова. Поскольку, как только мы начинаем задумываться о сущности человеческой ответственности, мы не можем не содрогнуться, ибо в ней есть что-то пугающее и – в то же самое время – что-то величественное. Страшно осознать, что в любой данный момент мы несем ответственность за все, что за ним последует; что каждое решение – от мельчайшего до самого крупного – это решение навеки; что каждый раз мы либо реализуем, либо упускаем возможность, имеющуюся только в данный конкретный момент. Каждый момент содержит в себе тысячи возможностей, но мы выбираем только одну из них; тем самым все остальные возможности отвергаются, обрекаются на небытие, и это тоже навечно. Но разве не прекрасно осознать, что наше будущее, а вместе с ним будущее всех и всего, что нас окружает, зависит – хотя бы и в малой степени – от того, какое решение мы принимаем в данный момент?».

И еще одно высказывание Франкла об ответственности и свободе выбора: «... человек в конце концов сам себя определяет. То, чем он станет, это, наряду с ограничениями, накладываемыми его способностями и окружением, определяется тем, что он делает из самого себя. В концентрационном лагере, например, в этой живой лаборатории и в испытаниях на этой земле, мы были свидетелями того, что некоторые из наших товарищей вели себя как свиньи, в то время как другие были святыми. Человек имеет в себе обе эти возможности, и то, которая из них будет актуализирована, зависит от его решения, а не от условий»<sup>1</sup>.

Почему наркоманы и алкоголики считают свою жизнь никчемной объяснять не надо, они не только не видят смысла, но не видят и жизни как таковой. Ни о каком поиске смысла не может быть и речи до тех пор, пока больной алкоголизмом не бросит пить. Но у расставшихся со спиртным жизнь быстро заполняется делами, а значит – становится осмысленной. Здесь мы вновь приходим к заключению, что у пьющего человека существует один-единственный способ реализовать себя: встать на трезвый путь. В этом его главная жизненная задача и испытание на зрелость.

Ахиллесова пята пьющих людей – недостаточно развитое чувство ответственности. Но было бы несправедливо всех пьющих людей мерить одним аршином. Хотя внешне пьющие люди действительно похожи друг на друга, они сильно различаются по своей позиции по отношению к трезвости. Между бросившим пить человеком и продолжающим пить огромная дистанция, их разделяет пропасть. Быть ответственным – значит иметь твердую позицию по отношению к трезвости и не

метаться из стороны в сторону. В этом плане бывает особенно обидно за людей одаренных (в широком смысле), с божьей искрой. Расскажу об одном таком человеке.

Полгода назад в нашей квартире был большой ремонт. Как-то на разовую работу потребовался плотник. Добросовестно работавшие маляры порекомендовали знакомого плотника, предупредив, правда, что он любит выпить. Плотника звали Володей (имя, история, как и все в этой книге – подлинные). С работой он справился легко, мы попросили его сделать еще что-то. Очень скоро он стал просто незаменимым. Ему удавалось все, за что бы ни брался, к тому же довольно скромно оценивал свой труд. По всему было видно, что он любит и умеет работать. Без лишних разговоров он устранял недоделки других рабочих.

Однажды он позволил себе прогул. После этого я предложил ему помочь бросить пить. Он согласился. Я дал ему таблетки для укрепления нервной системы и для снятия влечения к спиртному. Он быстро пришел в порядок, на наших глазах посвежел, помолодел. Работал с настроением с утра до вечера. Говорил, что зарабатывает жене на стиральную машину. С гордостью рассказал, как приобрел у знакомого алкаша по дешевке отличную пилу- «болгарку», дав понять, что еще недавно сам «гудел», а теперь улучшает свою техническую оснащенность. Как-то я показал ему в журнале «фирменную» настенную деревянную подставку для гитары. Он сказал, что сделает лучше. Вскоре принес эскиз замысловатой резной подставки.

Ремонт закончился, я предложил Володе закрепить лечение, он стал колебаться, а вскоре запил. Месяца через три после этого его жена по телефону сообщила, что он не просыхает. Кое-как живут на одну ее зарплату.

Прошло полгода. Недавно он позвонил и заплетающимся языком пытался объяснить, что про подставку для гитары он помнит и постарается как-нибудь ее доделать.

Что сказать по этому поводу? Я по-прежнему убежден, что с его руками и с его трудолюбием, он заслуживает совсем другой участи. Вполне бы мог озолотить жену и дочь, если бы подошел более ответственно к своей жизни.

Когда мы принимаем те или иные решения, важно помнить, что одни поступки поднимают нас вверх, в то время как другие опускают вниз. Принципиальный отказ от алкоголя – это поступок, украшающий и возвышающий любого человека.

Виктор Франкл рекомендует каждый раз, когда человек стоит перед выбором, представлять, что это вторая жизнь, а в прошлой жизни он уже совершил ту ошибку, которую собирается сделать сейчас. В этом случае человек не захочет дважды совершить одну и ту же ошибку и сделает правильный выбор.

Строже судей, чем мы сами, нет. Рано или поздно настанет время подводить итоги. Что может быть тягостнее щемящего ощущения на склоне лет, что жизнь прожита впустую? Мне лично очень хотелось бы, когда придет время подумать о вечном, испытать умиротворяющее чувство, что не зря появился на свет и был чем-то полезен.

По всей книге я даю только советы, но сейчас сделаю исключение и дам не совет, а врачебное предписание: проведите сами себе логотерапию, то есть помните о конечности жизни, о нашей личной ответственности, сделайте свою жизнь осмысленной.

# УКРЕПЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

По степени значимости укрепление нервной системы я поставил бы на второе место после мотивации. Устойчивая нервная система будет служить вам гарантом трезвости, а неустойчивая станет одним из основных факторов риска рецидива **алкоголизма**. Важно не только как можно быстрее добиться стабильного душевного равновесия, но и подготовить свою психику к адекватному реагированию на жизненные невзгоды. Показателями хорошего состояния нервной системы являются уравновешенность, хороший жизненный тонус, преобладание положительного эмоционального фона, способность легко доставлять себе удовольствие в самых разных сферах, высокая стрессоустойчивость, нормальный сон.

Способы укрепления нервной системы подразделяются на лекарственные и безлекарственные. Оба эти подхода по-своему хороши, а в сочетании действуют еще лучше. Лекарства дают быстрый эффект, а безлекарственные приемы обеспечивают стойкость действия.

Современная психофармакология располагает средствами на все случаи жизни, однако большинство психотропных препаратов должны применяться строго по назначению врача и отпускаться по рецептам. Поэтому рекомендовать заочно те или иные психотропные средства я не имею права.

Тем не менее существуют и непсихотропные препараты, благотворно влияющие на нервно-психическую сферу. К ним в первую очередь относятся аминокислоты – структурные элементы белков, ферментов, нейропептидов. Часть аминокислот не только поступает в организм с пищей, но и синтезируется в организме, их называют заменимыми аминокислотами. Другие аминокислоты, поступающие в организм только с пищей, относятся к незаменимым.

Для нас представляют интерес две заменимые аминокислоты – глицин и глутаминовая кислота. Обе эти аминокислоты являются также нейромедиаторами – веществами, участвующими в передаче нервных импульсов. Глицин считается нейромедиатором тормозного типа, глутаминовая кислота – активирующего. Поскольку эти вещества вырабатывает сам организм, их никак нельзя считать «химией». Для справки могу сообщить, что у здорового человека концентрация глицина в плазме крови составляет 0,02 ммоль/л, глутаминовой кислоты – 0,045 ммоль/л. Этим я хочу успокоить тех, кто с предубеждением относится к любым таблеткам. Еще одним аргументом в пользу полной безопасности этих аминокислот является то обстоятельство, что они могут назначаться детям грудного возраста.

Глицин я рекомендую принимать всем независимо от самочувствия с первых дней трезвости в течение двух месяцев по одной таблетке три раза в день до еды. Глицин имеет сладковатый вкус, таблетки следует рассасывать в ротовой полости. Он обладает физиологическим легким успокаивающим действием и не дает побочных эффектов в виде расслабленности или сонливости. Поэтому глицин можно принимать и водителям, предварительно убедившись в отсутствии повышенной индивидуальной чувствительности к нему. В норме прием одной таблетки глицина не должен как-либо ощущаться. Положительный эффект дает только курсовое применение препарата. Очень ценное свойство глицина заключается в повышении стрессоустойчивости.

Если вы страдаете повышенной раздражительностью, тревогой или нарушением сна дозу глицина можно временно увеличить до двух таблеток на прием и до шести таблеток в сутки. В дальнейшем, в случае повышенных нервно-психических нагрузок, можно проводить ежегодные повторные курсы глицина. В случае недостаточной эффективности двухмесячного курса глицина имеет смысл проконсультироваться у психиатра, вам назначат более сильные средства, которые продаются по рецептам. Формально глицин тоже продается по рецепту, но сотрудники аптек, хорошо понимая его безопасность, обычно проявляют лояльность и отпускают по просьбе без рецепта (я проверял). При отсутствии глицина его можно заменить таблетками валерианы, но они менее эффективны.

Глутаминовая кислота обладает активирующим действием и особенно рекомендуется при вялости, пониженном тонусе и настроении, утомляемости. Она обычно используется при различных нервных заболеваниях в суточной дозе 2 – 3 г. Нам вполне достаточно принимать по 0,5 г (две таблетки по 0,25г) ежедневно утром во время или после еды в течение месяца. Начинать прием глутаминовой кислоты предпочтительнее после окончания курса глицина.

Предлагаемый трехмесячный курс аминокислот позволит создать хороший запас прочности нервной системы, что так важно в нашей беспокойной жизни.

Хочу предостеречь читателя от злоупотребления психотропными средствами, особенно транквилизаторами и снотворными. К ним относятся такие распространенные препараты, как реланиум, седуксен, сибазон, элениум, рудотель, мезапам, нозепам, тазепам, феназепам, транксен, ксанакс, радедорм, рогипнол, реладорм, берлидорм, триазолам, имован, ивадал, пиклодорм и некоторые другие. Перечисленные препараты дают быстрый, но кратковременный разовый успокаивающий и в той или иной степени снотворный (особенно последние восемь лекарств) эффект. Существует опасность привыкания к ним и формирования медикаментозной зависимости. Такие препараты разрешается принимать либо по назначению врача, либо как средство скорой помощи при острых стрессах по одной таблетке и только от случая к случаю. Помните, что некоторые лица, бросая пить, переключаются на транквилизаторы и становятся токсикоманами. Тем более нельзя допустить переход на наркотики.

К безлекарственным способам можно отнести йогу, восточные единоборства, аутогенную тренировку, медитацию, релаксацию. Что из них предпочтительнее определить трудно, пожалуй, к чему душа лежит, то и будет лучше.

Йогой и восточными единоборствами заниматься рекомендуется под руководством опытного наставника, которому не изменяет чувство меры. В любом деле важно не перегибать палку.

Аутогенная тренировка может много дать человеку, но для овладения навыками саморегуляции нужно приложить немало усилий, к чему большинство из нас бывает не готово. Энтузиастам же посоветую достать хорошую книгу и заниматься целенаправленно по ней. Вполне подойдет пособие немецкого врача Ханнеса Линдемана «Аутогенная тренировка» (вариант названия – «Система психофизического саморегулирования»). Автор подробно и понятно рассказывает о технике занятий и очень убедительно демонстрирует свои собственные достижения в аутогенной тренировке. Во всяком случае, когда Линдеман описывает, как на резиновой лодке переплывал Атлантический океан и не погиб во время шторма

благодаря аутогенной тренировке, сомнений не остается, что он профессионал высокого уровня в данной области. В период подготовки к плаванию Линдеман с помощью положительных представлений и самовнушения сформировал у себя мощную установку на успех на уровне подсознания. В критические минуты крайне рискованного путешествия его спасала от отчаяния формула цели «Я справлюсь!»

В стандартный комплекс аутотренинга входит шесть основных упражнений. Осваивать их все необязательно, можно ограничиться первыми двумя (ощущения тяжести и тепла в правой руке) и далее переходить к заранее выбранной формуле цели. С помощью аутогенной тренировки можно избавиться от нервного напряжения и отрицательных стрессов, преодолеть страх, повысить работоспособность, нормализовать сон, можно укрепить уверенность в своих силах и многое другое. Стремление к достижению цели и регулярные тренировки – основные слагаемые успеха в занятиях аутотренингом. Линдеман советует новичкам:

«Тот, кто решил заняться аутогенной тренировкой, должен думать только об успехе. После того, как вы пришли в жизни к какому-то решению – разумеется, только после взвешивания всех факторов, – надо прогнать все сомнения из своих мыслей. Лишь тогда можно двигаться по пути успеха, по пути самостоятельно избранной цели. Тот, кто потерял цель из виду, будет спотыкаться о самого себя, о свои представления, лишённые цели.

Наполеон однажды сказал: «Представления правят миром». Поэтому он упражнялся перед битвой на макетах в ящиках с песком. Неудивительно, что он всегда на самую малость опережал своих противников в оценке ситуации.

Таким образом, если цель вам ясна, смело идите к ней. Путь к высокой цели всегда связан с преодолением препятствий. Трудности встречаются и в повседневной жизни. Нельзя только переоценивать их. Но без выносливости тоже не обойтись. Не зря этот процесс называется тренировкой, причем аутогенной, то есть рождающейся в самом себе».

Заметьте, до какой степени высказывания Линдемана актуальны и для ситуации преодоления алкогольной зависимости.

Медитацию и релаксацию я считаю наиболее доступными безлекарственными способами укрепления нервной системы.

Существуют различные варианты медитации, я не рекомендую те из них, которые грешат налетом мистицизма. Вообще следует держаться подальше от всего сомнительного. Игры в ясновидение, телепатию, гороскопы и прочее люди придумали ради забавы. Когда вроде бы неглупый образованный человек совершенно серьезно описывает свой характер в соответствии с раскладками гороскопа, у меня сразу возникают сомнения в силе его интеллекта. Разве можно к этому серьезно относиться. Но это еще невинная забава. Серьезнее обстоят дела, когда человек начинает верить какому-нибудь «ясновидящему» и попадает в ситуацию зависимости. Польза всей этой химеры не доказана, а вред несомненен. Иррациональная слепая вера императрицы Александры в проходимца Распутина ощутимо ударила по престижу царской семьи. Никому нельзя позволять манипулировать собой, тем более людям с сомнительной репутацией.

Рекомендую попробовать простой вариант медитации, основанный на управлении собственным вниманием, на умении его концентрировать. Техника ее настолько элементарна, что затруднений практически не бывает. Заниматься можно сидя или

лежа в удобном положении с закрытыми глазами. Все, что требуется во время сеанса, – это спокойно-созерцательно наблюдать за своим дыханием. Все время удерживайте внимание на носовой полости и ощущайте, как при вдохе воздух проходит через носовую полость внутрь, а при выдохе – наружу. Не нужно перемещать свое внимание за пределы носовой полости. За процессом дыхания наблюдайте спокойно-отстраненно, как бы со стороны, достаточно лишь ощущать движение воздуха в носовой полости. Важно не вмешиваться в сам процесс дыхания и не изменять его по своему усмотрению. Мы могли бы сознательно изменить свое дыхание, сделать его, например, более глубоким или редким. Но делать этого не следует. Организм лучше нас знает, как ему в данный момент лучше вентилировать легкие, вы только со стороны наблюдаете за процессом. Анализировать характер дыхания тоже не нужно. Всякий раз, когда заметите, что вы отвлеклись, спокойно возвращайтесь и продолжайте наблюдать за движением воздуха в носовой полости. Продолжительность сеанса составляет 10 – 15 минут. Время от времени можно поглядывать на часы. Заниматься желательно в одно и то же время хотя бы один раз в день. Дополнительное занятие можно проводить при нарушениях сна на ночь, лежа в постели, в этом случае продолжительность сеанса не ограничивается, состояние расслабленности и спокойствия постепенно переходит в естественный сон.

Очень эффективным приемом снятия нервного напряжения является релаксация (расслабление мышц). Дело в том, что между эмоциональным состоянием человека и его мышечным тонусом существует тесная связь. Чем более взволнован человек, тем больше напряжены его мышцы. Чем он спокойнее, тем более расслаблены мышцы (у спящего человека мышцы полностью «отключены»). Можно сказать и по-другому: чем более расслаблены мышцы, тем спокойнее душевное состояние. С помощью целенаправленного расслабления мышц можно освобождаться от нервно-психического напряжения. В силу анатомо-физиологических особенностей человека приоритетное значение имеет умение расслаблять мышцы лица и рук. Тренироваться можно как самостоятельно, так и с помощью партнера.

Самостоятельное занятие удобно проводить лежа на полу, на коврик, в позе мумии (комфортное положение на спине с несколько разведенными в стороны руками и ногами, ладони обращены вверх). Закройте глаза и постарайтесь придать лицу спокойно-безмятежное выражение, какое бывает у человека во сне. Далее нужно расслабить мышцы рук. Для этого представьте свои руки тяжелыми, неподвижными и неподъемными. После рук делаем все тело пассивным, обмякшим, тяжелым и неподвижным. Оставайтесь в таком состоянии 5 – 10 минут и заканчивайте тренировку хорошим потягиванием, как это делают утром после приятного продолжительного сна. Если расслабление удастся не очень хорошо, то можно использовать с тренировочными целями чередование напряжения и расслабления. Сначала максимально напрягаем на 5 секунд мышцы рук, а затем расслабляем на 1 – 2 минуты. Несколько раз повторяем этот цикл и удлиняем фазу расслабления до 3 – 5 минут. В дальнейшем одновременно с мышцами рук можно последовательно напрягать и расслаблять также мышцы спины, живота, ног.

Тренируясь вдвоем, у вас будет дополнительная возможность наглядно оценивать степень расслабления мышц. Встаньте прямо, с опущенными руками, закройте глаза. Попробуйте быстро полностью расслабить мышцы рук. Хорошая степень расслабления сопровождается ощущением, что тяжелые и неподвижные руки повисли

как плети. После этого ваш напарник берет одну или обе ваши руки за запястья и начинает их медленно поднимать вверх примерно до уровня груди, производит несколько «взвешивающих» движений, как будто пытается на глаз оценить массу ваших рук, и внезапно для вас отпускает ваши руки. Если руки были хорошо расслаблены, то кисти и предплечья тут же упадут и примут исходное положение. Ваш напарник скажет также, что отчетливо ощущал тяжесть ваших рук в момент подъема. Если же руки в момент отпускания не падают камнем, а медленно опускаются вниз или застывают в поднятом положении, то это будет указывать на то, что вам не удалось расслабить мышцы рук. Напарник отметит, что при подъеме ваших рук он не ощущал их тяжести, он лишь чуть придерживал руки и они поднимались вверх без усилий. Важно научиться очень быстро, практически мгновенно, расслаблять мышцы рук и плечевого пояса. Этот навык можно с успехом будет использовать в повседневной жизни в стрессовой ситуации, например, в кабинете стоматолога, во время бурного выяснения отношений и т. д.

Приемы медитации и релаксации хорошо сочетаются друг с другом, особенно когда занятие проводится в положении лежа. Сначала расслабьте мышцы, а затем сконцентрируйте внимание на дыхании. Самое существенное в этих занятиях – регулярность, хотя бы 10 минут тренировки, но ежедневно, и тогда вы приобретете такую степень самообладания, что о вас будут говорить как о человеке с железными нервами.

Существует еще один верный способ избавиться от нервного напряжения. Это хорошая порция радости или удовольствия, которые нейтрализуют любой острый стресс. В жизни существуют тысячи способов получения удовольствия, можно все, что не идет в ущерб себе и окружающим. Очень важно для ощущения полноты жизни иметь какое-то занятие по душе. Каждый человек уникален и имеет право взращивать свой собственный сад. Трудоголики упиваются своей работой. Головы любвеобильных забиты мыслями о женщинах, и в награду за свою активность они имеют много приключений. Однолюбы находят счастье в семейном очаге. Самое страшное наказание для творческой личности – лишение возможности созидать, прелесть ее жизни заключается в постоянном поиске. Для многих «чудиков» хобби – не просто хобби, а лучшая часть жизни, если не вся жизнь. Заядлый рыболов ни на что не променяет возможность провести денек на водоеме и установить контакт с рыбой. Для него это самое большое наслаждение. Как говорится, время, проведенное на рыбалке, в прожитые годы не засчитывается. Для непосвященных все рыболы – это одна сплошная серая безликая масса, а на самом деле у каждого рыболы есть свои предпочтения, одни ловят поплавочной удочкой, другие – спиннингом, третьи – нахлыстом, четвертые – донками, пятые – на мормышку, шестые – жерлицами и т. д. У одних рыбаков существуют десятки различных способов получения удовольствия. В жизни таких способов тысячи. Не будем себя обкрадывать, давайте возделывать свой сад.

При отсутствии какого-либо серьезного увлечения хорошим способом совладания со стрессом является уход в работу. Подавляющее большинство людей в стрессовом состоянии лучше себя чувствуют на работе, чем дома, и это понятно, так как эффект переключения внимания помогает восстановить душевное равновесие. Чем больше удастся сосредоточиться на выполняемой работе, тем легче становится на душе.

Снижается уровень непродуктивной тревоги и одновременно повышается запас внутренней энергии, направленной на поиск выхода из затруднительного положения.

Теперь поговорим о сне. До тех пор, пока у человека сохраняется нормальный сон, за его психическое состояние можно не беспокоиться. Сон является прекрасным физиологическим средством преодоления отрицательных стрессов и разрешения неосознаваемых внутренних конфликтов.

Прежде всего хочу дать совет никогда не экономить на сне. Потребность во сне у людей заметно различается, одному для полноценного отдыха достаточно семи часов сна, другому требуется не менее десяти. Важно не накапливать дефицит сна. Как известно, насильственное лишение сна считается изощренной пыткой. Через несколько суток искусственного лишения сна у здорового до того человека появляются тяжелые психические расстройства в виде галлюцинаций и помрачения сознания, от которых может избавить лишь длительный компенсаторный сон. Иными словами, без сна человек нежизнеспособен.

Что делать при нарушениях сна? К любым снотворным средствам нужно относиться настороженно и по возможности избегать их из-за опасности привыкания. Напомню, что оправдано применение снотворных при выходе из запоя, когда человек уже протрезвел, но не может спать. Но принимать снотворные вместе с алкоголем недопустимо.

В большинстве случаев наладить сон можно без снотворных. Обычно нарушение сна вызывает у человека обеспокоенность и ведет к состоянию тревожного ожидания бессонницы. Важно не бояться бессонницы. Человеческий организм так устроен, что за долгие ночные часы обязательно отдохнет, если ему создать условия и не мешать. Ложась спать, не фиксируйтесь на глубине и продолжительности сна. Настройте себя так, что в любом случае получите полноценный отдых, независимо от того, заснете или нет. Лежа в постели, проведите в самом медленном темпе сеанс релаксации и медитации и спокойно отдыхайте. Если получится не слишком удачно, не расстраивайтесь, в следующую ночь у организма потребность во сне будет значительно выше. Но днем постарайтесь не спать. Даже короткий дневной сон может нарушить естественный ритм сна и бодрствования. В течение дня лучше зарабатывать себе ночной сон. Выраженная мышечная усталость действует лучше любого снотворного средства. Грузчики никогда не жалуются на бессонницу.

## Глава 19

# ЗДОРОВЬЕ

О здоровье мы начинаем задумываться, только когда его теряем. Я полагаю, жизнь заставит нас рано или поздно серьезнее относиться к своему здоровью. Мы начнем дорожить собственным здоровьем, когда угроза непосильных расходов на медицинские услуги станет реальной. Тогда появится мода быть здоровым. А в настоящее время многие из нас с известной долей иронии, если не сарказма, относятся к сторонникам здорового образа жизни. Здоровья, как и денег, никогда не бывает слишком много.

Долгое время мы беспощадно-варварски травили свой организм алкоголем, теперь настала пора заняться своим здоровьем. Подчеркну еще раз, что самое



серьезное внимание следует уделить состоянию нервно-психической сферы, чем устойчивее у бывшего алкоголика нервная система, тем на более длительный период трезвости он способен.

Помимо этого, нужно помочь замученной, задыхающейся от избытка жира в гепатоцитах печени и устранить дефицит витаминов в организме.

Печень хорошо приводит в порядок безвредный препарат «Эссенциале форте». Достаточно принимать его по одной капсуле 3 раза в день во время еды на протяжении одного месяца. Эссенциале можно заменить метионином - аминокислотой, выводящей жир из печеночных клеток. Метионин принимают за полчаса до еды по одной таблетке три раза в день в течение месяца. Прием этих препаратов теряет смысл при несоблюдении полной трезвости. Самое лучшее лекарство для печени – это все-таки стойкая трезвость.

Среди множества существующих поливитаминов нам больше других подходит комплекс «Декамевит». Во-первых, он содержит необходимую нам высокую дозу витамина В1 (20 мг тиамин хлорида или 25,8 мг тиамин бромид, что в среднем в 10 раз больше, чем в других поливитаминах) и, во-вторых, в его состав входит метионин. Иными словами, принимая декамевит, мы решаем сразу две проблемы - устраняем дефицит витаминов в организме и улучшаем состояние печени. Декамевит принимают по одной таблетке два раза в день после еды. Курс лечения один месяц.

Можно воспользоваться и другими поливитаминами препаратами, например, таблетками «Пангексавит», «Глутамевит», драже «Ундевит», «Гексавит» и так далее, но их желательно усилить дополнительным приемом витамина В1 в хорошей дозировке (тиамин хлорида 0,01 г или тиамин бромид 0,0158 г по одной таблетке два раза в день после еды в течение месяца).

Принимая во внимание, что эссенциале, помимо основных лечебных компонентов, защищающих печеночные клетки, содержит также комплекс витаминов, необходимость отдельного приема поливитаминов в этом случае отпадает, за исключением витамина В1. К довольно дорогим импортным поливитаминам с микроэлементами «Витрум» и «Центрум» в любых модификациях также рекомендуется добавить витамин В1.

В итоге мы имеем три возможных варианта витаминотерапии и гепатотропной восстанавливающей терапии.

1. Декамевит (самый простой и экономичный вариант).
2. Эссенциале форте + витамин В1.
3. Метионин + поливитамины (гексавит, глутамевит, олиговит, пангексавит, ундевит, витрум, центрум и др.) + витамин В1.

В сочетании с глицином и глутаминовой кислотой, о которых речь шла в предыдущем разделе, рекомендуемый курс позволит существенно укрепить здоровье. Проявляться это будет в хорошем настроении, уравновешенности, высокой выносливости и работоспособности.

В подавляющем большинстве случаев указанной схемы приема препаратов достаточно для нормализации состояния. Если же у вас ситуация особая, то лучше всего проконсультироваться с наркологом, который подберет вам индивидуальную оптимальную терапию.

Коротко о питании. Хотя этот вопрос на первый взгляд кажется запутанным, разобраться в нем не так сложно. Существуют самые разные точки зрения о правильном питании. Находят своих горячих приверженцев как популярные, так и экзотические подходы. Постоянно появляются новомодные диеты, которые вскоре подвергаются забвению. Увлечение тем или иным питанием строится на субъективном факторе личной веры. Полагаю, фанатизм здесь неуместен. Придерживайтесь умеренности. Бросая пить, нам нет необходимости вводить какие-либо особые ограничения в питании. При отсутствии серьезных внутренних заболеваний есть можно практически все. Безусловно, желательно обеспечить себе регулярное полноценное питание и избегать переедания. Для того чтобы ориентироваться в продуктах, достаточно иметь представление об основных компонентах, таких как белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Не помешает умение разбираться в калорийности питания, этих знаний явно не хватает полным людям. Желательно также знать, что такое холестерин и с чем его едят. Не будем забывать, что самый распространенный и серьезный симптом неправильного питания (несмотря на нашу трудную жизнь) – избыточный вес.

Из напитков не следует употреблять безалкогольное пиво, безалкогольное шампанское и тому подобное. Иначе вы рано или поздно обеспечите себе рецидив **алкоголизма**. Никогда не слушайте уверений, что безалкогольное пиво безопасно. Думайте своей головой. Оно ведь содержит до 0,5 градуса алкоголя. Если вы предполагаете пройти противоалкогольное лечение, тогда могут быть и некоторые другие ограничения в напитках, об этом вас предупредит лечащий врач.

Из лекарств следует избегать спиртосодержащих средств. К ним относятся разнообразные настойки, а также корвалол, валокордин и некоторые другие препараты. Лично я лекарствами их никогда и не считал, вреда от них больше, чем пользы.

Для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической формы трудно переоценить значение регулярных занятий спортом с разумными нагрузками. Наибольший оздоравливающий эффект дают виды спорта с циклической нагрузкой, например, спортивная ходьба, аэробика, медленный бег, велосипедный спорт, плавание, лыжи. Бывшего спортсмена не нужно убеждать, насколько бывает приятно чувство мышечной радости после умеренной тренировки. Пружинящая походка тренированных людей говорит сама за себя. Если вы считаете себя совершенно неспортивным человеком, имеет смысл все же попробовать, может случиться, вы откроете для себя неведомый прежде мир прекрасных ощущений. Спорт - это единственный безопасный из всех существующих наркотиков.

Нет времени на занятия спортом? У всех нас есть в распоряжении по 24 часа в сутки. Если на что-то его не хватает, то это не проблема дефицита времени, это вопрос предпочтений. Как-то я поинтересовался у знакомого предпринимателя, прежде неплохо исполнявшего бардовские песни, продолжает ли он играть на гитаре. Он ответил, что теперь у него совершенно нет свободного времени. Я не стал с ним спорить, мне было ясно, что дело не в отсутствии времени, а в том, что для него гораздо важнее зарабатывать деньги, чем брэнчать на гитаре. Он прав в том, что не хочет терять время впустую. В отличие от него, для меня это не пустая трата времени, а огромное наслаждение. Я всегда нахожу время для гитары, потому что не представляю свою жизнь без нее, с детства обожаю этот фантастический инструмент

(великий Шопен сказал: «На свете нет ничего прекрасней гитары...ну, может быть, только дуэт гитар!»).

Наше время принадлежит нам, это наше достояние, которое невозможно сохранить, но которым можно правильно распорядиться. Скажи мне, как ты распределяешь свое время, и я скажу, кто ты. Вспомним, сколько времени мы угрохали на пьянку, так неужели не найдем теперь в новой жизни полчаса в день на свое здоровье?

Основным показателем хорошей физической формы является выносливость. Если после напряженного рабочего дня у вас сохраняются силы для активного отдыха вечером – с формой у вас все в порядке. Но если вечерами вас хватает лишь на то чтобы дремать перед экраном телевизора – ваши кондиции далеки от оптимальных. Достаточное представление о физической форме можно получить с помощью двух простых тестов. Засеките время, которое вам потребуется на выполнение 50 приседаний. Для мужчин в возрасте 40-50 лет отличный показатель – 1,5 минуты, удовлетворительный – 2 минуты. Если вы не уложились в 2 минуты – есть веское основание начать регулярно тренироваться и набирать форму.

Второй тест – отжимания от пола. Правильные отжимания делаются с максимальной амплитудой, при опускании грудь касается пола, при подъеме руки полностью выпрямляются. Имеет значение постановка рук и ладоней. Чем шире разведены руки, тем большую нагрузку получают грудные мышцы, при условии, что ладони расположены параллельно туловищу. Очень хороший показатель для мужчин той же возрастной категории – 40 отжиманий и больше, удовлетворительный – 25-30. Если ваш результат ниже 25 отжиманий – покупайте гантели.

Тренироваться следует не менее трех раз в неделю, всегда начинайте с разминки, нагрузки увеличивайте постепенно. Основной показатель величины нагрузки – частота сердечных сокращений. Информацию о грамотном дозировании нагрузок и приемах самоконтроля можно получить в районном врачебно-физкультурном диспансере, на занятиях в группах здоровья или из специальной литературы. Не забывайте, что ощутимый результат дают только регулярные тренировки. Постарайтесь сделать оздоровительные занятия неотъемлемой частью вашего образа жизни и тогда вы будете получать от них удовольствие.

Здоровый образ жизни несовместим с табакокурением.

Трудно придумать более глупое и невежественное занятие, чем курение. В подавляющем большинстве курильщики просто не понимают, что творят. Они полагают, что курение не наносит большого вреда организму. Я задавал многим курильщикам вопрос о том, что им известно о пагубных последствиях курения. Чаще всего они имеют весьма туманное представление о реальных последствиях. Вопиющая беспечность.

Зная правду о табаке, оставаться прежним беззаботным курильщиком будет непросто. Табачный дым содержит более трех тысяч вредных веществ. Все их запомнить невозможно. Но три основные группы токсинов знать надо:

**1. Смолы.** Содержат сильные канцерогены и вещества, раздражающие ткани бронхов и легких. Рак легких в 85% всех случаев вызывается курением. Рак полости рта и гортани также в основном бывает у курильщиков. Смолы являются причиной кашля курильщиков и хронического бронхита.

**2. Никотин.** Никотин является психоактивным веществом стимулирующего действия. Как любой наркотик, вызывает привыкание, пристрастие и зависимость. Повышает частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Вслед за стимуляцией мозга наступает значительный спад вплоть до депрессии, что вызывает желание увеличить дозу никотина. Подобный двухфазный механизм присущ всем наркотическим стимуляторам: сначала возбуждают, затем истощают. Полный отказ от курения может сопровождаться синдромом отмены продолжительностью чаще до 2-3 недель. Наиболее частые симптомы отмены никотина: раздражительность, нарушение сна, тремор, беспокойство, пониженный тонус. Все эти симптомы угрозы здоровью не представляют, они угасают и исчезают полностью сами собой. Повторное поступление никотина в организм после длительного перерыва быстро восстанавливает зависимость (точно так же, как новая порция алкоголя вызывает рецидив болезни у бывших алкоголиков).

**3. Токсичные газы (окись углерода, цианистый водород, окись азота и др.)** Окись углерода или угарный газ – основной ядовитый компонент газов табачного дыма. Он повреждает гемоглобин, после чего гемоглобин теряет способность переносить кислород. Поэтому курильщики страдают хроническим кислородным голоданием, что отчетливо проявляется при физических нагрузках. Например, при подъеме по лестнице или во время пробежки у курильщиков быстро появляется одышка. Угарный газ не имеет цвета и запаха, поэтому является особо опасным и нередко ведет к смертельным отравлениям. Например, время от времени жертвами угарного газа становятся молодые люди, которым зимой негде заняться любовью. Несчастные заезжают в гараж, закрываются, оставляя включенным двигатель, чтобы работала печка. А утром находят два тела в трупном окоченении. Угарный газ табачного дыма и выхлопных газов автомашины – это одно и то же вещество с одинаковой химической формулой – CO. Только в табачном дыме его больше. Постарайтесь запомнить хотя бы одну цифру: табачный дым содержит 384000 ПДК токсичных веществ, что в четыре раза больше, чем в выхлопе автомашины. Иными словами, курить сигарету в течение одной минуты – примерно то же самое, что дышать непосредственно выхлопными газами в течение четырех минут. Чтобы вы не думали, что эту шокирующую цифру – 384000 ПДК я высосал из пальца для устрашения курильщиков, сошлюсь на первоисточник: Л.С. Гузей, Р.П. Суровцева, В.В. Сорокин Химия. 9 класс. - М.: Дрофа, 1997., страница 170. Цианистый водород и окись азота также поражают легкие, усугубляя кислородное голодание организма.

Курение способствует атеросклерозу сосудов. Следствием атеросклероза являются инфаркты миокарда, инсульты, преждевременное старение. Страдают иммунитет и эндокринная система. Многие мужчины зарабатывают импотенцию. Женщины становятся бесплодными или рожают больных детей. Из-за суженных склерозированных сосудов нарушается кровообращение не только во внутренних органах, но и в руках и ногах. У курильщиков облитерирующий атеросклероз нижних конечностей грозит гангреной. На вскрытии у злостных курильщиков часто выявляются тромбы в различных сосудах.

Если курение, сокращающее жизнь в среднем на 15 лет, само по себе – добровольное безумие, то курение в присутствии окружающих – это, без преувеличения, преступление.

Часто приходится слышать от разных людей благие пожелания, дескать, хорошо бы бросить курить, да вот не получается. Спросите себя самокритично, что конкретно вы сделали, чтобы отказаться от курения. Тот, кто действительно стремится избавиться от вредных привычек (любых!), всегда найдет подходящий способ.

Просматривая пособия для бросающих курить, я неоднократно встречал совет взять чистый лист бумаги и написать в одну колонку свои доводы в пользу отказа от курения, а в другую колонку – доводы против. Далее взвесить все “за” и “против” и затем принять решение. Сразу скажу – совет неудачный. Здесь взвешивать-то нечего. Взвешивать аргументы можно когда раздумываешь, стоит ли жениться или когда выбираешь, какую машину купить и где. А с курением ситуация предельно ясная: хочешь жить – бросай немедленно и окончательно. Бросай сразу одним махом, а не постепенно. Попытка медленно уменьшать количество выкуриваемых сигарет ведет только к усилению тяги, поэтому, как и при любой зависимости, действует принцип «все или ничего».

Отказываясь от курения, можно вполне обойтись без медицинской помощи. Всевозможные препараты, жвачки, процедуры, физиотерапия, рефлексотерапия, гипноз и т.д. сами по себе малоэффективны. Более того, они даже могут в каком-то смысле мешать, особенно если вы будете возлагать неоправданно большие надежды на лечение и снимите с себя ответственность за результат. Повторю, синдром никотиновой отмены никакой угрозы здоровью не несет. От этого не умирают. Самое худшее, что может произойти, – это 2-3 недели дискомфорта. А дальше неизбежно наступит выздоровление. Недомогание в переходный период чаще бывает у тех, кто сохраняет двойственное отношение к курению, кто продолжает в сигарете видеть старого доброго друга. А те, кто сделал для себя окончательный выбор, на удивление легко отказываются от глупой привычки, даже если до этого травили себя десятки лет.

Москвичка Ирина Яковлевна Агарова курила более 51 года. Прочитав первое издание книги «Алкоголизм» (о курении там всего несколько строк), она самостоятельно бросила курить более года назад. Читая книгу, она поняла, что любые зависимости лечатся одинаково – путем перестройки сознания. Ирина Яковлевна рассталась с табаком легко, ненатужно, без намека на ломки, хотя курила по две пачки сигарет в день и больше. Заодно отказалась и от алкоголя, пристрастием к которому не страдала. Просто приняла осознанное решение исключить любые наркотики из своей жизни. На форуме сайта [www.nosmoking.ru](http://www.nosmoking.ru) И.Я. Агарова делится своим опытом и наставляет молодежь: «И уж так не хочется, чтобы кто-то поимел сглупа такой стаж, как у меня! Ведь биолог сама, и вроде бы все знала и понимала. А вот, поди ж ты! Уж очень мощное давление общества на тему «бросить курить трудно». Мы это получаем на бессознательном уровне. И самое главное – мы не думаем! Мы вяло плывем по этому табачному морю, обеспечивая благосостояние торговцев...дымом. И платим не только деньгами, но и своим здоровьем впридачу. Театр абсурда! На мой взгляд, это величайший розыгрыш, который когда-либо рождался в умах человечества!».

Золотые слова, в равной степени их можно отнести и к алкоголю. А еще Ирина Яковлевна подсчитала, что за свою жизнь она выкурила 470 тысяч «штук дряни», на что ушло у нее 4,5 астрономических года или почти 20 рабочих лет. Она пишет: «Так

вот, друзья, в моем случае сила воля нужна не для того, чтобы отказаться от курева, а для того, чтобы принять с достоинством эту вот статистику и, попросив у себя прощения и простив, постараться сделать как можно больше хорошего из того, что я могла, но не сделала за эти проклятые 20 лет. Сколько денег на это ушло – не считаю принципиально. Несравнимые категории...».

Хороший совет тем, кто не верит в свои силы (кто верит – тоже), – начните делать регулярные пробежки хотя бы 3-4 раза в неделю и в равномерном медленном темпе. Насыщайте свой отравленный организм кислородом и вы обнаружите, что больше не можете запихивать в себя табачный дым, у вас появится к нему отвращение. А через год у вас не только зубы станут белыми, а цвет лица – здоровым, но и внутренние органы освободятся от ядов. Легкие, сердце, сосуды, мозг начнут работать в полную силу. К вам вернется работоспособность, о которой вы давно забыли.

И несколько слов о наркотиках. Трезвость и наркотики абсолютно несовместимы. Пьющих людей как-то еще можно понять. Алкоголь не запрещен, наоборот, большинство населения поощряет употребление спиртного. Пьющий человек, можно сказать, не имел дурных намерений, он просто не рассчитал свои силы, хотел употреблять «культурно», но не получилось, переоценил свои возможности, но при этом он ничего противозаконного не делал. У наркоманов ситуация принципиально другая. Они, когда начинают пробовать наркотики, бросают вызов обществу, они прекрасно знают, что наркотики запрещены государством, что правоохранительные органы всех стран с переменным успехом ведут борьбу с распространением наркотиков. У наркоманов понимание запрета весьма относительно. Не случайно многие наркоманы имеют криминальное прошлое. Это трагедия маргинальной личности.

Пожалуй, только подростки, пробуящие наркотики, не понимают, что делают. Им хоть кол на голове теши. В этом трудном подростковом возрасте наши дети неуправляемы. Мне, считающему себя абсолютно законопослушным, до сих пор стыдно за некоторые бессмысленные и дурацкие проделки, которые случались, когда я был подростком. Если наши дети становятся наркоманами, то это наша вина, это мы проморгали, они не ведают, что творят.

Глубоко заблуждаются те, кто делят наркотики на слабые и сильные. Любые наркотики – это преступление против собственной личности и против общества. Наркоманы начинают с нескольких затяжек «травки», а заканчивают передозировкой героина. Наркомания считается эпидемическим заболеванием, один наркоман заражает в среднем пять-десять здоровых людей и более. Человек, нашедший в себе силы и смелость бросить пить, не может допустить такого безумия, как наркотики.

## Глава 20

# СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Что гусь без воды, то мужик без жены.

*Русская народная пословица*

**Тот, кто любит по-настоящему какого-то**

**одного человека, любит весь мир.**

**Э. Фромм**

Потеря семьи для пьющего человека – это то же самое, что потерять спасательный круг на море во время шторма. Надежд на спасение почти не остается. Алкоголики это понимают и часто, когда не могут выйти из запоя, умоляют жен не бросать их, просят о помощи. Сердобольные жены откачивают своих непутевых мужей, те в свою очередь клянутся, что больше ни капли в рот не возьмут, а спустя какое-то время начинается новый заход. Почему больных алкоголизмом не останавливает страх потерять семью? Они не верят в серьезность угроз развода, потому что повторяющиеся, но неисполняемые угрозы воспринимаются лишь как средство давления. Что, в общем-то, и соответствует действительности.

Повезло тому, у кого, несмотря на злоупотребление алкоголем, сохранилась семья. Теперь, когда с пьянством покончено, хорошо бы сделать так, чтобы лица ваших родственников засветились от счастья. Не будем скрывать, мы причинили много страданий своим близким и теперь нужно поторопиться искупить свою вину. Отныне мы не жалеем сил и времени на укрепление семейных отношений. Чем крепче семья, тем прочнее наши тылы, тем увереннее мы себя чувствуем в сложных жизненных ситуациях, тем меньше риск рецидива **алкоголизма**.

Семья – структура сложная и деликатная. Как бы это ни звучало банально, но для семейного благополучия нет ничего важнее взаимопонимания. Есть взаимопонимание – есть фундамент, остальное приложится, нет взаимопонимания – нет надежности семейных отношений, нет механизма решения проблем. При отсутствии взаимопонимания проблемы возникают из ничего, а реальные затруднения, допустим, финансовые, превращаются в семейную драму с непредсказуемым финалом. Например, если рост запросов одного из членов семьи опережает рост доходов, то конфликт неизбежен. В семьях, где супруги умеют слушать друг друга, конфликты утрясаются. Умудренные большим семейным стажем люди знают, что для семейного благополучия сами по себе размеры дохода не играют ключевой роли, главное – хватает или нет, точнее, хватает ли семье мудрости жить строго по средствам.

Улучшить взаимопонимание можно, если чаще ставить себя на место супруги и смотреть на мир ее глазами (это относится, естественно, в равной степени и к мужчинам, и к женщинам). И перед тем, как опровергать ее аргументы, выдерживать паузу хотя бы в несколько секунд, взвесив за это время возможные последствия спора. Не кажется ли вам странным, когда два человека из множества возможных вариантов выбирают друг друга с тем, чтобы потом всю жизнь выяснять отношения? Как на войне не бывает победителей, а все участники являются жертвами, так и в семейных баталиях обе стороны всегда в проигрыше. Рецепт мирной семейной жизни придуман не мной, он очень прост и эффективен: принять близкого человека таким, какой он есть и ни в коем случае не пытаться его переделать.

Я искренне завидую тем, кто прожил долгую и успешную семейную жизнь в одном-единственном браке. Первый брак от Бога, но наша неопытность и юношеская бескомпромиссность создают дополнительные ненужные проблемы во взаимоотношениях. При неудачах мы начинаем утешать себя, что первый брак пробный и все у нас еще впереди. А он все-таки от Бога. В лучшем случае нам дается

право ошибиться лишь один раз. В повторных браках начинается девальвация интимных чувств. Мне кажется, что по многу раз женятся и выходят замуж от отчаяния, пытаясь как-то замаскировать очевидную несостоятельность в личной жизни.

Я мог бы привести много примеров браков, заключенных на небесах, но ограничусь одним.

Живет в Москве на улице Маршала Тимошенко рядом со знаменитой кремлевской больницей, в маленькой однокомнатной квартире у своей сестры обыкновенная немолодая женщина Антонина Андреевна Бешлык. Как-то она привела ко мне на прием своего внука, мы разговорились. Со своим будущим мужем Антонина Андреевна познакомилась в 1944 году в военном госпитале, где она и ее шестнадцатилетние сверстницы-подруги бескорыстно помогали медицинскому персоналу ухаживать за ранеными. Рядовому Сергею Алексеевичу Бешлыку было всего 18 лет, когда в боях под Шауляем он потерял сначала одну ногу, а затем в следствие газовой гангрены была ампутирована и вторая нога. Их знакомство в госпитале переросло в любовь. Родители Антонины Андреевны не хотели выдавать дочь замуж, ссылаясь на то, что ей нужно учиться. Пойти против воли родителей Антонина Андреевна не могла, молодых влюбленных ожидала разлука на неопределенное время, возможно, навсегда. Сама она готовилась к длительной командировке в Германию, а Сергею Алексеевичу предстояло из московского госпиталя перебраться в киевский интернат, поскольку отец и мачеха от него отказались, и ему некуда было податься. (Может не стоит ворошить прошлое, но такое случалось нередко, что родственники отказывались забрать из госпиталя калеку-инвалида.) В день отправки с группой инвалидов в Киев Сергей Алексеевич на костылях и единственном протезе совершил побег с железнодорожного вокзала и приехал к Антонине Андреевне. Больше они никогда не расставались. Им удалось уговорить родителей дать согласие на брак. Тесть устроил Сергея Алексеевича на военный завод, и он проработал на одном месте слесарем-сборщиком почти тридцать лет. Сергей Алексеевич научился водить машину, помогал жене по хозяйству, играл на баяне, отличался жизнерадостностью, внимательностью, никогда не ощущал себя инвалидом, был сдержан по отношению к алкоголю. Несмотря на бытовые трудности, долгое отсутствие своего жилья, они были счастливы, потому что любили и берегли друг друга. Вырастили сына и внука. Сергей Алексеевич простил своего отца и мачеху, разыскал их, наладил отношения, несколько раз приезжал к ним в Луганск на машине вместе с женой. Отец также гостил у них в Москве. Антонина Андреевна вспоминает, что в молодости у нее были поклонники, но она ни разу не пожалела о своем выборе. В ее жизни был только один мужчина, но какой мужчина! Тринадцать лет назад Антонина Андреевна овдовела, но и сейчас она рассказывает о своем муже с такой теплотой, что слеза наворачивается. Сорок лет, прожитых вместе с Сергеем Алексеевичем, она считает лучшими годами своей жизни. Вопреки всем обстоятельствам, они нашли друг друга, не позволили судьбе разлучить их, сохранили любовь и верность до конца. Брак от Бога.

По моим наблюдениям, в счастливых браках соблюдается принцип равноправия супругов. Перекос взаимоотношений в любую сторону нарушает баланс интересов. С мужем-тираном способна жить только женщина с мазохистскими чертами характера.



С мужем-подкаблучником жить в определенном смысле удобно, но сами жены, загнавшие мужей под каблук, перестают их уважать.

Конечно, трений в семейной жизни избежать невозможно, однако искренняя озабоченность ситуацией помогает принять правильное решение, мы интуитивно чувствуем, когда лучше просто промолчать, а когда нужно побыстрее замириться. Но нет ничего глупее, чем напиться «назло жене». Что еще может быть так губительно для семьи? Пожалуй, только супружеская измена.

Если вы считаете себя существом полигамным, о чем так любят говорить многие мужчины, если вам нужно много секса, хорошего и разного, то хотя бы оставьте это вашей личной тайной. Все мы грешны, если вы можете позволить любовницу или случайные связи, то это не должно стать достоянием семьи. Даже когда угрызения совести подталкивают начинающего ловеласа покаяться, нужно держать язык за зубами. Под напором неопровержимых улик все равно нужно отпираться. Сохраните жене возможность думать о вас лучше, чем вы есть. Это святая ложь, она лучше даже самого искреннего раскаяния. Не будьте наивными, такое не прощается. Я во врачебной практике много раз сталкивался с ситуациями, когда молодые люди, пытаясь уладить разрастающийся конфликт, по глупости сознавались в измене и заверяли, что такое больше не повторится. Естественно, семейная жизнь после этого превращалась в сущий ад.

Лучше искупать грехи образцовым отношением к жене. Вы подарили любовнице букет цветов, а чем жена хуже? А действительно, чем жена хуже любовницы? Только тем, что жену вы имеете давно и регулярно, а любовницу относительно недавно и наскоками? Не следует забывать, что любовница видит вас только с одной, показной стороны, а жена – со всех. Женам приходится терпеть наши недостатки, только дома человек проявляет себя таким, какой он есть на самом деле. Так что воздадим должное нашим терпеливым женам, давайте лучше мы будем носить их на руках, чем это сделает кто-то другой. Я уважаю однолюбов: хотя они и проигрывают в количестве, но, безусловно, выигрывают в качестве.

Помимо нравственной стороны супружеской измены, которую я оставляю без комментариев, существует также психиатрический аспект измены. Далеко не все мужчины способны успешно лавировать между женой и любовницей. Некоторые буквально разрываются на части, испытывают сильный стресс, теряют покой и сон, пребывают в унынии и растерянности оттого, что не знают, как закончить любовную эпопею. В конце концов за советом и помощью приходят к психиатру. То же самое происходит с запутавшимися в любовных интригах женщинами.

Если худшее уже случилось, вы семью потеряли, бросить пить будет, конечно, труднее, но надежда умирает последней. Бывает и так: не успеет иной алкоголик бросить пить, а уже спешит продемонстрировать жене, что с прошлым покончено и поэтому нужно быстрее восстанавливать семейные отношения. В подобной ситуации торопить события нельзя, эффект может быть противоположный. У жены есть все основания предполагать, что через некоторое время случится срыв, как, вероятно, не раз бывало в прошлом. Чем настойчивее давить на нее, тем более решительный отпор можно получить. В данной ситуации только время может помочь, ваше дело не пить и ждать, пока жена сама не убедится, что вы стали другим человеком.

Предположим, вы прекратили пить, но семейные отношения так и не восстановились. Постарайтесь не держать зла на бывшую жену, поймите, что

наверняка у нее были веские основания для окончательного разрыва. Рыба ищет где глубже, а человек – где лучше. Видимо, жена пришла к неутешительному для вас выводу, что без вас ей будет лучше.

Жизнь в любом случае продолжается, главное – не пить, а женщины будут. Только не следует уподобляться тем неопытным стеснительным юнцам, которые не знают, как подступиться к женщине без бутылки, и от беспомощности принимают на грудь «для храбрости». А то, бывает, некоторые годами занимаются любовью под градусом, а в трезвом виде, оставшись наедине с женщиной, не знают, с какой стороны к ней подойти. Не нужно ориентироваться на залихватское выражение: «Не бывает некрасивых женщин, бывает мало водки». Нам такая любовь не нужна, утром после нее слишком тошно. Мне кажется, каждый уважающий себя мужчина должен уметь предъявить понравившейся женщине какие-то свои неалкогольные аргументы, чтобы завоевать ее расположение. Одни умеют красиво ухаживать, другие – складно говорить, третьи способны на экстравагантный поступок, четвертые сами по себе неотразимы, пятые берут интеллектом, шестые – чувством юмора, седьмые занимают такое положение в обществе, что самим приходится отбиваться от женщин и т. д.

И еще один совет. Если ваши отношения с новой знакомой становятся серьезными, желательно не скрывать от нее свое алкогольное прошлое. Вы будете честны и перед ней, и перед собой.

У женщин свои сложности. Все их проблемы и болезни происходят либо от отсутствия мужчины, либо от присутствия. (Надеюсь, феминистки простят мне эту гиперболу.) Об одиночестве я уже говорил. Можно лишь посочувствовать женщине, которая не смогла возбудить ни в одном мало-мальски приличном мужчине желание не только весело провести время, но и жениться.

Противоположная ситуация, когда тяготит длительное присутствие человека, красноречиво свидетельствует о нашем фатальном неумении разбираться в людях. В равной степени это относится и к женщинам, и к мужчинам. К сожалению, ни в школах, ни в институтах не учат умению разбираться в людях.

Слабое место женщин – ориентация на внешнюю форму, а не на внутреннее содержание. Женщина обычно ничего не может противопоставить красивому эффектному ухаживанию. Она теряет голову, начинает верить, что ее безумно любят. Ей кажется, что так будет всегда. Будь я женщиной, меня бы, скорее всего, такое экзальтированное ухаживание настораживало. Меня бы беспокоила мысль, что сегодня мой поклонник так победоносно ухаживает за мной, а завтра, возможно, за кем-нибудь еще. А кто откажет такому умелому оболъстителю?

Не нужно заблуждаться: красивое напористое ухаживание является показателем не глубины чувств, а сексуального темперамента. Энергичное ухаживание означает, что мужчина жаждет как можно быстрее заполучить вас в постель. Я не вижу в этом ничего предосудительного. Лишь после этого выяснится его истинное отношение к вам. Искренне влюбленный мужчина постарается сохранить с вами добрые отношения и после того, как страсти поутихнут. Он будет вспоминать о вас с просветленной грустью. Мужчина, относящийся к сексу, как к спорту, после достижения цели быстро теряет интерес к объекту недавнего вожделения, он тут же переключает свой взор на новые, еще непокоренные вершины. Ему неведомы угрызения совести, он расстается решительно и безжалостно. Вспомните хотя бы Паратова из «Бесприданницы» А. Н. Островского.

Честное слово, будь моя воля, я ввел бы в средней школе профилирующий предмет «Как разбираться в людях» с экзаменом у старшеклассников и оценкой в аттестате.

И последнее. Многие любят говорить о том, что они предпочитают гражданские брачные отношения, что печать в паспорте для них не имеет никакого значения. Типичный самообман. Печать в паспорте имеет огромное значение. Именно поэтому иногда идут на все, чтобы уклониться от регистрации брака и избежать ответственности. Я не вижу причин, почему печать должна испортить счастливый до того гражданский брак. Мне кажется, сложности создает другая крайность – чрезмерное увлечение печатями.

## Глава 21

# КАЧЕСТВО РЕМИССИИ

Больные алкоголизмом, бросившие пить после противоалкогольного лечения, делятся на две категории: довольные, их значительно больше, и недовольные. Отличить их легко по поведению и высказываниям. Первые уравновешенные, жизнерадостные, активные, поведение и высказывания их окрашены здоровым оптимизмом. Вторые угрюмые, мрачные, вспыльчивые, несговорчивые, придирчивые, иногда они открыто заявляют, что жизнь без спиртного им не по нутру. Недовольные с нетерпением ждут окончания срока действия лечения, чтобы вновь начать пить горькую.

Как видим, формально состояние у довольных и недовольных квалифицируется одинаково – терапевтическая ремиссия, только у первых ремиссия высокого качества, а у вторых низкого.

Откуда берутся недовольные? Не секрет, что на противоалкогольное лечение пьющие нередко соглашаются под давлением родственников или обстоятельств, без достаточной внутренней заинтересованности. Часть из них, к счастью, успешно адаптируется к трезвеннической жизни и в итоге попадает в категорию довольных. Другие мысленно застревают в прошлой алкоголезависимой жизни, не перестраиваются на новый лад, поэтому трезвость не радует, все плохо, все не так, все раздражает. Свое недовольство некоторым пациентам удается более или менее успешно скрывать от окружающих, внешне кажется, что человек доволен, а на самом деле его трезвость можно считать вынужденной.

Если у вас в настоящее время терапевтическая ремиссия, ответьте себе откровенно, довольны вы или нет. Предположим, нет. В этом случае первейшая задача – перестроиться и перейти в категорию довольных. Скорее всего причина недовольства в том, что прошло слишком мало времени с того момента, как вы исключили алкоголь из своего рациона. Даже если вас не покидает ощущение, что ваша трезвость носит вынужденный характер, и вы чувствуете себя в определенном смысле, ущербным, не спешите с преждевременными выводами. Одни люди входят в новую жизнь быстро и легко, другие – медленнее и не так гладко. Трезвость, особенно длительную, бывает непросто найти, но так легко потерять. Не упускайте свой шанс избавиться от **алкоголизма**. Время сейчас ваш верный союзник, воздержитесь от

алкоголя для начала хотя бы лет пять, и ваше мнение изменится на противоположное. Вы не просто будете довольны, но начнете по-настоящему дорожить трезвостью.

Переход в трезвую жизнь может сопровождаться ощущением собственной неловкости вследствие утраты социальных навыков. Трезвый человек иногда с удивлением начинает осознавать, что он разучился общаться с людьми, не умеет знакомиться и поддерживать разговор, не знает, как выходить из конфликтных ситуаций, как решать повседневные житейские проблемы. Не следует пугаться подобных явлений. Описываемые затруднения носят временный характер. Вспомним, что на протяжении многих лет мы существовали в состоянии алкогольного наркоза, поэтому отстали от жизни. Теперь приходится наверстывать упущенное и учиться жить заново.

Затрудняют адаптацию в переходном периоде неоправданно завышенные ожидания комфортности трезвой жизни. Бесспорно, что алкогольный кошмар прошлого – это действительно ад, но трезвая жизнь – не обязательно рай. Это достойная нормальная хорошая жизнь. И в наших силах сделать ее полноценной, насыщенной, ответственной и осмысленной.

Если вы довольны нынешним здоровым образом жизни, то давайте подумаем о будущем. Предположим, через несколько месяцев у вас заканчивается срок действия противоалкогольного лечения. Как быть дальше? Одни пациенты считают, что предпринимать ничего больше не нужно, трезвость будет продолжаться дальше по инерции, поскольку никакого влечения к алкоголю сейчас нет, значит, и в дальнейшем не появится. Другие пациенты надеются, что после продолжительного периода трезвости организм у них окреп и отдохнул, и они смогут выпивать аккуратно. Им очень хочется проверить себя. После такой проверки на них жалко смотреть. Жестоко заблуждаются и те и другие. Статистика свидетельствует: у большинства пациентов после окончания срока действия противоалкогольного лечения рано или поздно происходит срыв. Что нужно делать, чтобы наверняка сохранить трезвость? Нужно подстраховаться – заблаговременно продлить срок действия лечения, сделать это еще за 1 – 2 месяца до окончания срока предыдущего лечения. А уже после этого очень важно оценить свою жизнь глобально и поставить задачу бросить пить навсегда. Выражаясь медицинским языком, с которым мы, я надеюсь, освоились, мы плавно переводим терапевтическую ремиссию в мотивационную. Это лучшее, что можно сделать для себя в подобной ситуации.

Хочу специально обратиться к моим пациентам. Вы сделали правильный, но пока только первый шаг в трезвенническую жизнь. Нельзя останавливаться на полпути. О будущем следует думать уже сейчас. Нельзя допустить возврата к прошлому. Нужно сделать трезвость необратимой. Ставьте перед собой максимальные задачи. Не ограничивайтесь полумерами, не повторяйте бесчисленные чужие ошибки. Постарайтесь как можно быстрее перековать себя в убежденного трезвенника, только тогда вы в полной мере оцените новые возможности и преимущества жизни без наркотика. Помните, что в зачет ваших успехов идет только непрерывная трезвость, и на этой позиции нужно стоять на смерть. В противном случае все ваши достижения могут пойти коту под хвост.

В отличие от терапевтической, при мотивационной ремиссии недовольных не бывает, поскольку человек делает самостоятельный осознанный выбор не пить, полностью отсутствует даже элемент вынужденной трезвости. Мотивационную ремиссию отличает самое высокое качество.

Любые длительные ремиссии чаще всего характеризуются очень высоким качеством. Это убедительно показала Энн Флетчер в своей книге «Трезвые навсегда». Ей удалось обобщить успешный опыт людей, победивших алкогольную зависимость. С помощью подробного анкетирования была собрана информация о выздоровлении более 200 человек. Минимальный срок трезвости людей, включенных в исследование, составил 5 лет. Две трети опрошенных жили без алкоголя больше 10 лет, средняя продолжительность трезвости равнялась 13 годам. Мужчины и женщины были представлены почти поровну, мужчин было лишь на несколько процентов больше.

Выяснилось, что к трезвой жизни все эти люди пришли самыми разными путями: одни – с помощью сообщества анонимных алкоголиков или иных групп взаимопомощи, другие – самостоятельно, третьи – благодаря различным курсам терапии или консультирования. Вместе с тем, сам процесс выздоровления имел много общего. Во-первых, все лица, победившие болезнь, смогли осознать, что главной причиной их проблем в жизни является алкоголь. Во-вторых, мотивы к отказу от спиртного были сходными: крайняя усталость от алкоголя и от борьбы с ним, опасения за свое здоровье, беспокойство за семью и детей. В-третьих, большинство выздоровевших добровольно взяли на себя обязательство не пить до конца жизни и сообщили об этом родственникам. Они хорошо понимали, что просто передышка ничего не даст и что восстановление контроля для них – непосильная задача. В-четвертых, сохранять многие годы высокую мотивацию трезвости лучше всего помогали свежая память о прошлом со страхом возврата к пьянству и умение наслаждаться трезвой жизнью. В-пятых, для многих выздоровевших основными источниками получения удовольствия в жизни стали общение с близкими и регулярные оздоровительные спортивные занятия. В-шестых, подавляющее большинство вместе с отказом от алкоголя отметили резкие перемены в жизни к лучшему и по-настоящему оценили преимущества трезвой жизни.

Вот мнение по этому поводу участника опроса Кэрри Г.: «Трезвая жизнь – это подарок. Сегодня я счастливый человек. Я был бы последним придурком, если бы променял трезвую жизнь на муки пьянства. Буду откровенен: мне нравится в свои 36 лет иметь за плечами 15 лет трезвости. Я горжусь этим и ни за что не откажусь от трезвой жизни. Когда я пил, я не жил. Раньше я сидел за стойкой бара и лишь мечтал о разных делах. Сегодня я ими занимаюсь. Когда я бросил пить, я нашел себя».

Не менее восторженно отзывается о трезвости Мариса С.: «Трезвость – это мое сокровище. Я хорошо помню те дни, когда приняла решение отказаться от алкоголя и помню, почему я это сделала. Я благодарна трезвости, потому что она дает мне большие возможности, дает жизнь, дает счастье, дает радость общения с людьми. Трезвость позволила сохранить мужа, семью, друзей. Для меня все это очень важно. Я убеждена, что в трезвой жизни можно добиться всего, чего хочешь. Я могу быть тем человеком, кем хочу быть, могу жить так, как хочу, могу делать то, что считаю нужным».

Под этими словами могут подписаться многие выздоровевшие люди. Мой пациент Алексей В. (11 лет трезвости) давным-давно все понял: «Я люблю трезвую жизнь. Это так здорово – не пить! Просто не пить и все! Это неопишимо!».

Сообщество анонимных алкоголиков утверждает, что алкоголики – это самые несчастные люди на земле. С этим трудно спорить. Но также справедливо будет добавить, что трезвость – это самое большое счастье для алкоголика. Жаль, что мало

кто из них способен это понять. Алкоголики – это люди, не понимающие своего счастья. Пьющие люди задавлены страхами, что без спиртного они не смогут полноценно общаться в компании, что перестанут получать удовольствие, что не смогут без бутылки справляться со стрессами и проблемами. Это самый губительный самообман. На самом деле именно алкоголь не дает возможности нормально общаться (пьяный трезвому не товарищ), именно алкоголь вызывает стрессы и создает проблемы, и никогда их не решает. Правильно говорится, что нет такой проблемы, которую не может утяжелить алкоголь. А «удовольствие» заключается в том, чтобы слегка оглупиться или даже потерять человеческий образ и источать зловонный запах.

Будучи истерзанными, измученными и раздавленными наркотическим ядом, алкоголики думают о самоубийстве, но упорно не хотят видеть простой выход из положения. Простой до смешного. Не прикасайся к яду и никогда не будешь самым несчастным человеком на земле! И никакая сила воли для этого не требуется.

Алкоголь не нужен человеку, причем любому, а не только пьющему. Нет никаких причин употреблять спиртное даже изредка. Легкое опьянение – это легкое отравление. Ради чего подтравливать себя? Меньше всего следует завидовать пьющим умеренно. Это неоднородная группа людей. Одни не пьют, а притворяются. У них единственная рюмка остается недопитой. Они не хотят привлекать к себе внимание, и только делают вид, что пьют. Ни малейшего удовольствия им это притворство не доставляет. Хуже обстоят дела с теми, кто попивает. Они обязательно придумывают оправдания, например, что им нравится вкус спиртного, что таким образом они утоляют жажду, расслабляются и т.п. Классический самообман. Все знают, что у алкоголя противный вкус и запах, что спиртное не утоляет жажду, а, наоборот, вызывает обезвоживание организма. А вместо расслабления, только напрягает во всех смыслах. Вы полагаете, что у умеренно пьющих никогда головка не болит? Что никогда не бывает переборов? Что с утра по понедельникам у них всегда жизнерадостное настроение? И не забывайте, что умеренно пьющие пополняют ряды алкоголиков. Чему завидовать? Тому, что человек попал в наркотическую ловушку или в шаге от нее?

А вот если человек всегда подтянут, энергичен, здоров, уверен в себе, уважаем и любим, это немного другая ситуация. А когда человек после многих лет разрухи, страданий и унижения, опустившись до дна, возвращается к достойной жизни, разве это не счастье? Что ни говори, трезвость – это самое большое счастье для бывшего алкоголика.

## Глава 22

### **КАК ИЗБЕЖАТЬ СРЫВА**

У большинства людей, отказывающихся от спиртного осознанно, период адаптации к трезвеннической жизни (первые 2 – 3 года) проходит легко и гладко, влечение к алкоголю исчезает быстро и больше не возникает, отчетливо преобладает чувство полного удовлетворения новой жизнью. Но у некоторых лиц возникают затруднения, прежде всего это касается неустойчивого самочувствия, являющегося зачастую предвестником влечения к алкоголю. Пьющий человек чаще всего не располагает достаточными ресурсами, чтобы справиться с влечением к спиртному,

если оно уже отчетливо ощущается. Возникновение тяги обычно означает конец ремиссии алкоголизма. Поэтому так важно предупредить появление влечения. Справиться с этой проблемой можно только научившись своевременно распознавать предвестники влечения к алкоголю. Влечение крайне редко возникает внезапно, обычно этому предшествует этап неустойчивого самочувствия. Рассмотрим наиболее распространенные предвестники влечения.

**1. Повышенная раздражительность**, отсутствовавшая прежде, или явное усиление имевшейся ранее.

**2. Снижение устойчивости к стрессам**, когда вполне заурядные незначительные неприятности выбивают из колеи.

**3. Колебания настроения с периодами пассивности, апатии, тревоги или подавленности.** Любые непонятные перепады настроения заслуживают того, чтобы на них обратить внимание.

**4. Восприятие себя «белой вороной».** Это уже очень серьезный симптом. Если трезвость перестала радовать и вы ощущаете себя не в своей тарелке, это ненормально и опасно. Обсудите эту проблему с родственниками, с близкими непьющими друзьями, сходите на прием к наркологу. Вам обязательно помогут. «Белой вороной» себя ощущают в тех случаях, когда трезвенническая жизнь не нравится. Нужно разобраться в причинах такого положения и устранить их. Помните, что если не преодолеть ощущение «белой вороны», то риск рецидива **алкоголизма** будет угрожающе высоким.

**5. Чувство одиночества.**

**6. Нарушения сна** (трудное засыпание, частые пробуждения, отсутствие чувства отдыха по утрам, бессонница).

**7. Сновидения на тему выпивки.** Это довольно распространенное явление, оно встречается в двух вариантах.

Если изредка в первые годы трезвости вам снится, что вы выпиваете, и даже во сне вас это пугает («Что же я делаю, мне пить нельзя!»), вы просыпаетесь с чувством облегчения («Слава Богу, это только сон!»), то в этом ничего страшного нет. Вы можете не беспокоиться, это нормально. Такие сны просто отражают ваш прежний жизненный опыт и со временем повторяются реже и реже. К тому же человеку может присниться все, что угодно, мы ведь спокойно реагируем при пробуждении, к примеру, на самые вычурные эротические сновидения.

Но если сон с выпивкой закончился пробуждением утром в гнетущем состоянии, как с похмелья (это состояние в психиатрии именуется сухим похмельем), то это уже очень серьезно. Самому с этим не справиться. Выход один – отложить все дела, какими бы важными они не казались, и бегом к врачу. Бегом! Промедление здесь, как сказал бы товарищ Ленин, смерти подобно. Сухое похмелье – это, конечно, уже не предвестник влечения, а яркий пример самого настоящего острого влечения к алкоголю.

Все перечисленные выше симптомы заслуживают внимания, от них нужно как можно быстрее избавиться. Их появление свидетельствует об активизации вашего «наркоманического Я», которое, отсидевшись в засаде, всячески пытается нейтрализовать «здравомыслящее Я» и вернуть вас в прошлое. Не держите в себе напряжение, не стесняйтесь делиться проблемами с близкими. Помните, что ваши родственники ничуть не меньше вас заинтересованы в вашей трезвости, поэтому вы

всегда можете рассчитывать на поддержку и посильную помощь с их стороны. Также не стесняйтесь своевременно проконсультироваться со специалистом.

Если вы оставите симптомы-предвестники влечения без внимания, будете игнорировать советы родственников, не пойдете к врачу, то это закончится срывом.

В какой-то момент на фоне сохраняющегося дискомфорта происходит короткое замыкание, когда человеком овладевает назойливая мысль, что можно себе позволить немного выпить, это нестрашно. Совсем чуть-чуть, одну рюмку. Если в голове закоротило, обратного хода почти не бывает, рецидив наступает при первом удобном случае.

Возможен и другой вариант срыва, через алкогольный раптус, когда у трезвого человека обычно на фоне хронического душевного дискомфорта внезапно развивается буквально помешательство. Его охватывает неодолимое желание напиться и отключиться, что он и делает, не думая ни о каких последствиях. Остановить в таком состоянии человека невозможно, как не остановишь того, у кого «горят трубы», кому очень нужно срочно опохмелиться: свяжешь – разорвет любые канаты, закроешь на ключ – высадит дверь или выпрыгнет из окна. Алкогольный раптус возможен только в первые годы трезвости и только при эмоциональном неблагополучии, а вот опасность короткого замыкания сохраняется значительно дольше.

**Профилактика короткого замыкания и алкогольного раптуса заключается в своевременном распознавании и устранении симптомов-предвестников.**

Выучите их наизусть, как таблицу умножения, и будьте внимательны к своему самочувствию.

Нередко сами алкоголики и даже их родственники отмечают, что срывы происходят внезапно. На самом деле срыв начинается задолго до первой рюмки. Откупоривание бутылки – это уже финальная сцена драмы под названием «рецидив».

Срыв начинается с брожения мыслей. Как справедливо заметил Джордж ДуВорс, все многообразие срывов можно свести к двум основным типам: «*мечтательному*» и «*неврастеническому*».

При мечтательном срыве человек говорит себе: «Одна рюмка не повредит» (варианты: «Никто не узнает», «Ты это заслужил», «Только чуть-чуть» и т.п.). Это самый распространенный тип срыва, практически каждый алкоголик с этим сталкивался и неоднократно. Когда человек уговаривает сам себя, что «одна рюмка не повредит», это свидетельствует о том, что он потерял здравомыслие и им руководит алкогольное сознание. Справиться с такими саморазрушительными мыслями может помочь специальный психотерапевтический прием, называемый техникой распознавания голоса зависимости. Автором техники является бывший алкоголик Джек Тримпи. Когда внутренний голос начинает вам нашептывать, что «одна рюмка не повредит» или что-то в этом роде, следует понимать, что это говорит не вы, а голос зависимости, это ваш смертельный враг, это бесовская сила. Вы то стремитесь к трезвой жизни, а голос зависимости пытается тянуть вас назад. Как только вы распознали вражеский голос (любая мысль об употреблении алкоголя), тут же направьте свои эмоции, свой праведный гнев на его уничтожение. Сотрите голос зависимости в порошок, превратите в пыль. Он должен перед вами трепетать, тогда он будет бояться даже пикнуть, не то что нашептывать. С позиции православия это и будет изгнанием беса.



При неврастеническом срыве человек демонстрирует, что его терпение лопнуло, он импульсивно начинает пить, не думая ни о каких последствиях. Это и есть алкогольный раптус. В этот момент алкоголик говорит себе: «Пошли все на ...» («Гори все синим пламенем», «Мне плевать» и т.п.). Неврастенический срыв типичен для неуравновешенных людей. Оба варианта срыва могут наблюдаться у одного и того же человека.

Мой друг, возможно, ты уже задавал себе вопрос, есть ли необходимость придерживаться всех моих рекомендаций? Обязательно ли, например, принимать глицин и поливитамины, укреплять нервную систему и здоровье в целом, нужно ли делиться проблемами с близкими и т. д.? Может быть, можно бросить пить и без этого? Конечно, можно. Но если ты не хочешь, чтобы тебя шарахнуло короткое замыкание или разбил алкогольный раптус, то делай с нами, делай как мы, делай лучше нас. Смысл всех моих рекомендаций заключается в том, чтобы создать надежный запас прочности, чтобы никакие обстоятельства не могли выбить тебя из колеи.

Честь вам и хвала, если вы способны преодолеть влечение к алкоголю. Но если даже изредка возникает соблазн выпить, то это указывает на какое-то ваше упущение, где-то вы недорабатываете. Вы не до конца выдавили из себя раба, не разбили в пух и прах это гнусное и каверзное «наркоманическое Я», не преодолели алкогольное сознание, не уничтожили голос зависимости. Перечитайте внимательно книгу, критически оцените свои действия, исправьте недоделки, добавьте энтузиазма, продолжайте наращивать мускулатуру «здравомыслящего Я». Помните, что у убежденных трезвенников влечения к алкоголю не бывает. При выздоровлении от зависимости борьба с алкоголем прекращается ввиду полной победы трезвых мыслей.

Изредка в переходном периоде наблюдается временное снижение потенции. О причинах я уже говорил. Прежде всего, не нужно дергаться и суетиться, ведите здоровый образ жизни, и все нормализуется. Не торопите время, вспомните, сколько травмили себя. Некоторые сами себе создают сложности, пытаясь проверить себя на стороне, и, естественно, терпят фиаско. После этого впадают в тяжелую депрессию. Секс существует для удовольствия, а не для испытаний. Не уверен – не ходи налево. Важно найти общий язык с женой, чтобы обоим было хорошо. И с невысокой потенцией можно иметь отличный секс. Высокая потенция сама по себе вовсе не гарантирует гармоничные отношения. Считающим себя гигантами тоже полезно читать специальную литературу по этой тематике. Ведь хороший секс – это нечто большее, чем соприкосновение гениталий. Я убежден, что двое любящих при взаимном стремлении получают все, что нужно.

Само собой разумеется, чем длительнее период трезвости у бывшего алкоголика, тем устойчивее его положение в жизни. Те, кто не пьет десять лет и более, имеют и крепкую семью, и подходящую работу, и финансовую независимость, и хорошее здоровье. Десяти лет трезвости вполне достаточно для восстановления здоровья даже после многолетнего беспробудного пьянства с употреблением суррогатов. Естественно, у давно бросивших пить никакого влечения к алкоголю и в помине нет, чаще это не просто безразличие к спиртному, а отвращение с искренним удивлением: «Как это они пьют такую гадость!» Все многочисленные алкогольные проблемы остались в далеком прошлом, больше нет угрозы алкогольных раптусов.

На этом благополучном фоне основной опасностью является *самоуспокоенность* с утратой бдительности, переходящая порой в беспечность. Годы трезвости притупляют восприятие старых проблем с алкоголем, в новой успешной жизни о них и не хочется вспоминать. Формируется убежденность, что опасности срыва больше нет. Эта убежденность существует как бы сама по себе и все больше отрывается от реальной жизни. Самое неприятное здесь заключается в том, что атрофируется чувство опасности, человек совершенно перестает ощущать угрозу. Отсюда уже один шаг до точки зрения, что одна рюмка не повредит. Когда человек перешел на эту позицию, он еще ничего не ощущает, а вокруг него появляется запах жареного. Нельзя шутить ни с огнем, ни с огненной водой.

**Итак, при стойких многолетних ремиссиях самоуспокоенность является основной причиной рецидива алкоголизма.**

Никогда не забывайте о своем алкогольном прошлом. Эмоционально насыщенная память о том старом кошмаре будет хорошей защитой от срыва. Постоянно нужно помнить, что единственная рюмка – это конец. Чтобы не заблуждаться, важно помнить последнюю пьянку, именно последнюю, а не «старые добрые времена», которые ушли безвозвратно. Когда за многие годы трезвости взлетаешь очень высоко, при падении шансов нет. Сформируйте у себя в голове полный и окончательный внутренний запрет на первую рюмку. Внешние запреты на нас действуют по-разному: одни соблюдают правила игры, другие не обращают внимания на запреты, у третьих появляется соблазн заступить за черту. Внутренние запреты действуют безотказно. Есть поступки, которые уважающий себя человек не совершит ни при каких обстоятельствах. В эту категорию абсолютных табу поместите первую рюмку. Пусть в вашем восприятии единственная рюмка всегда будет самой большой гнусностью и низостью, на которые только способен человек. Никогда не будьте беспечны по отношению к алкоголю, это может слишком дорого стоить.

На пути в новую жизнь нам нужно решить две разные задачи: во-первых, бросить пить и, во-вторых, сохранить трезвость. Первая задача не требует на выполнение много времени и лучше всего решается активными действиями с первой попытки, поэтому я приводил сравнение с подъемом штанги доступного веса. Вторую задачу одним махом решить нельзя. Сохранение трезвости можно сравнить с безаварийным вождением автомобиля. Представьте, что вы постоянно за рулем на протяжении всей жизни. Сначала вы ездиле с инструктором, который обучал вас вождению и страховал от опасных ситуаций. Потом вы получили права и стали ездить самостоятельно. Первое время вы ездиле сверхосторожно, так как было ощущение, что все машины едут на вас. Потом вы убедились, что каждый едет в своем направлении, и немного успокоились. Далее, по мере накопления опыта у каждого водителя формируется свой собственный стиль вождения, он либо становится хорошим водителем, либо нет. Одни ездят надежно с высокой степенью безопасности, другие неоправданно рискуют. С первыми в качестве пассажира отдыхаешь, со вторыми не можешь отвлечься от дороги ни на секунду, нервничаешь вместе с водителем и мечтаешь только о том, чтобы эта поездка скорее закончилась.

Хороший водитель всегда внимателен, собран, легко читает постоянно изменяющуюся дорожную ситуацию, быстро выходит из стесненного положения. Он постоянно помнит о всевозможных опасностях, о нерадивых водителях, о любителях ездить по встречной полосе, разделенной двойной сплошной линией, о «чайниках»,

поведение которых на дороге непредсказуемо, о невнимательных и пьяных пешеходах и т. д. Хороший водитель спокоен и уверен в себе. Когда ему создают помеху, он не станет чертыхаться и долго возмущенно сигналить, а чуть притормозит и спокойно продолжит движение, если в данной конкретной ситуации эти действия будут наиболее безопасными для всех участников движения. Хороший водитель вежлив и внимателен к окружающим и обязательно поможет другому водителю выбраться из затруднительного положения. Хороший водитель не попадает в аварии не потому, что у него прекрасная реакция, а потому, что он сам не создает опасных ситуаций и держится подальше от тех, кто любит рисковать. Он никогда не будет лихачить, а выберет оптимальную скорость для данных дорожных условий. Хороший водитель любит свою машину и содержит ее в технически безупречном состоянии. У него не отказывают тормоза и не отваливаются колеса. Он разбирается в принципах работы машины, поэтому своевременно переключает передачу и не допускает вредного режима работы двигателя «внатяжку».

Бросив пить, вы только успешно сдали экзамен на вождение и получили права (а я был вашим инструктором). Теперь вы отправляетесь в длительное самостоятельное путешествие по жизни. Вам непременно нужно стать хорошим водителем, чтобы ездить без единой аварии и сохранить себя и свой автомобиль в полном порядке. Помните, что вы всегда за рулем.

Трезвость для бывшего алкоголика является единственным и универсальным средством решения всех его проблем. Тем не менее в жизни каждого человека случаются трудные моменты. Важно, несмотря на приливы и отливы, сохранять ощущение полноты жизни. Напомню, что отрицательные стрессы лучше всего снимаются ударной дозой удовольствия и активной увлеченной работой. Любому человеку важно уметь получать удовольствие от жизни, от тех или иных ее проявлений. Не важно от чего конкретно, важен сам факт. В этом отношении жизнь неисчерпаема. В конце концов, в стрессовой ситуации лучше делать что угодно, чем сидеть сложа руки. За исключением тех случаев, когда человек болен депрессией, ангедония (неспособность испытывать удовольствие), в моем понимании, является родной сестрой лени.

С другой стороны, в повседневной жизни каждый может составить длинный список занятий, которые не только не доставляют удовольствия, а скорее наоборот. Какое можно найти удовольствие в рутинной домашней уборке, в том, чтобы вымыть гору посуды, вынести мусорное ведро с запашком или пропылесосить квартиру? Позволю себе дать совет не бояться грузить себя любой работой. Считайте, что, когда вы моете унитаз или загаженный лифт в своем подъезде, вы укрепляете свою волю. Для психики человека и здоровья в целом гораздо полезнее выполнить необходимую, пусть и неприятную, работу, чем отказаться от нее.

Хотите вы того или нет, но длительная трезвость облагораживает человека. Меняется не только внешность, но и внутреннее содержание человека. У убежденного трезвенника формируется здоровое нравственное начало, позволяющее оставаться человеком и жить не по лжи в любой ситуации, среде и в любом обществе, будь то период тоталитаризма, застоя, безвременья, криминального капитализма или процветания.

И последний совет. Не переставайте наслаждаться трезвой жизнью. Не пропускайте маленькие радости. Каждое утро, когда вы просыпаетесь отдохнувшим,

полным энергии и со свежей головой, не забывайте почувствовать прелесть этого состояния. Разве это не счастье? Трезвость – самое большое счастье для бывшего алкоголика.

Англичанин Ален Карр абсолютно счастлив. Много лет он страдал табачной и алкогольной зависимостью, был на грани отчаяния. В какой-то момент он осознал, что только сам может справиться с этими проблемами. В результате ему удалось легко отказаться и от табака, и от алкоголя. Двадцать лет ведет здоровый образ жизни, чувствует себя лучше, чем в молодые годы. Написал очень полезные пособия по избавлению от табачной и алкогольной зависимости. Его совет тем, кто хочет жить трезво: «Если вы все еще воспринимаете «только одну рюмку» как удовольствие или поддержку для себя, у вас есть два варианта: страдать всю жизнь от употребления алкоголя, или страдать всю жизнь от неупотребления и чувства обделенности. Не очень большой выбор, не так ли? К счастью, есть и другой выбор: видеть употребление алкоголя в истинном свете и всю жизнь наслаждаться тем, что вам удалось выбраться из ужасного тюремного заключения».

## Глава 23

# ДНЕВНИК

Было бы непростительной ошибкой ограничиться прочтением книги "Алкоголизм", так и не начав действовать. Благие побуждения необходимо превращать в конкретные действия. Если раньше вы нечасто задумывались о том, чтобы круто изменить образ жизни, и сейчас сразу поставите свою подпись под «Декларацией о намерениях», то это будет явно поспешный поступок. Для такого ответственного шага нужно взвесить все обстоятельства. Правильнее в этом случае будет взять лист бумаги и написать: «Сегодня я остаюсь трезвым». Поставьте дату. Повторите эту магическую фразу несколько раз вслух. На следующее утро повторите все сначала. Поступайте так каждый день, для начала это будет реальная программа. Вы как бы ежедневно выписываете себе гарантийный талон на суточную трезвость. А когда созреете во всех отношениях – подписывайте декларацию.

Отправляясь в долгий путь в трезвую жизнь, нам не хватает надежного друга, на которого можно положиться в трудную минуту. Таким верным другом, помощником и советчиком может стать откровенный дневник. Купите толстую симпатичную тетрадь и начните ведение дневника с фразы: «Я прочитал книгу об избавлении от алкогольной зависимости и думаю, что ...» Напишите искренне все, что думаете на данный момент по этому поводу.

Изнаненная душа алкоголика очень нуждается в понимании. Доверьте дневнику, как лучшему другу, свои чувства, эмоции, сомнения, радости, разочарования, свои мысли, намерения, свое отношение к алкоголю в настоящее время. Он вас поймет и поддержит. Обязательно записывайте все свои действия, направленные на сохранение трезвости. В дальнейшем, просматривая свои записи, вы сможете легко устранять недочеты и преодолевать возможные затруднения.

С помощью дневника вы научитесь лучше понимать самого себя и других людей, вам удастся быстрее избавиться от раздвоения личности. Он поможет вам стать более организованным человеком и удачнее распределять свое время. Общение с дневником

резко повысит ваши шансы на успех. Надеюсь, вы понимаете, что ссылка на отсутствие времени для ведения дневника несерьезна. Ваше отношение к дневнику будет чутким индикатором вашего отношения к трезвости. Без дневника ваши действия могут быть нескоординированными и непоследовательными. В результате как бы не пришлось вспомнить хрестоматийное черномырдинское: «Хотели как лучше, а получилось как всегда».

Не секрет, больные алкоголизмом ведут двойную жизнь, построенную на лжи. Ложь – это их патологический способ защиты, от нее устают все, в том числе и сами пьющие люди. В новой жизни не должно остаться места ни для алкоголя, ни для лжи. Если раньше воспаленный отравленный мозг все усилия направлял на употребление алкоголя, то теперь сознание должно начать работать в противоположном направлении. Честный дневник реально помогает перестроить сознание.

Дневник нужен еще и потому, что он сначала будет аккумулировать вашу энергию, а затем по мере необходимости начнет возвращать ее вам с процентами. Перед вами фрагменты моего гипотетического дневника.

...

*8 октября.*

Прожил 2 недели без бутылки. День начинаю с того, что пишу на листе бумаги: «Сегодня я остаюсь трезвым». Кладу лист на видное место на столе, пять раз повторяю фразу вслух. Такое впечатление, что этот ритуал помогает. Принимаю глицин по три таблетки в день и витамины. Появился аппетит, стал лучше спать, чувствую себя неплохо. Купил книжку по аутогенной тренировке, попробовал несколько раз позаниматься, но что-то не получается, не удается сосредоточиться.

Сегодня встретил соседа, он предложил заглянуть в нашу забегаловку. Я сказал, что больше не употребляю. Он не поверил. На его провокацию: «Ты что, не мужик?» – ответил, что я гермафродит. Судя по всему, он решил, что у меня не все дома. Но послал я его правильно, ничего не остается делать, если товарищ не понимает.

...

*5 января.*

Не прикасался к спиртному уже три месяца с лишним и чувствую себя нормально. Соблазны несколько раз возникали, но я сразу вспоминал утреннее обещание «сегодня я остаюсь трезвым» и быстро переключался на другие дела. Приятно просыпаться по утрам со свежей головой. На работе заметили, что я стал спокойнее и лучше выгляжу.

За новогодним столом промелькнула мысль о фужере шампанского, но меня остановил мощный внутренний голос: «Ты с ума сошел!» Меня порадовало, что я сразу распознал, когда во мне говорит «наркоманическое Я», а когда – «здравомыслящее Я». Вражеский голос зависимости я раздавил, как таракана. Надо прочитать внимательно все свои записи, может быть я что-то не так делаю. На всякий случай перечитал главу «Как избежать срыва». Надеюсь все будет нормально.

...

*16 марта.*

Вчера сын пришел домой под хмельком. Сразу разговаривать с ним не стал, а утром дал ему по мозгам. Доходчиво объяснил, что у него наследственность по этой части тяжелая. Отец только-только стал выправляться, а дед до сих пор бухает. Похоже, что до сына кое-что дошло. Извинялся, сказал, что все понимает и будет

остерегаться. Парень неплохой, скоро 18 лет стукнет, делом ему пора бы заняться. По себе знаю, чем больше занят работой, тем реже вспоминаешь о глупостях.

Сам я в порядке. Занимаюсь релаксацией и медитацией, научился расслабляться. Появилась уверенность в себе. Уже привык вести дневник, это хорошо дисциплинирует. Прав доктор – откровенный дневник очень помогает. На работе по пятницам мужики продолжают собираться, но мне это сейчас неинтересно. Вот бы еще курить бросить.

...

25 сентября.

Как быстро летит время. Уже целый год живу трезво, и удивительное дело – тяги нет. Запах спиртного все больше становится неприятным. Если честно, год назад я не очень верил, что смогу бросить. Думал, что все время буду не в своей тарелке, особенно по праздникам. Про книгу тогда подумал – это не для меня. Оказалось, все по делу. Сменщик надо мной полгода посмеивался, дескать, зачем мне это надо. А сейчас пятый месяц не пьет, тоже по книге занимается.

Жена «порадовала» – купила билеты в театр. Придется пойти, отвертеться повода не нашел. Не упиваться же из-за этого, как-нибудь сдюжу. Но лучше бы в цирк. Артисты там такие ловкие и собой рискуют. Мужикам, конечно, не скажу, что ходил в театр, – засмеют.

26 сентября.

На спектакле спал – чепуха какая-то. Хотел в перерыве уйти – жена ни в какую, ей нравится, смеется чему-то, аплодирует. По дороге домой я не сдержался: «Ты бы еще в консерваторию билеты купила». Она обиделась, до дома не разговоривала.

Напрасно я погорячился, сейчас допишу и пойду извиняться. В последнее время я стал немного нетерпеливым, думаю, пора повторить курс глицина. Жена у меня – клад. Сколько она со мной за двадцать лет натерпелась – только ей одной известно. Но никогда меня не пилила и не грозила выставить из дома. Может самому куда-нибудь билеты достать?

...

10 апреля.

По утрам стали с женой делать пробежки, заодно бросил курить. Чувствую себя в тонусе. Легли спать, жена заметила: «Ты у меня как молодой». Работаю много, пытаюсь скопить жене на норковую шубу. Ей об этом не говорил, хочу сделать сюрприз.

Дочь огорчила – замуж собралась внезапно. Спросил ее, почему с женишком до сих пор не познакомила. А она возьми да и брякни, что из-за меня стеснялась его к нам в дом привести. Ну дает! Я уже полтора года в рот ни капли не беру, а она все переживает. Прямо скажу, задело меня это.

Дочь у меня красавица и умница. В школе училась – все на лету схватывала. На языке заговорит – от англичанки не отличишь. Музыкалку закончила на пятерки, хочешь Баха тебе сыграет, хочешь – Грига. Говорит, что парень серьезный и ее любит, тоже студент. Посмотрим. Хорошо в Индии, там родители своим детям мужей и жен подбирают. Я бы не промахнулся, меня на мякине не проведешь, человека насквозь вижу. Одно я знаю точно: дочь никогда больше стыдиться меня не будет.

Анализируя выдержки из данного дневника, можно сделать заключение, что автор на верном пути. Несмотря на излишнюю эмоциональность, он отходчив и, успокаиваясь, делает правильные выводы. Его позиции в трезвеннической жизни постепенно укрепляются. Можно пожелать ему активнее использовать аутогенную тренировку, релаксационный тренинг и медитацию. И детальнее отражать в дневнике сам процесс тренировок. Качество ремиссии оценим на четыре с плюсом.

Делайте записи как можно более подробными, тогда вы отчетливее увидите собственный личностный рост за годы трезвости. Ведите дневник не только для себя, но и для потомков тоже. Это не шутка. Давайте немного помечтаем. Если через десять лет трезвой жизни вы в знак благодарности пришлете мне свой дневник (для меня это был бы лучший подарок), то мы вместе напишем уникальную книгу, мне останется лишь обработать дневники и подготовить их к публикации. Перспектива вполне реальная. В первый год дневник лучше вести ежедневно, а дальше – по вашему усмотрению. Разрешать ли родственникам читать дневник – вопрос деликатный, здесь ваше слово должно быть законом для всех.

С дневником разобрались. Теперь несколько слов о том, как лучше работать с книгой. Я советую в первый месяц вашей трезвости ежедневно перечитывать по одной главе по порядку (благо они короткие) и обязательно в дневнике высказывать свое мнение. Это нужно для того, чтобы вы стали активным участником процесса выздоровления. (Вспомните, я говорил, что выздоровление начинается с головы.) Очень важно с первых дней заставить свою голову работать в нужном направлении. Мой персонаж оставил в дневнике такую запись:

6 октября.

Перечитал третью главу «Почему я не умею выпивать понемногу?» Раньше я всегда считал, что тот, кто не умеет пить в меру – слабовольный человек. Поэтому так хотелось доказать самому себе, что я не слабак. Приемы я использовал разные, а толку было мало. Иногда проносило – выпивал и не заводился, но в последнее время срывался все чаще. Теперь я понял, что сила воли здесь не при чем. А дело в том, что в моем организме нарушена биохимия (ферменты разные, ацетальдегид и так далее). Произошло это потому, что я за многие годы перегрузил свой организм алкоголем. Сейчас, когда я осознал это, мне стало даже легче. Не хочу больше биться головой о стену. Я понял, что не употреблять ни капли – реальная задача, а учиться выпивать – бесполезно. Да и вообще, мне это не нужно. Алкоголь – это такая гадость! Из него же порох и ацетон делают! Как я раньше не понимал! Надо было завязать еще лет десять назад. Я ведь не жил, когда пил. Только сейчас понимаю, какое счастье просыпаться утром со свежей головой и видеть улыбку жены и детей.

...

В дальнейшем, после того как вы проработаете все главы, следует сосредоточиться на основных предметах школы трезвости. На протяжении всех десяти лет обучения эти предметы сохраняют свое значение, ни один из них нельзя игнорировать. К ним относятся:

1. Мотивация
2. Психологическая подготовка
3. Логотерапия
4. Укрепление нервной системы
5. Здоровье

6. Семейные отношения
7. Качество ремиссии
8. Профилактика рецидива
9. Дневник

В конце учебного года при переходе в следующий класс не забудьте выставить себе итоговые оценки по всем предметам. Это поможет вам правильнее распределить усилия в следующем году.

## Глава 24

# СОВЕТЫ РОДСТВЕННИКАМ

Родственники алкоголиков представляют собой ту могучую силу, которая способна поднять мертвого из могилы. Поэтому хочу дать советы, как лучше действовать в той или иной ситуации. Сначала давайте определимся, на каком небе мы находимся. Рассмотрим три основные возможные ситуации:

1. намерения бросить пить у вашего родственника нет;
2. желание отказаться от алкоголя есть;
3. уже прекратил пить.

Естественно, первая ситуация самая тяжелая, и если она относится к вашему случаю, я вам искренне сочувствую. Возможно, что вы отчаялись и не верите, что можно сделать что-то еще, чтобы убедить вашего родственника бросить пить. Нужно помнить, что если у вас опустятся руки, то ему уже никто не поможет. Как бы не было вам тяжело, нужно сделать все возможное и невозможное, чтобы спасти человека. Кроме вас, скорее всего, помочь ему просто некому.

Вы, наверное, задумывались, почему он так упирается и не хочет бросать пить? Исходить нужно из того, что сопротивление обусловлено его представлениями о жизни. Выпивка является для него одной из основных составляющих жизни, можно сказать, солью и самой сутью жизни. И хотя алкоголь уже давно приносит ему одни неприятности, у него стойко зафиксировались давние ощущения кайфа от спиртного, которые он получал много лет назад. Эти воспоминания сохраняются на всю жизнь и сильно влияют на поведение человека. Даже если он признает, что проблемы с алкоголем у него есть, то все равно считает, что «пить – горе; а не пить – вдвое». Его страшит перспектива трезвеннической жизни, по его мнению, это не жизнь, если нельзя выпить. А вы хотите лишить его единственной радости в жизни! Жизнь без спиртного представляется ему скучной, серой, пустой и безрадостной. Ничего этого он вам открыто не скажет, понимая, что сытый голодного не разумеет, но думает именно так. Более того, трезвенническая жизнь кажется ему настолько чуждой, что он ее боится. Сильно боится, хотя страх беспочвенный.

Представьте, что стеснительному человеку поручают выступить в большой аудитории без бумажки. Он скорее застрелится, чем согласится. Но если осмелился бы несколько раз подняться на трибуну, то, скорее всего, освоился бы и с удивлением обнаружил, что хорошо подготовленное публичное выступление доставляет даже стеснительному от природы оратору несравненное удовольствие.

Изрядно пьющего человека пугает не только сама трезвенническая жизнь, но даже и разговоры об этом. Такова ситуация. Вы прекрасно понимаете насколько он



заблуждается, но это его позиция, его взгляд на жизнь. Попробуйте посмотреть на мир его глазами. Его восприятие жизни сильно искажено, он считает, что, если отказаться от спиртного, ему станет еще хуже. Ваша задача – найти веские контраргументы. Желательно проявлять гибкость и менять приемы противоалкогольной работы. Нет смысла бесконечно угрожать разводом, если это не подействовало сразу. Вы лучше других знаете особенности характера вашего родственника, попробуйте найти какую-то зацепку, на чем можно сыграть. Если не срабатывает, ищите новые аргументы. Не забывайте подчеркивать, что вам небезразлична судьба близкого человека и вы будете бороться за него до конца. Чем более вы будете изобретательны, тем больше будет шансов изменить ситуацию.

Можно попробовать познакомиться с бывшим алкоголиком, который не пьет много лет. Попросите его поделиться своим опытом трезвости, возможно, его рассказ произведет впечатление на вашего родственника. Не стесняйтесь спрашивать окружающих, не исключено, что такой нужный вам человек есть среди знакомых ваших знакомых. Высока вероятность встретить отзывчивого убежденного трезвенника в группах анонимных алкоголиков. Почему бы вам ни обратиться туда?

Не упускайте из виду друзей вашего родственника. Вполне возможно, что вам удастся уговорить кого-либо из них бросить пить вместе с вашим родственником. Вдвоем решиться на действие всегда легче, чем одному. Нередко друзья оказывают более сильное влияние на человека, чем родственники. Если у близкого вам человека появился непьющий друг или приятель, то для вас он – находка. Без колебаний просите его о помощи, ему будет приятно лишний раз почувствовать себя нужным, сильным и значительным человеком, к которому обращаются в трудную минуту.

При бесплодности ваших усилий делайте паузы, но время от времени подготавливайте почву и делайте новые попытки. Если в ответ вы получаете реакцию раздражения и полное непонимание, переводите разговор на другую тему, не провоцируйте родственника на вспышку гнева. Никогда не выясняйте отношения с пьяным. Это, по меньшей мере, бесполезно, а порой и опасно. Возьмите себе за правило общаться только с трезвым человеком. Иногда кажется, что удобный момент поговорить по душам с родственником бывает после перепооя или после того, как он влипнет в какую-нибудь историю. На самом же деле мало кто расположен к общению с бодуна. Более подходящий момент для разговора наступит через несколько дней после окончания срыва, когда физически ваш родственник уже восстановится, а морально еще нет. При отсутствии результата увеличьте паузу. В какой-то степени время работает на вас, потому что чем больше и дольше человек себя травит, тем он ближе к пониманию, что настало время прекращать пить. Правда, это слабое утешение, так как момент просветления может никогда так и не наступить.

По возможности не ведите борьбу один на один, ищите помощников, вы должны быть в большинстве. Это нужно для того, чтобы ваш пьющий родственник не перевел проблему злоупотребления алкоголем в плоскость ваших личных взаимоотношений и не упрекал вас в предвзятости и постоянных придирках. Иногда помогает прием шоковой терапии, когда собираются вместе все заинтересованные лица (родственники, друзья, начальник, сослуживцы, соседи) и каждый из присутствующих по очереди высказывает пьющему человеку свое мнение и конкретные предложения. Оружие сильное, но требует осмотрительности в применении.

Алкоголики любят жаловаться на отсутствие сочувствия и поддержки со стороны близких. Но тут возникает вопрос, помогает ли им наше сочувствие бросить пить или, наоборот, помогает пить с наименьшими последствиями. Возьмем типичную ситуацию. Жена звонит на работу мужа и сообщает, что он заболел, в то время как на самом деле он запил. Она помогает ему выпутаться из неприятного положения, но одновременно, покрывая его и освобождая от ответственности за свои поступки, также помогает ему пить. О том, как научиться перестать помогать близкому человеку пить, как перестать быть нянькой и при этом не испортить с ним отношения, можно узнать из книги, специально адресованной родственникам<sup>1</sup>.

Никто из нас не любит критику, пьющие люди тем более. Они болезненно реагируют даже на безобидные реплики по поводу их пристрастия. Им кажется, что к ним придираются. Конфронтация и резкая критика как способ борьбы с пьянством не работают. Алкоголики и сами знают, что пить запоем плохо, однако считают, что другие не вправе давать нравственную оценку их поведению, так как убеждены, что это их личное дело. Не «пилите», не жалуйтесь и не умоляйте. Это бесполезно и лишь дает дополнительный повод человеку напиться. У вас будет больше надежды на успех, если вместо критики и угроз использовать убедительные аргументы и сохранять добрые отношения. Желательно подчеркивать, что, несмотря ни на что, вы продолжаете верить в вашего родственника, верите в его здравомыслие, в его характер, в его способность сконцентрировать усилия воли и начать новую жизнь.

Вместе с тем, не нужно закрывать глаза на конкретные факты пьянства близкого человека. Когда он будет трезв, спокойно выскажите ему ваши опасения за его благополучие. Даже если, предположим, супруг пришел домой с едва уловимым запахом, на следующее утро заметьте ему, что вас это огорчило. Если промолчите, у него может укрепляться убеждение, что ему ловко удастся дурачить окружающих.

Можно использовать такой прием. Повесьте в квартире на видном месте настенный календарь и беспристрастно фиксируйте в нем все случаи употребления алкоголя вашим родственником. Если вернулся домой со слабым запахом – ставьте один крест, в легком опьянении – два креста, в средней степени опьянения – три, если едва добрался до дома – четыре креста. Когда соберете хронику событий за несколько месяцев, это будет вещественное доказательство. Предъявлять его, тем не менее, нужно спокойно. Дайте понять, что это не война, а попытка помочь осознать проблему.

Если родственник продолжает упорно отрицать какие-либо проблемы с алкоголем, мощным инструментом воздействия может быть фото или лучше видеосъемка его непотребного поведения в пьяном виде. Выберите удачный момент показа, клиент должен быть абсолютно трезв и спокоен, убедите его досмотреть сюжет до конца. При необходимости можно будет сделать вторую серию.

С другой стороны, нужно понимать, что наши возможности не беспредельны. Если больше не осталось никаких сил бороться, то скорее всего близкий вам человек обречен. Но в этом нет вашей вины, вы сделали все, что могли. У вас не должно оставаться ни малейшего чувства вины, в вашем случае и любой другой человек был бы бессилен. Определенная часть алкоголиков обречена окончательно спиться, и с этим ничего нельзя поделать. Такова жизнь, выживает сильнейший.

В борьбе за спасение алкоголика родственники забывают о том, что им не меньше внимания следует уделить борьбе за себя. Я уже упоминал о хронических неврозах

тревоги и депрессиях, возникающих в результате жизни с пьющим алкоголиком. Хотя сражаться на два фронта сложно, но если не бороться активно за себя, то ваша собственная жизнь может остаться нереализованной. Ни в коем случае нельзя позволить пьющему человеку раздавить и растоптать вас. Сломленного обстоятельствами человека сразу видно: он перестает следить за собой так, как раньше, теряет способность радоваться по мелочам, пребывает в апатии, не верит в будущее. Обязательно ищите способ выхода из депрессии. Не прекращайте поиск, пока не добьетесь результата. Если невозможно коренным образом изменить жизнь, всегда можно изменить отношение к тем или иным проблемам. Можно и нужно наполнить жизнь новым смыслом и содержанием. Чем более насыщенной будет ваша жизнь, тем меньше в ней останется места для невротизма и депрессий.

Если кульминация биографии алкоголика – обращение себя в убежденного сторонника трезвости, то жизненная задача родственников – отстаивать свое право на полноценную жизнь при любых обстоятельствах.

В случае если вам самостоятельно никак не удастся разорвать порочный круг, вы чувствуете, что не живете, обратитесь в группу самопомощи для родственников алкоголиков «Ал-Анон». Только в Москве действует около 20 таких групп. Информацию о них можно получить в любом наркологическом диспансере. Кроме того, в диспансере помимо врача можно пообщаться с медицинскими психологами, которые дадут вам дельные советы. В группе самопомощи вы найдете понимание и поддержку. Вам помогут избавиться от созависимости, помогут добиться эмоциональной отстраненности от проблем пьющего алкоголика. Вы начнете жить. Я посещал занятия для родственников и видел собственными глазами то, о чем говорю.

Нередко бороться необходимо даже не на два, а на три фронта. Если в семье есть пьющий человек, допустим ваш муж, то нужно приложить максимум усилий, чтобы ваши дети не повторили его путь. Дети алкоголиков имеют высокую степень риска развития **алкоголизма**, поэтому их нельзя упускать. Они должны знать о серьезной опасности и держаться подальше от алкоголя. Доходчиво объясните детям, как становятся алкоголиками, что такое биологическая защита от алкоголизма и насколько бережно ее следует расходовать. Наши взрослеющие дети должны навсегда запомнить, что только редкое символическое употребление спиртного страхует взрослого человека от развития алкоголизма, а прикасаться к спиртному до наступления совершеннолетия просто недопустимо.

Частота выпивок является главным фактором риска алкоголизма.

Детям из группы риска нужно растолковать, что алкоголь – это самый коварный наркотик, поскольку зависимость формируется всегда постепенно и незаметно для человека. Хотя подросткам свойственна недооценка любой опасности, тем не менее их нужно методично убеждать и готовить к жизни. Только представьте, какой массивной обработке подвергаются наши дети по мере взросления в нашем сильно пьющем обществе. Куда ни посмотри, везде пьют. Но я категорически не хочу, чтобы мой сын тоже пил. Мы должны научить своих детей уметь отстаивать выбранную линию поведения, кто бы на них ни давил. Иначе конформизм их погубит. Желательно собственным негативным отношением к спиртному быть эталоном для ребенка. Дети не любят двойных стандартов, они хотят, и в этом они правы, жить с нами по одинаковым правилам. Ваш добровольный полный отказ от спиртного будет сильным ходом. Дети должны видеть, что трезвость для взрослого человека – это

естественная норма поведения и что алкоголь в вашей семье не является неотъемлемым атрибутом праздника. А поведение отца можно обыграть так, что у ребенка сформируется стойкое отвращение к алкоголю.

Вторая ситуация, когда желание бросить пить у вашего родственника есть, потенциально благоприятна, и нужно максимально ее использовать. Желательно предоставить вашему родственнику как можно больше информации о возможных путях достижения трезвости. Дайте почитать ему эту книгу, затем обменяйтесь мнениями. Пусть у него будет выбор. Можно использовать эту книгу как практическое руководство и бросить пить самостоятельно, можно пойти в группу анонимных алкоголиков, можно обратиться за помощью к наркологу, верующие могут просить помощи у Бога. По большому счету, не важен способ, важен результат. Обсудите все возможные варианты и выберите оптимальный в вашей конкретной ситуации, учитывая, безусловно, мнение самого пьющего человека. Во многих случаях за ним остается последнее слово. Незыблемым всегда остается одно ваше условие – полный отказ от любых доз алкоголя.

Не следует противопоставлять перечисленные способы прекращения пьянства, они хорошо сочетаются друг с другом, полезно все, что работает на трезвость. Например, очень серьезной заявкой на успех будет сочетание противоалкогольного лечения с одновременной самостоятельной работой по этой книге для того, чтобы окончательно обратить себя в убежденного трезвенника. Важно создать атмосферу открытого доверительного общения и избегать ожесточенного навязывания своей позиции. Будьте помощником, подставьте пьющему свое, пусть хрупкое, но родное плечо. Важно помочь быстрее перейти от слов к делу. На этом переходном этапе у алкоголика еще нет твердой опоры под ногами, еще нет глубокой убежденности в необходимости полной трезвости, еще возможен поиск лазейки. Откат назад возможен в любой момент. Постарайтесь максимально использовать предоставленный шанс, неизвестно, будет ли когда еще такая благоприятная возможность.

Универсального для всех пути избавления от зависимости не существует. Не сработал один метод – нужно пробовать что-то другое и никогда не сдаваться. Если родственник не проявил интереса к книге сейчас, то через какое-то время, не исключено, он выучит ее наизусть.

И, наконец, третья ситуация – ваш родственник уже бросил пить. Понятное дело, что вы счастливы или все еще никак не можете поверить в свалившееся счастье. В подобной ситуации многих родственников охватывает эйфория: им кажется, что все проблемы позади, что близкий человек покончил с пьянством навсегда, что возврат к прошлому невозможен, во всяком случае, они не могут себе это даже представить. Суровая действительность, однако, слишком часто заставляет спуститься с заоблачных райских высот на грешную землю и окунуться в ситуацию ада жизни с пьющим алкоголиком. Поэтому не надо строить иллюзий, что проблема решена окончательно и бесповоротно. Несколько лет трезвости еще ни о чем не говорят. В этом и состоит главная задача, чтобы трезвость близкого человека сделать необратимой. Поскольку ваше личное счастье напрямую зависит от того, пьет ли человек, с которым вы живете, или нет, то, помогая ему вести трезвенническую жизнь, вы помогаете в первую очередь себе. Постарайтесь сделать все возможное, чтобы новая жизнь бывшему алкоголику нравилась больше старой. И эта разница должна быть ощутимой. Если в ваших взаимоотношениях и раньше бывали серьезные

столкновения и конфликты и они сохранились в новой жизни, то ваш родственник может сделать вывод, что трезвость ему ничего не дает. Результат такого умозаключения не заставит себя долго ждать.

Ищите компромиссы, ради сохранения трезвости близкого человека можно многим пожертвовать. Проявите житейскую мудрость. Иногда нам кажется, что у бросивших пить портится характер, они становятся, например, прижимистыми. На самом деле это не совсем так. Дело в том, что пьющий супруг как бы утрачивает право голоса в семье, а у бросившего пить это право восстанавливается, и у него могут быть собственные представления о том, как правильно расходовать средства. Вам кажется, что супруг стал скупым, а он всю жизнь тайно мечтал скопить на автомобиль и сейчас начал реализовывать мечту жизни. В подобной ситуации элементарная человеческая смекалка подсказывает, что нужно присоединиться к планам супруга. Поддержите его, поживите в режиме экономии, в этом нет ничего страшного, даже если придется просить на колготки.

Но при этом не давайте мужу повода начать манипулировать вашим поведением с помощью трезвости. Важно помочь ему осознать, что он бросил пить прежде всего ради самого себя. Тенденция, когда бросивший пить человек все больше входит в роль жертвы, опасна.

Если трезвость супруга вам действительно дорога, то не стоит мелочиться. Запретите себе придираться по мелочам, очень деликатно подходите к обсуждению проблемных ситуаций. Не забывайте, что душа бывшего алкоголика на долгое время остается ранимой. Работайте на его трезвость не покладая рук, и вам воздастся, хоть на руках носите, вам должно быть выгодно все, что укрепляет его позиции в новой жизни. Помогите ему стать **убежденным трезвенником**, и вы разделите с ним лавры победителя. Лишь убежденный трезвенник способен окончательно расстаться с алкоголем. Только поживать на лаврах долго нельзя, не забывайте, что опасность рецидива остается навсегда. Наша задача – сделать эту опасность минимальной.

Будьте особенно бдительны в опасных для бывшего алкоголика ситуациях, выучите наизусть симптомы – предвестники влечения к алкоголю, о которых я рассказывал ранее. Нужно уметь разбираться в эмоциональном состоянии близкого человека. Вы должны точно знать, почему у него плохое настроение; одно дело, если настроение испорчено досадным проигрышем любимой футбольной команды, и совсем другое дело, если плохое настроение связано с тем, что трезвенническая жизнь перестала нравиться. В последнем случае нужно немедленно и предельно мобилизоваться, чтобы исправить крайне опасную ситуацию. Хорошо, когда в семье принято откровенно обсуждать любые проблемы, что является одним из лучших инструментов их решения.

Сложнее ситуация в тех семьях, где на обсуждение алкогольных проблем наложен негласный запрет. Я знаю немало семей, где жены панически боятся задавать вопросы на алкогольную тематику своим бросившим пить мужьям. Они опасаются, что своими вопросами могут все испортить. Конечно, нужно уметь задавать вопросы. Тактичность никогда не помешает. Нет никакого смысла задавать вопросы в такой форме, если вы заранее знаете, что они вызовут реакцию раздражения.

И последнее. Не скупитесь на похвалы. Разве человек, бросивший пить, не заслуживает похвалы? Не забывайте показывать, что вы им гордитесь, что вы и вся семья счастливы. Только не подыгрывайте, а действительно гордитесь, для этого у вас

есть все основания. Поощрение является мощнейшим фактором подкрепления желаемого поведения.

Вы спросите, с чего начать действовать. Начните с себя. Принципиально откажитесь от прикосновения к алкоголю, и об этом должны знать окружающие. Это не дело, если муж «завязал», а вы иногда пригубляете. Вы подаете ему дурной пример. Он как раз об этом и мечтает, чтобы употреблять иногда и не терять контроль. Если вы примите решение о полном отказе от алкоголя с чувством жертвенности, значит, вы читали книгу невнимательно. Перечитайте десятую главу. Я слышал признания многих родственников пьющих людей, что после прочтения книги они не могут смотреть на спиртное. Это нормальная реакция.

Стремиться нужно к тому, чтобы сформировать островок трезвости в своей семье, это очень важно не только для излечения от алкоголизма, но и для правильного воспитания детей. Работать следует на опережение. Когда к вам пришли гости с бутылкой, перевоспитывать их уже поздно. Но в ваших силах сделать так, чтобы к вам приходили с цветами, фруктами, конфетами, тортами и с улыбкой, а уходили в приподнятом настроении, но со свежей головой и твердой походкой.

Если ваш родственник не собирается прекращать пить, все равно начните с себя. Подайте ему пример правильного отношения к алкоголю. Покажите, что лично вам книга принесла пользу. Пусть завидует.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

«У меня хватило ума задуматься о своей судьбе, хватило смелости и характера расстаться с алкоголем. Я стал свободным здоровым уважаемым человеком. Теперь трезвость работает на меня, мое благополучие вызывает восторг близких и зависть окружающих. У меня на все хватает времени, я успеваю зарабатывать деньги и брать от жизни все, что только можно. Я успеваю не только брать, но и отдавать. Я возвращаю то, что задолжал своей семье: внимание, заботу, любовь. И еще остается время побыть наедине с собой, поразмышлять о смысле жизни. Крупнейшие философы ломают головы над этой проблемой, гениальные умы прошлого не смогли ее решить.

Мне, обыкновенному человеку, в этом отношении повезло больше, для себя я эту проблему решил, я знаю для чего живу. Прежде мне казалось, что правда в спиртном, теперь я абсолютно убежден, что если у алкоголика жизнь имеет смысл, то он заключается только в одном, в том, чтобы бросить пить. Это главное достижение моей жизни. Меня радует каждое мгновение трезвеннической жизни, мне есть с чем сравнить, поэтому сейчас я понимаю, что раньше не жил, а только имитировал якобы бурную жизнь. Меня до сих пор бросает в дрожь, когда вспоминаю, как раньше куролесил, да еще хорохорился, что живу на полную катушку. Как я жестоко заблуждался!

Я заметил, что с годами изменилось мое отношение к бывшим собутыльникам. Если в первые годы трезвости у меня преобладало чувство презрения к ним, то позднее я осознал, что испытываю к ним жалость и ничего кроме жалости. Гробят себя непонятно ради чего. И тогда я понял, в чем заключается мое предназначение. Всевышний проявил благосклонность ко мне, и я испытываю настоящую

потребность поделиться успехом с теми, кто сбился с пути. Мое высшее предназначение состоит в том, чтобы спасти хотя бы одного больного алкоголизмом. Я не могу оставаться настолько эгоистичным, чтобы не помочь человеку в беде. Кто лучше меня знает, как выбраться из алкогольного рабства? Мой собственный многолетний опыт является самым убедительным аргументом. Я спасу хотя бы одного человека, сколько бы сил ни ушло на это, а если судьба позволит, спасу многих. Я ощущаю, что сам нуждаюсь в этом не менее моих неудачливых собратьев».

\* \* \*

Если кто-либо, спустя годы, отнесет вышесказанное к себе, нужно ли говорить, насколько я буду польщен как врач. Но для радикального изменения мировоззрения при алкоголизме требуется время. Даже в такой благодатной среде, как в группах анонимных алкоголиков, прозрение наступает не сразу, требуется регулярное посещение занятий на протяжении нескольких лет. Я советую периодически перечитывать эту книгу – библию убежденного трезвенника. В первые годы лучше с книгой вообще не расставаться. С каждым новым прочтением вы неизбежно будете обнаруживать новые важные детали и все больше соглашаться со мной. Поверив мне, что отказываясь от алкоголя вы ровным счетом ничего не теряете и, разделив мои взгляды, вы обретете ту степень решительности, которая обеспечит желаемый результат при любых обстоятельствах. Оставайтесь со мной первые десять лет, и вы сможете решать любые проблемы по мере их поступления. Пройдите без сбоев этот отрезок времени, и в награду за твердость ваша психология изменится настолько, что просто так расстаться с трезвостью вас уже никто и ничто не заставит. Вы будете готовы дать отпор любому, кто попытается подбить вас на рюмку. За десять лет осознанно выбранной трезвости ваш мозг окончательно освободится от последствий алкогольного угара. Оздоравливающее действие этих лет будет настолько мощным, что вы будете жить в другом измерении. Через десять лет вы будете ощущать свою «избранность» и свой нравственный долг – наставить на путь хотя бы одного алкоголика. Вы будете чувствовать себя величественным горным орлом, а не жалкой белой вороной. Для излечившегося алкоголика трезвость, как взаимная любовь: чем дольше она длится, тем больше ею дорожишь.

Насколько время работает на приверженцев трезвого образа жизни, настолько оно работает против пьющих. Продолжающие пить вопреки здравому смыслу напоминают мне шахматиста в цейтноте при игре в блиц. В этой стремительной игре ходы нужно делать как можно быстрее, иначе легко просрочить время и проиграть даже в выигрышной позиции. Если флажок на часах уже «висит» и вот-вот упадет, нужно немедленно сделать какой-нибудь ход, даже не очень сильный ход дает надежду на спасение. У пьющего человека положение крайне серьезное: флажок может упасть в любой момент. Ваш ход, господа! Лучший ход я вам подсказал. Школа трезвости работает круглый год.

\* \* \*

Буду искренне рад узнать о ваших победах.

Получить дополнительную информацию и связаться с автором можно по адресу: [www.alcoholism.ru](http://www.alcoholism.ru) и по тел. (495) 738-64-40.