

СЕРИЯ «ЗЕРКАЛО»

Библиопсихотерапия алкоголизма

С.Н. Зайцев

МОЙ АЛКОГОЛИЗМ

Самоучитель отказа от алкоголя

Нижний Новгород
2004

Зайцев С.Н.

Мой алкоголизм: Самоучитель отказа от алкоголя. — Н. Новгород, 2004. — 108 с. — (Сер. «Зеркало»).

Брошюра «Мой алкоголизм» представляет собой вариант библиопсихотерапии (лечение печатным словом). Предназначена для лечения начальных форм болезни и профилактики алкоголизма, для формирования критичного отношения к своему состоянию и болезни. Может использоваться врачами психиатрами-наркологами как пособие, как примерная схема по преодолению алкогольной анозогнозии (неузнавание у себя болезни) и формированию установки на трезвость приемами рациональной (рассудочной) психотерапии. В серию «Зеркало» вошли также брошюры «Созависимость — умение любить» и «Зеркало для курильщика».

© Зайцев С.Н., 2004

СЕРИЯ «ЗЕРКАЛО»

Серия «Зеркало» представлена тремя книгами: «Зеркало для курильщика», «Мой алкоголизм» и «Созависимость — умение любить».

Первая их них — «Зеркало для курильщика» — предназначена для желающих отказаться от курения и может использоваться в качестве основного метода лечения легких форм никотиновой зависимости или в составе комплексного лечения тяжелых (злокачественных) форм этой болезни. А также для профилактики табакокурения.

Брошюра «Мой алкоголизм» предназначена для использования в качестве основного метода лечения начальных форм хронического алкоголизма (синдрома алкогольной зависимости) или для использования в составе комплексного лечения запущенных форм болезни.

Последняя из этих книжек — «Созависимость — умение любить» — предназначена для коррекции созависимости у родителей наркомана или алкоголика. Учитывая то, что при лечении наркомании до 50% успеха зависит от решения именно этой задачи, можно сделать вывод о том, как она необходима. Кроме того, это издание можно использовать для исключения семейного фактора в формировании болезни и профилактики наркомании или алкоголизма.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Эта книга написана для людей, у которых сложились проблемные отношения с алкоголем, для их взрослых детей, их родных и близких. Для тех, кто хотел бы помочь своим спивающимся детям, друзьям, родственникам. Для самых умных, самых здоровых, самых хитрых, самых сплоченных, самых недоверчивых, самых выносливых и т.д., в общем, для всех нас, выживших в России.

Библиопсихотерапия — лечение печатным словом — на сегодняшний день является самым дешевым методом лечения. Дешевле может быть только телевизионная психотерапия. В 1998 году в одной из нижегородских газет была опубликована статья — «Верните экран Кашпиrowsкому», где я предлагал реабилитировать телевизионную психотерапию и организовать на областном Нижегородском телевидении программы по профилактике алкоголизма, курения и наркомании. Однако этот проект не нашел поддержки у некоторых руководителей телекомпаний. Мне ответили, что на такую передачу «нет социального заказа», что «тема не актуальная», что «про алкоголизм и наркоманию и так все знают». Наверное, я сам не смог им доказать, что санпросветработа и психотерапия, психопрофилактика — это совершенно разные вещи, что потребность в недорогом лечении и профилактике — огромна. Многие люди, нуждающиеся в помощи психотерапевта сегодня, не имеют возможности оплатить лечение у специалиста. В моей практике был только один случай, когда государственное учреждение — отдел по социальной защите населения Навашинского района Нижегородской области — оплатил мне, частнопрактикующему врачу, лечение супружеской пары, чтобы не лишать их родительских прав и чтобы дети в многодетной семье (6 детей) остались под присмотром родителей. Но это случай исключительный. У государства также нет денег.

Так родилась идея написать 3 книги: об алкоголизме, чтобы, прочитав ее, человек «бросил пить», о курении, чтобы забыть о сигаретах, и о созависимости, чтобы, прочитав ее, родители алкоголика, наркомана перестали плакать и начали действовать. Эти книги вышли в

серии «Зеркало» под названием: «Мой алкоголизм», «Созависимость — умение любить» и «Зеркало для курильщика».

Если вы хотели бы отказаться от употребления спиртного на один год, то читать это пособие следует не как попало, а особым способом. А именно, после 3-х дней трезвости и на одном дыхании, от начала и до конца. Однако рекомендации последней 18-й главы («Алгоритм достижения трезвости») следует выполнять после двух недель воздержания от употребления спиртного.

Библиопсихотерапия в предлагаемом виде, конечно же, не является панацеей и может быть использована как основной метод только при начальных формах алкогольной болезни и на этапе перехода из привычки в болезнь. В прочих, осложненных и далеко зашедших случаях ее можно использовать как первый этап лечебного процесса, как первую ступеньку на пути к трезвости.

**«НАД ДЕРЕВНЕЙ КРУЖАТ ИНОПЛАНЕТЯНЕ
И СТАРУХА В ЧЕРНОМ КИМОНО»***

Газета «Комсомольская правда» рассказала о судьбе супругов Бориса и Татьяны, которые из-за водки потеряли работу, квартиру, уважение окружающих, здоровье, а самое главное — почти потеряли надежду и веру в лучшее.

В газете «Комсомольская правда» от 11 октября 1994 года прочитал статью Н. Моржиной, которая не могла оставить меня равнодушным.

Приведу некоторые выдержки из этой статьи.

« — Помоги, — повторял Борис, и такая тоска, безнадега была в его голосе, что у меня сжало горло. Я молча кивнула.

Легко сказать — помоги... Пообещать нетрудно. А потом уехать, чтоб не возвращаться.

Борису и Татьяне ехать некуда. Приплыли. Дошли. До ручки.

...Радуга упала и разбилась.

Тут в изобилии водятся потрясающие радуги. И поверьте, такое есть: если сможешь пройти сквозь радугу там, где она сближается с землей, омыться радужным светом — станешь счастливым. Красиво и несбыточно. Радуга — она же всегда вдалеке, в вышине, в тайне, как ее руками ухватишь?

И вот однажды — упала, понимаешь, и разбилась... Он видел это собственными глазами. Разноцветные осколки медленно впитала земля и скрылась под толстыми лопухами.

А еще летающая тарелка в конце деревни прошлым августом стояла, факт. Аккурат между посадками. Деревенские рано ложатся, поэтому корабль, мерцавший в ночи бортовыми огнями, и силуэты троих пришельцев видели только супруги Борис и Татьяна. Оба

* Моржина Н. // Комсомольская правда. 1994. 11 окт.

одновременно. Поэтому и уверены, что это не глюки, а натуральная действительность. Но рассказывать никому не стали: засмеют, не поверят.

Им вообще не верят и денег в долг не дают. Потому что Борис и Татьяна — люди запойные.

У Бориса хорошие глаза, теплые. И лицо — открытое, приветливое. Даже когда пьян, не противным становится, как большинство мужиков, а только очень озабоченным. И печальным. Трудность жизни на лице проступает. А проспится — и опять улыбчив, опять готов помочь кому угодно в любой работе.

Деревенские ему грех прощают и жалеют: «Борька добрый».

А Татьяна — нет, не жалеют. Не прощают. Мол, что бы в жизни ни произошло, нельзя женщине распускаться, нет ее пьянству ни поблажки, ни оправдания.

Борису тридцать пять, Тане — двадцать шесть лет. Девчонка. Маленькая, худенькая, коротко стриженная. А на лице, еще не утратившем детскости черт, — уже след этой пагубы.

А с тех пор, как тарелку увидела, и вовсе «крыша поехала». Даже трезвая инопланетян встречает: «Вы не видите, а я вижу!» Боятся их смертельно, до одури, до обморока. Они ей сообщили, что хотя бы с собой забрать. И укол в ногу сделали. Прячется, убегает, а от них не спрячешься: один, трехметровый, в окно заглянул, а потом стал маленьким-маленьким и пролез через телевизионный кабель прямо в горницу. Вот и Боря рядом сидит, а они, бесстыжие, прямо под одежду забираются...

От неотступного страха пьет еще больше. Бедная, бедная Танька...

Общих детей у них нет. У Тани сын от первого брака, шестилетний Максимка, живет с бабушкой где-то на Волге за Зубцовом. Соседки говорят: не может мать Татьяне ребенка доверить, пьющей-то! А Борис рассказал, что глаза у мальчика больные, Таня с ним в московской больнице лежала. Ему врачебный надзор нужен, а здесь, в деревне, никогда простого здравпункта не было. Да и в соседней тоже...

А что касается деревни, то здесь не только медицины, тут вообще ничего, кроме двадцати домов, нет. А когда-то около сотни изб в три посада стояло. Круглый год лишь три старушки тут живут, Борис с Татьяной, да еще одна пьющая пара (но те старше и, кажется, законченные алкоголики). Остальные — дачники-огородники.

Ближайший магазинчик — в соседней деревне Шоше в двух с половиной километрах. В благословенный «период застоя» сюда два-

три раза в месяц приезжала шаховская автолавка с продуктами и промтоваром. Как грянула перестройка, о деревне забыли. Сюда даже почту не приносят, оставляют в шошинском магазине: вдруг из Стрелки кто заглянет, тогда и передаст. Пенсию, правда, раз в месяц бабкам приносят. А больше — никого и ничего.

Думаете, живут мои герои в очередном таежном тупике? Если бы! Им бы тогда вся страна привет передавала. Это заурядная, каких миллион, деревенька на границе Московской и Тверской областей. Шаг влево, шаг вправо — две социально-бытовые разницы. Московским что-то положено, а через двести метров тверским этого уже не дают.

Борис здесь родился. Родители тоже были местные, всю жизнь крестьянствовали. До четвертого класса учился в Шошинской школе, а потом ходили они с ребятами в школу за семь верст в Князьи Горы. Некоторое время назад возили школьников от Шоши на совхозной машине, сейчас дети по старинке пешком ходят. Ни совхоза, ни машины. Сама Шошинская четырехлетка лет пять назад сгорела: стояла пустая, учителей не было.

Потом он выучился на шофера-автокрановщика шестого разряда, работал и в Зубцове, и в Князьегорском леспромхозе, и в Шаховской. Жил в зубцовской общаге гостиничного типа, там и с Таней познакомился. Она была учительницей начальных классов. Поженились, стали жить втроем — с Максимкой — в мире и согласии.

А два года назад умерла мать. Внезапно. Оказалось — рак. Борис запил, несколько дней на работу не выходил. На этот раз обошлось, простили. А еще через три месяца скончался отец. Вино сгубило. Парализовало его, и в три дня отошел. После этого они с Татьяной неделю пили. На этот раз Борису прогулов не простили, уволили. Права отобрали, восстанавливать не стал, на все рукой махнул. Вместе с Таней приехал в родительский дом — а куда еще деваться, зубцовской квартиры лишился, служебная ведь. Таня вела хозяйство, а Борис пошел сторожем на Шошинскую ферму. И после этих двух запоев стали они попивать, и чем дальше, тем больше. Денег уже и на самое необходимое не хватало...»

А дальше журналистка пишет, что скоро ферму вообще закрыли, не стало ни колхоза, ни совхоза, ни работы. И жители нескольких деревень стали безработными.

«В Шошу приходишь, мужики спрашивают: нет ли какой работы? Может, баню поставить, забор или еще чего? Деньги зарабатывать надо, а негде. Хотя вокруг — работы непочатый край, да хозяина нет,

который бы эту работу организовал и работникам заплатил. Скучно жить. Пьют мужики.

— Здесь надеяться не на что. И уходить некуда, — тихо и спокойно проговорил Борис. Почерневшее небо над нами бесшумно вздрагивало от далеких зарниц — не то тверских, не то московских.

— Как не на что? Ты мужик работающий, фермерствуй!

— Для этого начальный капитал нужен, а мы что заработаем — пропьем. Пытался лечиться. Сам поехал в Зубцов к наркологу. Ну давали мне тетурам — гадость страшная, весь красными пятнами пошел, голова болит, давление подскочило, сердцебиение бешеное и мужского достоинства, я извиняюсь, никакого. Думал, помру. Тогда какая разница, от чего помирать? От лечения и вовсе обидно. А недавно испугался: так скрутило, что весь окаменел и сердце остановилось. Хотел жену позвать: «Та...» И лежу как бревно, глаза выпучил. Только почувствовал, что правая нога свободная, дернул ею, и сердце запустилось. Чувствую, в другой раз не дернусь. За Таньку боюсь — как она без меня? Пропадет совсем.

— А ты инопланетян видишь?

— Не. Я смерть видел. В черном плаще с капюшоном. Носится по воздуху вокруг моего дома со страшной скоростью, влететь пытается, но не может.

— Что же тебе нужно, чтобы на ноги встать?

— Бросить пить. Дальше справимся, работы не боимся. Мне б найти такое лечение, которое действительно лечит. Помогите, а?

Ну чем же я могу помочь? Разве что рассказать о них. Может, откликнется какая-то наркологическая фирма и позволит себе роскошь вылечить эту семью бесплатно? Денег у них нет, и давать им деньги в руки бессмысленно. Не на то истратят, не удержатся.

Господа, это же будет эффективная и, что существенно, бесплатная реклама деятельности вашей фирмы! Мы обещаем рассказать о дальнейшей судьбе Бориса и Татьяны, и название вашей человеколюбивой фирмы войдет в сердца миллионов читателей).

Прочитав статью в «Комсомольской правде», я позвонил в редакцию и договорился о том, что проведу противоалкогольное лечение Борису и Татьяне в отделе наркологии НИИ психиатрии Министерства здравоохранения.

ИСТОРИЯ С ПРОДОЛЖЕНИЕМ

После двухчасовой беседы с врачом Борис и Татьяна стали убежденными трезвенниками. А узнать, о чем был разговор, вы можете, прочитав следующие главы этой брошюры.

Как прекрасен этот мир

В Москву в НИИ психиатрии на лечение приехал только Борис. Он объяснил это тем, что не на кого было оставить корову. Но я думаю, что причина была в другом. Просто Татьяна не выдержала условие двух дней трезвости перед сеансом, и они решили вначале посмотреть, как лечение подействует на Бориса. Я занимался с ним в присутствии руководителя и нескольких сотрудников отдела наркологии, а также автора статьи, корреспондента «Комсомольской правды», Н. Моржиной. С тех пор Борис живет трезво, на водку смотреть не хочет. Татьяна продолжала пьянствовать. Дошло до того, что Борис сам покупал ей водку, чтобы она пила дома, а не «шаталась» по деревне и не позорила его. Полтора года он уговаривал ее пройти лечение. Уговорил. Летом 1996 года они приехали ко мне в Нижний Новгород.

Теперь они оба живут трезво, но совместная жизнь у них не сложилась. Татьяна уехала к родителям и своему сыну. Борис женился на молодой женщине из многодетной семьи, и она родила ему ребенка. У них крепкое крестьянское хозяйство и дружная полная семья. На той же улице, где они живут, дача корреспондента Наталии Моржиной. Через нее мы с Борисом передаем друг другу приветы. Однажды он подошел к ней и сказал: «Знаешь, Наташ, раньше, когда я водку пил, я вокруг себя красивых вещей не замечал. А сейчас живу трезво, и по настоящему увидел, как мир прекрасен...»

Волшебное слово

Надо отметить, что это был клинически непростой случай. Такие симптомы, как многодневные запои, употребление суррогатов алкоголя — одколона и перенесенные алкогольные психозы свидетельствовали о серьезном поражении головного мозга алкоголем.

Что такое надо было сказать Борису и Татьяне, чтобы они круто изменили свою жизнь и отказались от алкоголя? Самое интересное, что ничего нового я не мог им сказать. Все, о чем я говорил, они уже тысячу раз слышали и без меня. Я повторял те же слова, те же избитые истины... только другим способом — вот и весь секрет. Психотерапевт — это специалист по методам общения. На одну и ту же тему, например о вреде алкоголя, можно общаться очень по-разному. Когда родные или жена химически зависимого пытаются это сделать сами, то после разговора на кухне они расходятся с расшатанными нервами, повышенным давлением и головной болью, а близкий человек после этого начинает пить еще больше. Почему-то они не пытаются оперировать аппендицит на кухне, подручным инструментом. А лечить алкоголизм — это каждый может! Только каков результат самолечения?

Профессиональное общение резко отличается от бытового, и прежде всего тем, что предполагает конкретный результат в намеченные сроки. Врач психотерапевт прекрасно знает, как больной организм откликнется на те или иные воздействия в тех или иных условиях и какой объем помощи необходим, чтобы получить результат в каждом конкретном случае.

А что касается газеты «Комсомольская правда», то она меня обманула. Громко свистнув на всю страну, пообещав бесплатную рекламу за лечение этой семьи, редакция обещания не сдержала и к этой теме больше не возвращалась.

Русские после первой... не женятся

Одни и те же слова можно нагрузить совершенно разным и даже противоположным по смыслу содержанием. Рассмотрим пример. Формулу: «Книжки — наши друзья, наркотики — наши враги», можно произнести так, что человек раз и навсегда откажется от наркотиков. А можно иначе. После нескольких утверждений, содержащих скрытый смысл, которые следует понимать в переносном смысле: «В женский монастырь со своим усталым не ходят...», «Главное, ребята, перцем не стареть», «Петя идет на митинг, а Митя идет на петтинг», «Сниму...

Порчу», «Русские после первой... не женятся», «Жарить пчелку — мало толку», «с Моникой Левински надо кончать» и т.д. Формулу, озвученную в ряду шуток на радио: «Книжки — наши друзья, наркотики — наши враги» — слушатель по инерции будет воспринимать в переносном смысле, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Пособие по выживанию, или На кого оставить корову?

Эта книга представляет собой пособие по выживанию. Если у вас проблемные отношения с алкоголем и вы хотели бы отказаться от спиртного, то вам следует прочитать эту книгу не как попало, а «запоем», на одном дыхании — после двух-трех дней трезвости.

Выберите для этого удобное время и место, договоритесь с кем-то, кто будет приносить вам чай или кофе, отложите все дела. Вспомните: Татьяна, которой не на кого было оставить корову, потеряла полтора года. А теперь — с Богом, в путь.

ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ?

Здесь вы узнаете об этапах алкогольного пути и о том, каким способом можно исключить у себя диагноз хронического алкоголизма.

Я и так все знаю...

Однажды ко мне на прием пришел очень уверенный в себе человек и заявил от порога: «Нечего мне лекции читать. Об алкоголизме столько всего говорят и пишут, что я и так все знаю. Вы меня сразу лечите, проводите мне сеанс или еще что-нибудь, чтобы я не пил!»

«Очень хорошо, что вы все знаете, — ответил я — но благодаря такой осведомленности вы, наверное, уже живете трезво и счастливо, а на водку смотреть не желаете. А если это не так, если на работе и в семье проблемы и конфликты из-за алкоголя, если иногда вы не хозяин своим поступкам, значит, вы все-таки чего-то о себе не знаете, но могли бы узнать, пообщавшись с врачом. Так, может, поговорим?» Он согласился, не предполагая, что этот разговор и будет основной частью лечебного процесса.

Психологически его нежелание говорить на эту большую тему понятно. Жена, родители, родственники уже так надоели ему чтением нотаций и призывами к трезвости, что и от врача он ожидает того же — еще и этот будет грозить пальчиком и говорить о том, что алкоголь разрушает печень, что пить вредно.

Приступая к написанию этой книжки, я ставил себе совсем другие задачи. Помочь человеку разобраться в себе самом и, если болезнь сформировалась, обозначить пути выхода из болезненного состояния. Когда врач и пациент говорят о лечении, то они говорят о разных вещах. Химически зависимый человек использует бытовое значение этого слова, имея в виду какие-то официальные действия для того, чтобы снять влечение к алкоголю или чтобы сделать алкоголь переносимым для организма. Специалист понимает этот термин более

широко и емко — рассматривает лечение как комплекс мероприятий для прекращения болезни, включая такие мероприятия, как получение согласия пациента на контакт с врачом; исправление искажений мышления; формирование у него желания лечиться и жить трезво, мотивации к трезвой жизни; использование приемов рациональной и семейной психотерапии для преодоления созависимых отношений, чтобы в семье не было почвы для болезни; купирование влечения к алкоголю; коррекцию сопутствующих эмоциональных расстройств, чтобы в трезвости пациент не страдал и не мучался, а чувствовал себя лучше, чем прежде с бутылкой; мероприятия по социальной и психологической реабилитации.

То, что сам пациент считает лечением — купирование влечения к алкоголю, в действительности является только одним из этапов лечебной работы, причем не самым главным и не самым существенным. Как показывает практика, влечение к алкоголю специалист может снять чем угодно и как угодно: «заряженной» водой, «уколом», «кодированием», «блокированием», «программированием», «25 кадром», шариковой ручкой, электробритвой, пассами, надуванием щек, гипнозом, «тонкими энергиями», «мокрым полотенцем» и т. д. и т. п. И все поможет, но только при одном условии — если человек захотел жить трезво всем сердцем, всей душой, если у него есть установка на трезвость. А если у него нет такого желания и такой установки?.. Мероприятия по купированию влечения к алкоголю будут неэффективны.

Таким образом, прежде чем снимать влечение к алкоголю, нужно сформировать у пациента установку на трезвость, желание жить трезво. Возможно, его жена и родители и пытались это сделать, пытались поговорить и по-хорошему и по-всякому, но, наверное, они не врач-психотерапевты, поэтому у них ничего и не вышло. Если же эта работа выполняется профессионально и если родные и близкие пациента строго и безукоснительно выполняют рекомендации врача, то после общения со специалистом соглашаются на лечение практически все, даже те, кого в кабинет в спину заталкивали, даже те, которые согласились только послушать врача, а от лечения категорически отказывались, даже те, кто «не верит» ни в какое лечение.

Все, что нужно для того, чтобы у химически зависимого появилось желание лечиться и жить трезво, это предоставить ему полную и достоверную информацию о том, что, как и почему с ним происходит. Только и всего. Вообще, алкоголизм — это болезнь от дефицита

информации, это логическая ошибка. Если информация, которой располагает человек неполная, искаженная, недостоверная, то у него появляются проблемные отношения с алкоголем. И наоборот, если алкогольно-зависимому предоставить полную и достоверную информацию о том, что, как и почему с ним происходит, и если он интеллектуально сохранен, т.е. способен ее проанализировать и усвоить, то он раз и навсегда откажется от алкоголя.

Общение с пациентом, который не считает себя алкоголиком и не желает лечиться в моем кабинете, начинается с того, что я прошу у него разрешения проинформировать о состоянии его психического здоровья. Он соглашается, даже не подозревая о том, что «информированием» и выполняется основной этап лечебной работы.

Нередко бывает, что после первых сорока минут общения он вскакивает со стула со словами: «Я все понял — у меня алкоголизм и мне надо лечиться. Давайте прямо сейчас проведите сеанс, кодирование, сделайте укол. Да все, что угодно, хоть кувалдой по голове, только, пожалуйста, больше ничего не говорите?..» И это мы слышим от человека, который еще 30 минут назад не считал себя алкоголиком и был категорически против какого-либо лечения? Но я расцениваю такое согласие как формальное. Произошло осознание болезни только на интеллектуальном уровне, а эмоционального отреагирования еще не произошло. Поэтому я настаиваю на продолжении информирования. И только еще через два часа общения, когда я вижу, что лицо пациента то краснеет, то бледнеет, как его руки вцепились в подлокотники или что-то терпят, не находя покоя, как он ловит каждое слово, а на его глазах выступили слезы, я делаю вывод, что предоставленной информации достаточно. Как сказал один из моих пациентов, не считавший себя больным и не видевший необходимости в лечении, после такого вмешательства: «Вот теперь меня хоть за уши подвешивайте, лишь бы я жил трезво!»

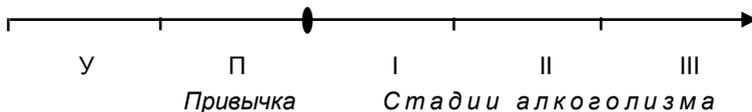
Итак, позвольте мне проинформировать вас о состоянии вашего психического здоровья. Информация, которую я хотел бы вам предоставить, легко проверяется. Вы можете открыть любую другую медицинскую книгу об алкоголизме и выяснить, действительно ли имеется тот или другой признак. Как вам распорядиться этой информацией, вы решите сами.

Этапы большого пути

Если весь алкогольный путь человека представить себе в виде отрезков, то можно выделить следующие этапы:

- умеренное употребление спиртного (У);
- привычное употребление спиртного, вредная привычка, то, что раньше называлось бытовым пьянством (П);
- первая, вторая, третья стадии хронического алкоголизма, алкогольной болезни, зависимости от алкоголя (I, II, III).

Этапы алкогольного пути человека



Из приведенного графика видно, что до выделенной отметки () отношения с алкоголем складываются на уровне привычки, а после этой черты — на уровне болезни (см. стадии алкоголизма).

Какова ваша самооценка? Как далеко вы зашли по алкогольному пути? У вас еще привычка или уже болезнь?

Одна очень стеснительная особа, обратившаяся в мой кабинет за помощью, сказала на это: «И не знаю, как ответить. Иногда у меня болезнь, а иногда привычка». А можно ли быть наполовину беременной? Что-то одно: или привычка, или болезнь. Отметьте такое место на графике точкой или галочкой. Затрудняетесь? Тогда тем более вам необходимо прочитать эту книжку.

Три аккорда... болезни

Бывает так, что, используя одни и те же слова, люди говорят совсем о разных вещах, используя одни и те же термины, они вкладывают в них разный смысл, наполняют их разным содержанием. Чтобы у нас не получилось такого разночтения, разнопонимания, давайте определимся со словом алкоголизм. Когда пациент говорит об алкоголизме, то он имеет в виду бытовое значение этого слова. Но помимо бытового имеется еще и медицинское значение. И эти смысловые значения

иногда не совпадают. Когда врач говорит об алкоголизме, то, возможно, он имеет в виду нечто иное, не то, что пациент. Вот нам и надо привести все к общему знаменателю. Нам надо говорить на одном языке, чтобы понимать друг друга. Так что же такое алкоголизм?

Нет, понятно, что это болезнь. Но если у человека семья, работа, материальный достаток и вид цветущий, то где же эта болезнь? В чем она? И можно ли ее увидеть или руками пощупать? Можно ли почувствовать ее приближение? Можно. Для этого и написана эта книжка.

Может быть, алкоголизм — это когда пьют много и часто? Но так бывает и при привычке. В иных случаях один человек на уровне привычки пьет больше и чаще, чем другой при алкоголизме. Может быть, алкоголизм — это когда руки трясутся и нос красный? Но руки трясутся и при некоторых других заболеваниях, а нос красный иногда с рождения. Тогда, возможно, алкоголизм — это когда вещи из дома пропивают или чертей гоняют в алкогольном психозе? Возможно, но это вовсе не обязательно. Больше того, алкоголизм — это такое хитрое заболевание, что для него вообще нет обязательных признаков. Эта болезнь может быть представлена набором тех или иных симптомов, и у разных людей она может быть выражена наборами разных признаков, по-разному. Со временем, по мере прогрессирования болезни, некоторые признаки исчезают, но на их месте появляются другие, более тяжелые.

Всемирная организация здравоохранения предлагает совершенно четкие критерии этого состояния. Существует такое правило: врач, для того чтобы обосновать диагноз алкогольной болезни, должен указать не менее трех симптомов, трех признаков этого недуга. А если у него возникли какие-то сомнения, например найдено не три, а только два, то все сомнения решаются в пользу более легкого диагноза. Если врач сомневается в том, привычка это или болезнь, значит, должен сказать пациенту, что это привычка. Если сомневается в том, какая это стадия алкогольной болезни — первая или вторая, значит, должен сказать, что первая.

А теперь я буду перечислять возможные признаки алкоголизма, а вы примеряйте их на себя и, если обнаружите симптом, соответствующий вашему состоянию, загибайте пальцы руки. При обнаружении трех и более признаков вы можете обратиться на консультацию к специалисту. Не на лечение, только на консультацию. А уж в зависимости от того,

подтвердит врач ваш диагноз или нет, вы сделаете соответствующие выводы, примете соответствующее решение.

Я ПЬЮ РЕДКО, НО МЕТКО, А ТЫ — КАЖДЫЙ ДЕНЬ

О том, почему «пьют все». Об изменении характера употребления алкоголя по частоте. Что такое «злоупотребление»? Чем запой отличается от эксцесса? О разных формах болезни.

Пьют все?

Вам приходилось слышать о таком симптоме, как злоупотребление алкоголем? Одни думают, что злоупотребление алкоголем — это когда выпивают по литру водки, а другие думают, что когда пьют каждый день — через день. Правы и те и другие. Всемирная организация здравоохранения предлагает такое определение: «Злоупотребление — это частое употребление больших доз алкоголя». Частое — это два раза в месяц и чаще, а большие дозы — это 300 г водки и больше.

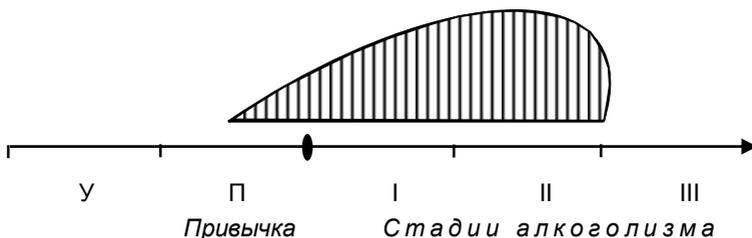
Один из моих пациентов сделал удивленные глаза и сказал на это: «А ведь так все пьют, кого я знаю! Значит, все они алкоголики?» И я с ним отчасти согласился: «Да, так все пьют... в вашем окружении, и это еще один симптом алкогольной болезни». Пьющий, злоупотребляющий алкоголем человек чувствует себя очень неуютно, одиноко среди трезвых и, чтобы не выглядеть белой вороной, стремится окружить себя такими же пьяницами. Но это не значит, что у нас вообще нет трезвых и умеренно употребляющих спиртное. Их нет только в его окружении.

Потребность человека в общении и в понимании огромна. И пусть алкогольное общение — низкого качества, суррогатное общение на уровне: «Ты меня уважаешь?», пусть оно мало что дает, но все-таки человек знает, что есть люди с такой же системой ценностей, которые его понимают и сочувствуют ему. Когда же этот человек пройдет через лечение в трезвость, то очень скоро обнаружит, что с прежними друзьями-субутыльниками ему неинтересно, что, как заметил один из моих пациентов: «Лучшие мои друзья теперь, это дети, жена и

родители», и будет окружать себя такими же, как он, трезвыми людьми, удивляясь самому себе и тем, с кем он прежде водился.

Однако злоупотребление алкоголем начинается до болезни и прекращается к концу второй стадии. В среднем, требуется 5–7 лет злоупотребления на уровне привычки, чтобы сформировалась алкогольная болезнь. Если же к рюмке прикладывается подросток, когда психика пластична и чрезвычайно чувствительна к действию любых ядов, то болезнь сформируется значительно быстрее, возможно, за несколько месяцев. На третьей стадии болезни, как это ни странно, алкоголем не злоупотребляют. Но об этом мы поговорим позже.

Симптом «Злоупотребление алкоголем» формируется до начала болезни и отмечается до конца второй стадии



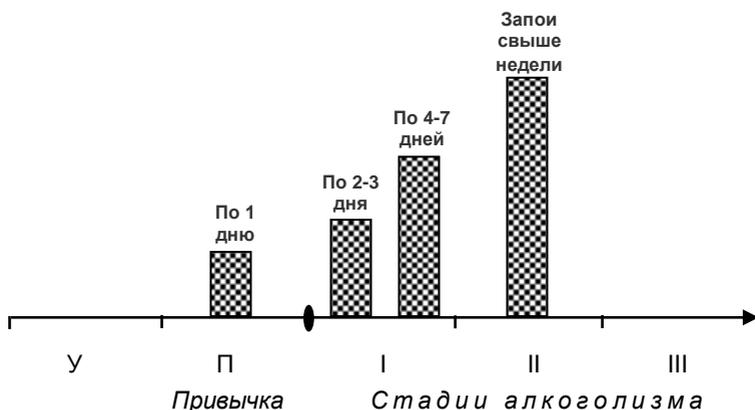
Посеешь привычку, вырастишь характер

Даже если вы и загнули один-два пальца на руке, этого недостаточно, чтобы обосновать диагноз. А потому продолжим нашу экскурсию по алкогольному пути.

При привычке употребляют спиртное по одному дню. И если на второй день такому человеку предложить выпивку, то он сморщит нос и скорчит такую кислую мину, что вы и без слов поймете, насколько противно ему слышать запах спиртного и даже видеть бутылку. Нет, конечно, и при привычке человек может иногда выпить на второй, третий день, но только в исключительных случаях — на свадьбе или когда родственники собрались.... В этом случае он отметит ухудшение самочувствия, улучшения никогда не отметит. А на уровне болезни реакция организма на алкоголь меняется. *При приеме спиртного на второй день отмечается уже улучшение самочувствия*, пусть не

полностью — частично, пусть на короткое время, но улучшение. Вот поэтому в первой половине первой стадии алкоголь чаще употребляют подряд по 2–3 дня, во второй половине первой стадии болезни запои увеличиваются от трех дней до недели, и, наконец, на второй стадии запои обычно свыше недели. Пьет и пьет подряд 2–3 недели, месяц, и все кругом удивляются: «Как же у него сердце и печень выдерживают?» А очень просто — достигается тренировкой. Потренируйтесь хорошенько — и у вас получится. Видели таких людей? Но это вторая стадия, а до нее еще дожить надо.

Экссессы и запои — симптомы алкогольной болезни



Здесь я использовал новое слово — **запой**. Подряд по несколько дней употребляют спиртное не только при запоях, но иногда и при эксцессах. А это разные симптомы. При эксцессах алкоголь употребляют подряд несколько дней, но только вечерами. Эксцессы до 3-х дней возможны и при привычке, а **эксцессы свыше 3-х дней** следует рассматривать как симптом алкогольной болезни. Если же говорить о запоях, когда каждый следующий день начинается с опохмеления — употребления спиртного с целью улучшить самочувствие, то этот признак вообще для привычки не характерен и встречается только при болезни. Один из моих пациентов сказал: «Я вообще не пью, но если выпью, то обязательно уйду в запой». Так «вообще не пьют» при алкоголизме.

У всякой Машки свои замашки

Вы еще не насчитали три симптома, не загнули три пальца? Тогда продолжим исследование алкогольной жизни.

«Я пью редко, но метко, так, может, у меня нет болезни?» — спросил меня сосед. Конечно, по одному признаку диагноз не ставится, но и здесь есть свои закономерности. *До середины первой стадии количество трезвых дней в месяце преобладает над количеством алкогольных, а с середины первой стадии соотношение обратное — алкогольных дней больше, чем трезвых.* Алкогольным день считается при любом употреблении спиртного. Даже если выпит стакан пива без признаков опьянения — это уже алкогольный день. Можно сказать определенно, что если судить по этому симптому, то до середины первой стадии у соседа еще не дошло. При рассмотрении признаков, характеризующих ваши отношения с алкоголем следует рассматривать последние 6 месяцев. Причем трезвость после лечения во внимание не принимается.

Вы спросите, зачем так подробно я рассказываю о болезни? А разве вы не хотите разобраться в своем состоянии лучше любого врача?

«И чего тут разбираться? Алкоголизм — это когда пьют каждый день, а у меня между запоями по одному-два месяца трезвости бывает» — так успокаивал сам себя один человек, пытаюсь хоть как-то объяснить происходящее с ним. И действительно, как объяснить, что разные люди пьют иногда очень по-разному?

Если до середины первой стадии болезнь протекает не дифференцированно, то есть у разных людей приблизительно одинаково, то в дальнейшем начинается выделение *двух крайних форм алкогольной болезни — запойной и перемежающейся.*

Что происходит при запойной форме, понятно из названия. Уйдет человек в страшный запой — ежедневно огромные дозы алкоголя, прогулы на работе, все деньги сгорят за эти дни. Но вот он выйдет из запоя и снова, сравнительно длительное время, иногда даже месяц-два, но не больше, может жить трезво. А при другой, перемежающейся форме потребления алкоголя, человек пьет не так жестоко и дозы поменьше, но систематически, регулярно, изо дня в день. При этой форме тяга к алкоголю появляется гораздо чаще и он при всем желании даже неделю не может прожить трезво. Однако все крайнее в жизни встречается редко и болезнь обычно протекает в смешанной форме, когда запои чередуются периодами более умеренного употребления

спиртного. В этом случае влечение к алкоголю чаще обостряется с интервалом в две недели.

Есть и еще более крайние формы болезни. *Дипсомания* — это когда чудовищные запои повторяются через длительные промежутки времени, через 6–18 месяцев, и *постоянное пьянство* — когда человек употребляет спиртное ежедневно. Пациентов с такими формами я встречаю в своем кабинете нечасто. Один мужчина рассказывал о себе: «В марте и апреле у меня бывает страшный запой. Весь год я живу трезво, даже Новый год встречаю с лимонадом, но весной я опять в пьяном угаре. И так последние пять лет». Так выглядит дипсомания, один из вариантов алкогольной болезни. Лечатся такие формы не менее успешно, чем другие, но требуют особого подхода, применения специальных схем в лечении.

Если вы обнаружили у себя меньше трех симптомов алкогольной болезни, не обольщайтесь, а читайте следующую главу, где речь пойдет о том, как со временем меняется устойчивость организма к алкоголю. Если все пальцы на руке уже загнуты и у вас не осталось никаких сомнений на свой счет, не вздумайте делать из этого трагедию и не спешите прощаться с жизнью. Что из того, что у вас обнаружилась аллергия на апельсины? Это не смертельно. Будете жить без апельсинов. Будете есть яблоки, груши, бананы, сливы, арбузы. Да что ж, на этих апельсинах свет клином сошелся, что ли?! А алкоголь, как и апельсин, это не какой-то жизненно необходимый продукт. Можно жить и без него, и жить замечательно. Конечно, первое время, месяца два, будет не так вкусно или не так весело. Но поверьте, это не конец света. От счастья не умирают.

ДЫРКА ВО РТУ

Об изменении устойчивости организма к алкоголю. Какими дозами принимают спиртное при привычке, а какими на разных стадиях алкоголизма. Почему на третьей стадии бросают пить без лечения.

Все выше, и выше, и выше...

По мере продвижения по алкогольному пути меняется доза принимаемого алкоголя. При умеренном употреблении выпивают изредка и по большим праздникам сухое вино или шампанское. На уровне привычного употребления переходят на более крепкие напитки: если вино, то крепленое, или водка. Постепенно *повышается устойчивость организма к алкоголю*. Раньше хватало бутылки на троих, потом на двоих, а в последнее время можно и одному выпить бутылку. *Возрастающая устойчивость организма к алкоголю — симптом алкогольной болезни*. Это ферментные системы печени болезненно изменяются, настраиваясь на прием все больших и больших токсических, отравляющих доз алкоголя. Тот момент, когда человек начинает выдерживать дозы свыше 300,0 г водки, обычно соответствует переходу из привычки в болезнь. Почему именно 300,0 г водки для мужчин и 250,0 г для женщин считаются токсической дозой, а не 150 и не 200? Да потому, что после приема такой дозы в коре головного мозга остается кладбище погибших нервных клеток — погибают несколько десятков тысяч клеток коры, клеток серого вещества! Кто-то скажет: «Подумаешь, погибло пятьдесят тысяч! Да у меня их десять миллиардов, и такая потеря просто неощутима». Но это не так. Даже одна выпитая бутылка водки снижает способность к решению сложных задач на 6 месяцев. А если возлияния будут продолжаться? Один раз погибло пятьдесят тысяч, другой раз сто тысяч, третий, пятый, десятый... Все больше и больше кладбищ погибших нервных клеток,

24

которые уже никогда не восстановятся. В таком случае снижается способность не только к решению сложных задач, но даже и самых простых бытовых и жизненных вопросов. Такое разрушение головного мозга обнаружит себя появлением все новых и новых симптомов болезни. А каких именно, вы узнаете ниже.

Так, один из моих бывших пациентов, директор фирмы (3 года трезвости), рассказывал об одном из своих сотрудников, любителе выпить: «Меня просто раздражает и бесит — ну как же он не может понять таких простых вещей. Надо сделать три действия — первое, второе и третье. Я ему втолковываю, объясняю, а до него не доходит. Ну я же сам вижу не три действия, а развитие событий на 15–20 ходов вперед, как же он не может понять?» Все очень просто — директор не употребляет алкоголь и не курит, у него мышление трезвого человека.

Можно выделить три признака, по которым отслеживается изменение употребляемой дозы при болезни:

- ***средняя суточная доза;***
- ***первичная опьяняющая доза;***
- ***максимальная суточная доза.***

Средняя суточная доза с середины первой стадии обычно превышает 300,0 г водки для мужчины, а для женщины 250,0 г.

Первичная опьяняющая, минимальная доза, с которой чаще появляются первые признаки опьянения, при привычке составляет 50 г водки. Выпьет такой человек 50 г, и в голове зашумело. При первой стадии алкогольной болезни опьянение возникает уже со 150–200 г водки. И, наконец, на второй стадии первые признаки опьянения возникают с дозы свыше 200,0 г водки.

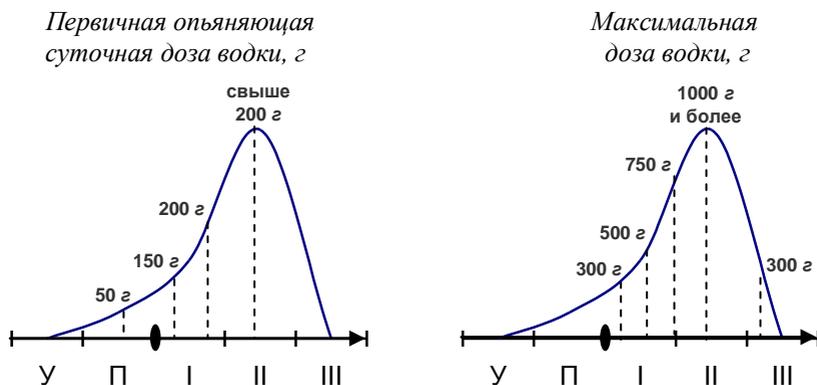
«Ха! — ухмыльнулся один из моих пациентов. — Да я с 300 г водки вообще ничего не почувствую; что водку выпил, что воду. И по мне никто ничего не заметит. А за сутки приходилось 6 бутылок выпить. Вот я какой здоровый!» Но мы-то понимаем, что такая высокая устойчивость организма к алкоголю вовсе не признак крепкого здоровья, а симптом запущенной алкогольной болезни. Долгое время я думал, что 6 бутылок водки в сутки — это рекордная доза для человека. Но недавно в мой кабинет обратился мужчина, который похвастал: «Я выпил банку пятидесятиградусной самогонки». Я даже ахнул на это — что, трехлитровую? Но он меня успокоил: «Да я же не сразу, а в течение дня, по стакану, по стакану...»

А вам не приходилось выпивать столько много? Не огорчайтесь по этому поводу. Такая функция организма, как устойчивость к алкоголю,

тренируется. И действительно, вспомните. Было время, когда вы выпивали в два раза меньше, чем сейчас. Если бы тогда вам сказали, что дозы увеличатся вдвое, то вы бы не поверили. А если и впредь проявлять упорство в тренировках, то есть все шансы достичь рекордных результатов.

Максимальная суточная доза (напомню, за последние 6 месяцев), личный рекорд, в первой половине первой стадии составляет 500 г водки, к концу первой стадии уже 750 г водки, а на второй стадии 1 л и больше. Если изобразить устойчивость организма к алкоголю на графике, то до середины второй стадии она будет возрастать, а затем резко снижаться.

Устойчивость организма к алкоголю



Бывает и хуже — проснешься в луже

Как видно из графика, с середины второй стадии алкогольной болезни устойчивость организма к алкоголю резко падает и на третьей стадии человек или вообще бросает пить и живет абсолютно трезво или выпивает понемножку. Объясняется это тем, что в середине второй стадии исчерпывается запас прочности человеческого организма. Известно, что даже железо стареет и изнашивается. Так что уж говорить о человеке? Здоровье на второй стадии алкоголизма начинает быстро разрушаться. К алкогольной болезни присоединяются самые разные

внутренние заболевания. Проведем эксперимент — приложим ватку со спиртом к царапине — алкоголь прижигает и сушит. Точно также алкоголь действует и изнутри, на все живые органы и ткани. Прижигает и сушит печень — цирроз печени и алкогольный гепатоз. Прижигает и сушит сердечную мышцу — алкогольная миокардиодистрофия, нарушения ритма, ишемическая болезнь сердца. Прижигает и сушит желудок — язва желудка, стенки сосудов — гипертоническая болезнь и т.д. Но все это можно подлечить и в какой-то степени компенсировать. Печень можно «почистить», сосуды протезировать. А вот что не лечится, не компенсируется и не протезируется? Алкоголь прижигает и сушит головной мозг. На второй стадии формируется алкогольная энцефалопатия, происходит усыхание головного мозга. Если проводится вскрытие на третьей стадии, то головной мозг бывает размером чуть побольше грецкого ореха, возможно, с куриное яйцо. В норме должна быть прослойка воздуха между сводом черепа и поверхностью мозга — один сантиметр. А на третьей стадии эта прослойка составляет уже шесть-семь сантиметров, то есть остается пустая черепная коробка.

На второй стадии алкоголизма снижается иммунитет, легко возникают инфекционные, кожные, воспалительные заболевания. Туберкулез — часто, воспаление легких — у всех и в обязательном порядке. Травмы, переломы, сотрясения головного мозга — на второй стадии болезни это закон, это у всех, в обязательном порядке и не по одному разу. В третью стадию алкоголизма человек входит уже полной развалиной. По причинам резко ухудшающегося здоровья падает устойчивость организма к алкоголю.

Объясняется это тем, что организм уже серьезно разрушен алкоголем, сердечная мышца как тряпочка, цирроз печени, туберкулез легких — целый букет самых разных заболеваний. На третьей стадии бросают пить по состоянию здоровья, потому что организм уже не принимает любых, даже самых малых доз алкоголя. Третья стадия — это бомжи на вокзале. Вы видели, как пьют бомжи? Достает он флакон одеколлона «Фиалка», выливает в пустую консервную банку все 70,0 г и выпивает. Все, сегодня он больше пить не будет. Теперь 70 г — его суточная норма. Это раньше когда-то он выпивал по литру. А теперь и здоровье не позволит, да и не надо. Из-за цирроза печени алкоголь

выводится из организма очень медленно, с трудом, поэтому и опьянение растягивается на длительное время, на 12–16 часов даже с 70 г. Стоит бомж у пивной и ждет. Останется в кружке глоток пива — он подойдет и допьет. Казалось бы, взрослый человек. Ну что ему даст этот глоток? А ему больше и не надо. На третьей стадии алкогольной болезни бутылками водку не хлещут.

Конечно, не все бомжи пришли в это состояние из алкогольной болезни, а только 80%. В прочих случаях это исход других психических заболеваний или результат стечения обстоятельств.

Ну уж теперь-то вы загнули все пальцы на руке? Не загнули? Ну что ж, давайте читать и считать дальше.

ТРИ ПШИКА

Об утрате видов контроля. Когда и как теряется контроль за количеством выпитого, за своим поведением в опьянении, за качеством спиртных напитков. О похмелье, безволии, «девичьей памяти» и других «мужских» качествах.

Норма — стакан. Как не назююкаться

При привычке человек знает свою норму. Выпьет три рюмки и скажет: «Стоп, хватит, а то завтра на работу, да и голова болеть будет», и никто не сможет его уговорить на лишнюю рюмку. Конечно, и при привычке бывает, что переберет: или компания заводная попалась, или спиртной напиток какой-то необычный — самогон или чача, возможно, что-то намешали или повод был исключительный — День пограничника или День шофера. Но это бывает редко, это исключения из правила. Такие переборы возможны 1–2 раза в год, не чаще. А вот при алкогольной болезни появляется такой симптом, как **утрата количественного контроля**. Иногда человек и настраивает себя на прием небольшой дозы алкоголя, но рука сама наливает и опрокидывает рюмку за рюмкой.

На первой стадии количественный контроль утрачивается частично. Это значит, что 1–5 раз он сможет выпить немного — рюмку или бутылку пива, но на 3, 5, 10-й раз обязательно выпьет так много и тяжело, что наутро сам пожалеет: «И зачем я так напился, ведь можно было выпить немного и не болеть». Нет, это стало невозможным, это утрата количественного контроля — симптом алкогольной болезни. До середины первой стадии количество эпизодов с контролем преобладает. Чаще выпивают с контролем, т.е. в дозах менее 300 г водки в сутки (250 г для женщин), а реже без контроля — 300 г водки и больше. К концу первой стадии соотношение меняется. Чаще выпивают без контроля — 300 г водки и больше, а реже с контролем (напомню, за последние 6 месяцев).

На второй стадии болезни контроль за количеством выпитого утрачивается полностью: сколько есть денег в кармане, столько будет пить, пока все деньги не просадит. Сколько есть водки на столе, столько же и будет пить, пока под этот стол не упадет. Даже если деньги в кармане чужие или казенные, даже если из кассы или из оборота — все пойдет на пропой, до последней копейки. Для иллюстрации этого признака приведу пример из практики. На лечение обратился мужчина 42-х лет, бывший офицер-ракетчик. Именно в этом возрасте у него оформилась вторая стадия алкогольной болезни. Явился он с мамой, которая рассказала, что старый друг устроил его на работу в свою фирму. Сходил он два дня на службу, а на третий день с утра выпил. Выпил мало, еще хочется, а денег нет. Что делать?.. На второй стадии алкоголизма этот вопрос решается просто — пошарил в гардеробе по карманам, набралось 500 рублей, он их и пропил. Но раньше-то он по карманам не шарил! Не было этого никогда, пока не дошло до второй стадии болезни.

Или другой случай. Мой знакомый, у которого дошло до перехода во вторую стадию болезни, поведал мне историю о том, как к нему в гости приехал брат: «Налепили мы пельменей, накрыли стол, выпили за встречу по рюмке, как полагается. Брат лег отдохнуть с дороги, а пиджак повесил на спинку стула. Чувствую я, мне этого мало, и вижу, что из пиджака высовывается бумажник. Вытащил я оттуда все деньги и все пропил... Что же я натворил! Как же я буду теперь смотреть брату в глаза?» Он так переживал из-за этого случая, он так себя обвинял. Но теперь-то у него всегда так будет! Нечего удивляться, так начинается вторая стадия болезни.

А вы еще не лазили по чужим карманам? Значит, до второй стадии алкоголизма еще не дошло и количественный контроль у вас полностью не утрачен.

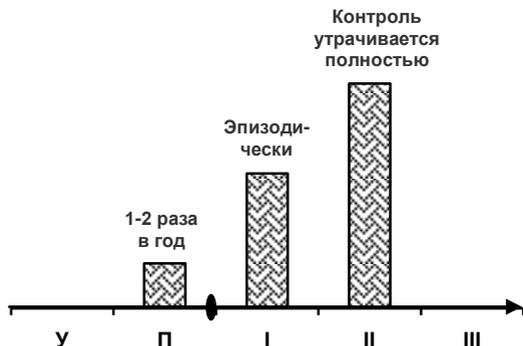
Дома или в подворотне?

Другой симптом, который также появляется с началом первой стадии, это *утрата ситуационного контроля*. При привычке выпивают, когда ситуация к этому располагает. Когда стол накрыт и все красиво обставлено. Соберутся друзья или родственники отметить большой праздник или важное событие в жизни — день рождения, Новый год. Ну, выпьют, закусят, попоют, потанцуют, поговорят по душам, разойдутся... И жалеть-то не о чем! Все поведение было под контролем сознания! А при алкогольной болезни начинают выпивать

без всякого повода — ни дня рождения, ни Нового года. В неподходящее время и в неподходящем месте. Человек пьет даже тогда, когда ситуация к этому не располагает. Например, в грязном заплыванном подъезде, на улице, на рабочем месте, где может начальник застукать и предстоит работать со средствами повышенной опасности. Как-то слышу, сотрудники ГАИ переговариваются — остановили автобус, в салоне пассажиры, а водитель пьяный. Если водитель садится за руль в нетрезвом виде — это всегда симптоматично. Так проявляет себя алкогольная болезнь. Или, например, в 9 часов вечера человек берет бутылку и наливает, а ему на следующий день к 8 утра на работу. Надо бы остановиться, но он не может — это утрата ситуационного контроля.

Но утрата ситуационного контроля — это еще и утрата контроля за своим поведением. Пьяный человек может сказать или сделать что-то такое, о чем потом будет жалеть. Сам схватится за голову: «Что же я натворил, что же я наговорил? Был бы трезвым — никогда бы так не сделал!» А это утрата ситуационного контроля — еще один симптом алкогольной болезни. Мой пациент очень сожалел об одном случае: «А я на работе по пьяному делу своему начальнику прямо в глаза высказал все, что о нем думаю. Я всю правду сказал, все так и есть! Но был бы я трезвым, то не стал бы портить отношения с начальством. А теперь до увольнения доходит. Начальник меня прижимает, простить мне не хочет...» Это и есть утрата ситуационного контроля. ***На первой стадии контроль утрачивается частично. А на второй — полностью.*** Как выпьет — хоть стой, хоть падай, ни в какие ворота. Обязательно что-то наговорит, что-то сделает, в какую-то историю попадет, влипнет куда-то.

**Утрата количественного и ситуационного контроля
на первой стадии частичная, а на второй — полная**



Несгибаемая воля

Жена одного из моих пациентов сказала о нем: «Он такой бесхарактерный, такой безвольный, вот и не может отказаться от предложенной выпивки». Но так ли это? Нет, безусловно, бывает так, что алкогольная болезнь наслаивается на какой-то дефект личности, например на безволие, но в этом случае безволие тотально. Оно проявляется во всех сферах жизни: и в семье — безвольный человек не может создать семью и жить в семье, так как там надо проявлять волевые качества; и на работе — безвольный человек не может работать, на это нужна воля. А в данном случае в отношениях с алкоголем у него просматривается все, что угодно, но только не безволие. Для того чтобы выкроить из семейного бюджета деньги на выпивку, чтобы вместо книжки, игрушки и яблок ребенку, солнышку своему, снова и снова покупать водку — на это требуется о-го-го какая воля! Чтобы сходить за бутылкой и найти собутыльников нужна воля. Чтобы влить в себя огромную дозу яда, а наутро пройти через адские муки похмелья, нужна просто железная, стальная воля. Другое дело, что эта воля направлена на саморазрушение, на то, чтобы разрушить здоровье свое и своих близких, чтобы разрушить семью и свое благополучие. Не зря же алкоголизм называют неосознанным стремлением к самоубийству. Но это дело поправимое. Изменить направление воли, нацелить ее не на разрушение, а на созидание, на укрепление здоровья, семьи и собственного благополучия можно психотерапевтически. А для этого надо сделать только один шаг — через лечение в трезвость.

Вы еще не сбились со счета? Нет? Еще не набралось 3-х симптомов? Тогда давайте рассмотрим еще один комплекс признаков — похмельный синдром.

Руки уже трясутся, а голова еще нет

Похмельный синдром является основным отличительным признаком второй стадии алкоголизма. Именно похмельем вторая стадия отличается от первой и от третьей. Некоторые говорят, что раз у него нет похмелья, значит, нет и алкоголизма. Действительно, у него нет второй стадии алкоголизма. Значит, до второй стадии еще не дошло.

При привычном употреблении алкоголя похмелья, разумеется, не бывает. Бывает только отравление алкоголем. Если уж отравился, то на второй день, как и на пятый и на десятый, смотреть на вино не сможет.

И даже в первой половине первой стадии вообще никакого похмелья нет. Хотя человек и выпивает большую дозу, но на утро он бодр и свеж как огурчик. Никто и не подумает, не догадается, что вчера он выпил целую бутылку водки, да и сам он себя хорошо чувствует. А вот к концу первой стадии уже не так. Уже иногда наутро или голова болит, или сердце колотится, или руки трясутся. Иногда наутро после выпивки настроение хуже некуда. Вроде никого не убил, не зарезал и в карман ни к кому не залез, а настроение такое, что глаз не поднять, кошки на душе скребут. А это начал формироваться похмельный синдром. На этом этапе начинают опохмеляться, но опохмеление пока непостоянное: иной раз может опохмелиться, а если с людьми встречаться или на работу выходить, то можно отложить опохмеление до обеда или вовсе перетерпеть.

Интересно это состояние — формирование похмельного синдрома — описал один из моих пациентов, экскаваторщик по профессии: «Раньше, по дороге с работы домой, я покупал ту же самую бутылку водки, за ужином выпивал. Наутро я спокойно шел на работу. У нас строгая медкомиссия: давление измерят, пульс посчитают, в стакан дыхну — и никто не догадается, что я вечером выпил столько... А вот в последний год... Или водка не та пошла? Или у меня с организмом что-то делается? Наутро остается «выхлоп», руки трясутся, голова болит. Я глотну солярки или масла-отработки, прополощу рот, когда сплуну, когда сглотну, чтобы запах перебить». И все равно за последний год уже два раза задерживали «гаишники». Один раз я заплатил, второй раз заплатил. Но ведь нарвешься на «правильного» — не откупишься. Водительских прав лишит, а у меня другой профессии

нет. Я же только экскаваторщиком могу». Как мы видим, раньше у него была первая половина первой стадии — он выпивал бутылку водки и наутро не болел. А в последний год на своем алкогольном пути он просто миновал середину первой стадии алкоголизма. Начинает формироваться похмельный синдром и отмечается опохмеление, отсроченное до вечера. Утром и днем он еще терпит, а уж вечером опохмелится той же бутылкой.

На второй стадии утреннее опохмеление становится уже постоянным и обязательным. Тут уж работа ни работа, дела ни дела, есть деньги или нет — не имеет никакого значения. Здесь утреннее опохмеление уже святое, уже закон. Будет опохмеляться в обязательном порядке. И понятно почему. Похмельный синдром уже полностью созрел, и если он не опохмелится — произойдет катастрофа: или инфаркт, или инсульт, или приступ алкогольной эпилепсии, или белая горячка. Да просто сердце остановится — умрет от сердечной недостаточности, если не опохмелится. И если в конце первой стадии можно резко обрывать запой — ну потрясет, ну поломает, но не помрет, ничего страшного не случится, то на второй стадии алкоголизма опохмелять надо обязательно. Можно разбавить водку водой, не отдавать бутылку в руки, но необходимо хоть немного опохмелить. И если утром у киоска какой-то мужик с трясущимися руками униженно просит пятьдесят копеек или рубль на опохмелку — я дам. Иначе он может погибнуть. И погибают. Резко обрывать запой на второй стадии можно только с медицинской помощью, а иначе — большой риск для жизни.

Похмельный синдром на второй стадии будет состоять из трех частей — психической, неврологической и, выражаясь языком медицинским, соматовегетативной (скажем, реакции внутренних органов).

1. Реакция внутренних органов к концу первой стадии болезни, когда похмелье проявляет себя в легкой форме: отмечаются головные боли, сухость во рту, повышенное потоотделение. При переходе во вторую стадию отмечается похмелье в средней степени тяжести. Появляются тошнота, рвота, сердцебиения, повышение артериального давления. В запущенных случаях болезни, на второй стадии, тяжелое похмелье заканчивается обычно сосудистыми катастрофами — инфарктами и инсультами. К примеру, я знал мужчину двадцати шести лет, который перенес два обширных инфаркта на выходе из запоя. Он уже не пьет по состоянию здоровья. Он приносит из магазина сумку с

продуктами и стоит у подъезда, ждет помощи соседей. Ему на второй этаж. Сам он с одышкой, с остановками, с нитроглицерином, кое-как еще может подняться, а вот сумку поднять уже не по силам. Это вторая стадия алкоголизма.

2. Неврологическая составляющая похмельного синдрома представлена следующими признаками. К концу первой стадии похмелье в легкой форме — наутро отмечается внутренняя дрожь. При переходе во вторую стадию алкоголизма мы наблюдаем уже дрожь конечностей и дрожь головы. В тяжелых случаях, только на второй стадии, отмечаются приступы алкогольной эпилепсии — судорожные припадки на выходе из запоя с посинением лица, пеной у рта, непроизвольным мочеиспусканием, недержанием кала и утратой памяти на события. Даже видеть такой припадок очень тяжело — самому можно заболеть от этого.

Пример. На приеме отец с сыном. У отца проблемные отношения с алкоголем, ему 56 лет: «Я раньше в авиации служил, а там спирта немерено, бочками — вот и привык. Сейчас у меня трехдневные запои. В каждый их трех дней я покупаю 5 бутылок водки. Когда все 5 выпиваю, когда 4, когда в пятой немножко остается». Напомню, такие дозы только на второй стадии алкоголизма. Рассказывает сын: «Выходим мы с отцом с работы, а он как стоял на крыльце, так и упал плашмя, лицом об асфальт. Потом его развернуло, дугой выгнуло, судорогами скрутило. Лицо посинело, пена у рта. Собралась толпа. Мы посмотрим, а что делать — не знаем. Так его потрясло, а потом отпустило. За последний год уже три таких припадка было...»

В начале второй стадии эпилептические припадки возникают на выходе из запоя, а к концу второй стадии эта болезнь иногда переходит в хроническую форму. Уже и пить бросил по состоянию здоровья, а эпилепсия с частыми приступами осталась. Такой человек заканчивает жизнь в психиатрической больнице.

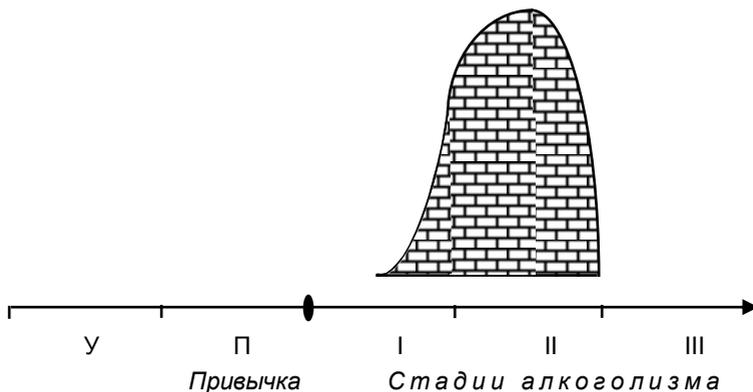
3. Психическая составляющая похмельного синдрома. В легкой степени, к концу первой стадии, наутро вялость, подавленность, разбитость, тревога, страх. При похмелье средней степени тяжести и переходе во вторую стадию наблюдаются бессонница и кошмарные сновидения. Наутро глубокая депрессия, иногда с мыслями о самоубийстве. А в самых тяжелых случаях, только на второй стадии, отмечаются бред, галлюцинации, явления алкогольного психоза. Наиболее часто на второй стадии отмечаются два вида психозов: алкогольный бред ревности или белая горячка (алкогольный делирий).

В первом случае алкоголик начинает подозревать жену в измене, не имея на то никаких оснований. Одна женщина рассказывала: «Я у мужа под подозрением. Но ничего же не было! Нас задержали на работе, было мероприятие, выпили по рюмке. И меня же всем коллективом провожали до дома, до подъезда. Да я готова десять свидетелей привести...» Да хоть сто свидетелей, все напрасно. Бредовая идея не поддается разубеждению. Она ничего не могла доказать своему мужу, а он пытался повеситься из-за этого случая.

Другой алкогольный психоз — белая горячка. Так, другая женщина на приеме в кабинете меня предупреждала: «В последнее время мой муж без топора спать не ложится. Как в двери стучат, так он за топор хватается — не открывай, это за мной пришли».

Такие явления, как белая горячка, алкогольные психозы, приступы алкогольной эпилепсии, встречаются только на второй стадии алкоголизма, для первой стадии они не типичны.

Похмельный синдром начинает формироваться к концу первой стадии и полностью сформирован на второй стадии болезни



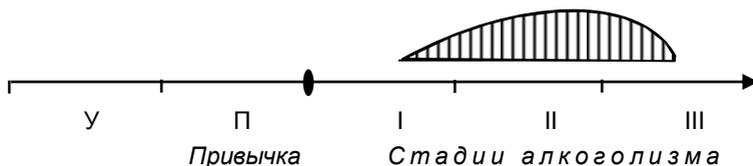
Нальем в бокалы... дихлофоса?

На второй стадии болезни *утрачивается качественный контроль*, и начинают пить все, что горит: стеклоочиститель, политуру, одеколон и другие суррогаты алкоголя. Как-то я зашел в туалет наркологического отделения и увидел аэрозольный баллончик из-под дихлофоса. Я удивился и спросил сестер: «Для чего дихлофос, у нас ведь нет насекомых?»

«Да это не для насекомых. Это кто-то притащил в отделение пиво. Но пива мало и, чтобы по мозгам посильнее ударило, в пиво делают три пшика дихлофоса».

А вы не пробовали «три пшика»? Ну-ну. Не зарекайтесь. Вы что ж думаете, те, кто пьет парфюмерную жидкость «ТРОЯ» на Новый год, никогда шампанского не пили?

Симптом «утрата качественного контроля» формируется на второй стадии болезни



Патогномоничный автопилот

А не случилось ли вам что-нибудь «заспать»? Так, что наутро вам рассказывают, что вы что-то говорили, делали, а вы не помните, забыли. Так это *алкогольные амнезии* — *провалы памяти на фоне опьянения*, симптом, патогномоничный для алкогольной болезни. Только не пугайтесь таких страшных слов. Патогномоничный — это значит «характерный только для этой болезни». Ни при каких других заболеваниях такого признака не бывает. Он не обязательный, его

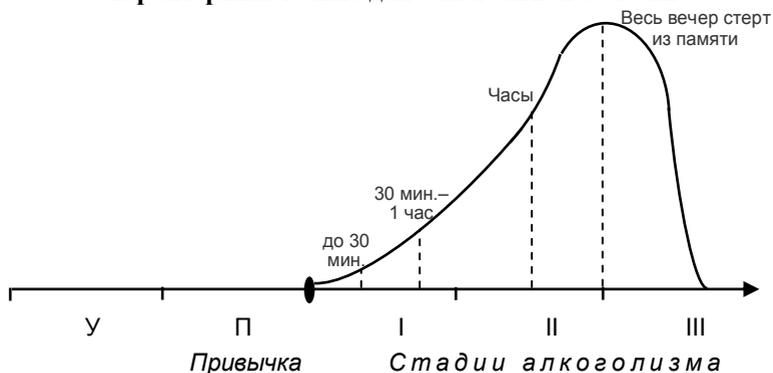
может и не быть. Но если он есть, то по одному этому симптому можно уверенно ставить диагноз хронического алкоголизма.

Случается и при привычке — человек переберет, выпьет лишнего. Его друзья под руки ведут, а он ноги едва переставляет. Но наутро он все помнит в деталях: кто и куда его вел, на какую кушетку посадили и какой таз поставили, кто рядом сидел и о чем говорили. А вот при алкоголизме уже не так. Вспомните, токсические дозы алкоголя разрушают головной мозг, накапливаются «кладбища» погибших нервных клеток коры, клеток серого вещества, и погибших клеток становится все больше и больше. Вот и появляется такой признак, как провалы в памяти. Вроде и опьянение не такое уж сильное, не так чтобы влечку, а какие-то эпизоды стерлись из памяти: как сидели, пили — помню, а вот на чем домой добрался, на трамвае или на автобусе, забыл. Одно слово — автопилот. На первой стадии из памяти стираются короткие эпизоды — минуты, до часа. Причем до середины первой стадии, если напрячься, то вспомнишь о забытом, пусть не сразу, а на второй, на третий день, но все-таки вспомнишь. А с середины первой стадии и дальше — напрягайся не напрягайся — вспомнить уже невозможно.

Один из моих пациентов рассказывал о себе: «Как меня в отпуск провозжали, помню, и как я водку шоколадкой закусывал, как отпускные положил в золотинку от шоколадки и в карман. А домой пришел, «золотинку» скомкал — и в мусорное ведро. Наутро просыпаюсь, по карманам, а денег нет. Я же три дня вспоминал, куда я деньги девал, и на третий день вспомнил: вот же, в мусорное ведро. Я побежал, а мусорные баки уже увезли. Вот, в этом году я остался без отпускных». Судя по его рассказу, до середины первой стадии у него еще не дошло, а границу между привычкой и болезнью он уже миновал. На второй стадии стираются часы, а с середины второй стадии весь вечер может быть стерт из памяти. Один из моих пациентов так рассказывал о себе: «Мы с женой продали квартиру (еще один симптом — квартиры пропивают с середины второй стадии, а на третьей стадии квартир ни у кого нет), это дело обмывали. Водки, как всегда, не хватило. Я пошел за бутылкой, а что было дальше — не помню. Очнулся — меня милиция с какого-то пустыря забирает. Сажает в камеру, допрашивают, где был, что делал. Оказывается, в тот вечер жену убили, деньги за квартиру исчезли, а я ничего в свое оправдание сказать не могу. Должно же быть у меня какое-то алиби. Возможно, я у пивной, у магазина знакомых видел, и меня видели, а я ничего не помню. Но хорошо, что в милиции

разобрались. Через три месяца меня отпустили. Выяснилось, что к нам сосед заходил выпить, так он и жену убил, и деньги забрал, да еще и наш телевизор прихватил. Вот из-за телевизора-то его и вычислили...»
Весь вечер стирается из памяти только к концу второй стадии.

**Алкогольные амнезии — провалы памяти — симптом,
характерный только для алкогольной болезни**



А теперь вы насчитали три признака? Вы готовы поднять руки вверх и идти сдаваться на лечение? Нет? Правильно! С этим можно не спешить! Давайте-ка лучше прочитаем следующую главу о том, как меняется положение в обществе, социальный статус при алкогольной болезни.

МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

Об изменении социального статуса. Распад семьи и потеря работы — признаки перехода во вторую стадию алкогольной болезни.

Лес по дереву не тужит

На первой стадии человек социально сохранен, то есть: у него свое место под солнцем, у него семья, хорошая работа, хобби, привычки, увлечения, трезвые друзья. На первый взгляд никто и не подумает, что у такого человека какие-то проблемы с алкоголем. Это на второй стадии диагноз ставится на вскидку, без обследования, от порога. На второй стадии диагноз написан на лице: «хронический алкоголизм». Как образно заметил знакомый нарколог из стационара, отзываясь о моем кабинете анонимного лечения: «Это к вам в туфлях приходят, а ко мне — в кирзовых сапогах привозят». На третьей стадии диагноз можно поставить за километр: «Кто это копошится у мусорных баков? Те, кто дожил до финала болезни».

Сходство социального статуса, положения в обществе при привычке и на первой стадии только внешнее. А если заглянуть за фасад благополучия, то мы увидим, что **в семье появляются первые конфликты из-за выпивки**. При привычке никаких семейных ссор не бывает, потому что человек употребляет спиртное умеренно, с контролем, так, что это устраивает всех: и жену, и родителей, да и его самого. Он и сам не пытается бросить пить, а если уж скажет: «не пью один год», то не сорвется ни при каких обстоятельствах. При алкогольной болезни уже не так. Первые конфликты в семье из-за водки удается как-то сглаживать, удается помириться с женой, пообещать ей что-нибудь. Но **при переходе из первой во вторую стадию алкогольной болезни конфликты нарастают и семья неизбежно, закономерно распадается**. И уже не имеет никакого значения, на каких

чувствах была основана семья, совместное имущество, квартира, дети... Какая бы жена терпеливая ни была — семья распадется, жена уйдет от мужа... На второй стадии болезни нет конфликтов в семье, так как нет семьи.

Однажды ко мне на прием женщина привела сына. Сыну 36 лет. Шесть месяцев тому назад на выходе из запоя он перенес обширный инсульт. Лежал парализованный три месяца, но затем, когда движения частично восстановились, он снова начал пьянствовать. Инвалид подволакивал правую ногу, а высохшая скрюченная правая рука болталась плетью. Лицо было перекошено и заросло бородой, он мычал, пытаясь что-то сказать, но я не понимал ни слова. Мы разговаривали с ним через его маму, как через переводчика. Оказалось, что мама его обманула, сказав, что они идут к невропатологу. Когда же он разобрался, что к чему, он что-то раздраженно промывчал и, махнув той рукой, которой еще получалось махать, заковылял к выходу. Его мать сквозь слезы рассказала мне, что раньше он жил очень хорошо, у него была жена-умница, двое детей, работа с высокой оплатой, новая машина. Но из-за водки он все потерял: машину по пьяному делу разбил, продал, с работы его уволили, жена ушла в чистое поле. Так очень точно выразилась его мама. Говорит: «Никого и ничего у нее нет в этом городе, ни родителей, ни родственников, ни квартиры. Но пришло время, когда стало невыносимо, собрала детей и ушла в чистое поле. Я даже и не знаю, где мои внуки. Невропатологи его предупредили, что если будет пить, инсульт повторится и во второй раз, он, если и выживет, то с инвалидской кровати уж точно не встанет. Хорошо, если он умрет, а если не умрет? Я же его не брошу! Придется мне нести такой камень до конца жизни». У меня мороз по коже прошел, когда мать сказала про сына «хорошо, если он умрет».

Этот случай иллюстрирует то, как меняются отношения в семье при алкогольной болезни. ***Разрыв отношений с женой при переходе во вторую стадию*** — это один из законов, по которым протекает алкоголизм. Я знаю случай, когда семья распалась при переходе во вторую стадию болезни... после золотой свадьбы. Из этого большого правила есть одно маленькое исключение. Семья сохраняется на второй стадии только в том случае, если жена пьет на равных с мужем. У мужа недельный запой — и у жены такой же. Муж выпивает бутылку, две — и жена столько же. Вот это будет замечательная дружная и крепкая семья и на второй стадии. Видели такие семьи? Вроде иной раз и поссорятся крупно, и подерутся, и синяков друг другу наставят, а потом

опять дружно водку пьют. А в вашей семье не так? Цените это и дорожите этим.

Если терпение жены (или мужа) заканчивается при переходе во вторую стадию, *то близкие родные отказываются от человека* немного позже, *к середине второй стадии*, и человек остается один на один с алкогольной болезнью. Близкие родные — это родители, братья и сестры, взрослые дети. И действительно, присмотритесь к людям на третьей стадии. Бомжи — как они одиноки. Но ведь есть где-то их родители, у которых дом, пенсия, сад-огород; есть где-то их братья и сестры, у которых и семья, и работа; есть где-то их дети, устроенные в жизни. А бомжи никому не нужны. Они на всех рукой махнули, и на них тоже махнули. Они на всех плюнули — и к ним такое же отношение. Полный разрыв отношений с близкими родными происходит раньше, не на третьей, а в середине второй стадии. Мама алкогольно-зависимого человека сказала мне на это: «А вот я от своего сына никогда не откажусь!» Вот когда он начнет отца головой об стену бить, вот когда он станет у матери пенсию отбирать, отнимет 5–7 раз, вот тогда посмотрим. А все это случится именно в середине второй стадии.

Как-то зимой на улице в лютый мороз я встретил бомжа. Он шел грязный, небритый, жалкий. Одет не по погоде, в осенний плащ. Я дал ему мелочь и спросил:

— Как же вы по подвалам? Замерзнете, сейчас же этот антитеррор, и все подвалы закрыты!

— Да нет, — отвечает, — всегда можно найти сухой и теплый подвал.

— Позвольте, ну какая же жизнь в подвале — не побриться, не помыться. Есть же приюты для бездомных, и вы могли бы туда обратиться.

— Да я знаю, я там жил. Но там такое правило: одну ночь не ночевал, тебя сразу же выписывают. А у меня сестра здесь, в городе живет. Она иногда пускает меня переночевать... на кухне, под столом. Я у нее переночевал, вернулся, а меня уже выписали.

— И что теперь, в подвале жить? А вы снова обратитесь в приют. Там тоже люди, и они войдут в положение.

— Я знаю. Там через недельку придешь, и тебя снова примут. Но меня не приняли, потому что у меня вши. Направили к «кожному» врачу. Врач выписал направление в больницу. В больнице меня не

берут, потому что я паспорт потерял. А паспорт выписать, это надо справки, документы, в милицию... У меня не получается.

— Все понятно. В больницу не берут без паспорта, в приют-бомжатник — со вшами, у сестры своя семья, и ей не до вас. А где же ваша семья? Наверное, вы не всегда жили в подвале?

— Да, была у меня семья. Раньше мы с женой хорошо жили, но мы развелись. *(Это был переход во вторую стадию болезни.)* Жена богато живет. У нее большая трехкомнатная квартира, и там одна кухня такая, как у меня раньше однокомнатная квартира была. Прежде жена пускала меня... в саду грядки вскопать. А сейчас даже туда не пускает.

— Ну хорошо, развелись, что поделаешь. А вы говорите, что у вас однокомнатная квартира была?

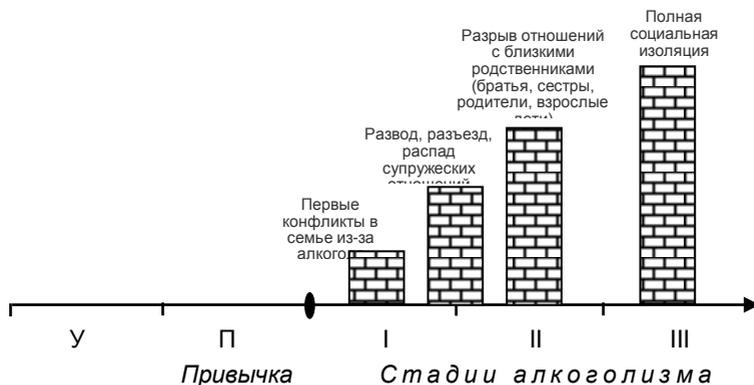
— Да, была. Но меня окрутили, обманули, и я ее продал. *(Это была уже вторая половина второй стадии.)*

— Скажите, а дети у вас есть?

— Есть. Сын. Но он женат. И там такая теща. Она меня на порог не пускает.

Как видите, есть у человека и сестра, и бывшая жена, и сын, а он по подвалам. Просто дошло до третьей стадии болезни. Удивляться нечему.

Семейный статус при алкогольной болезни. Полная социальная изоляция



Если водка мешает работе — брось... работу

А теперь давайте проследим за тем, как меняются отношения на работе и трудовые навыки при алкогольной зависимости. По поводу того, что «мастерство не пропьешь». Да конечно же пропьешь, любое мастерство, и очень, очень быстро. На первой стадии у человека приличная работа и он там на хорошем счету. Но прекращается личностный рост. Он живет за счет «старого багажа», за счет старых знаний, связей, опыта. Уже не может продвинуться по службе, повысить свою квалификацию, свой профессиональный уровень, освоить смежные участки работы, придумать новые источники дохода для семьи. Как сказала жена одного из моих пациентов: «Я удивляюсь, почему фотография мужа на Доске почета. Неужели они не видят, как он пьет водку?» Да конечно видят. **Но первые неприятности — появление на рабочем месте в нетрезвом виде, прогулы из-за похмелья и др.** удастся как-то компенсировать: взять отгул по телефону, договориться со сменщиком, предъявить справку, больничный лист, объяснить с начальником, ссылаясь на очень веские причины. Для иллюстрации приведу пример. Однажды ко мне на прием явился водитель автобуса. Его всего трясло и ломало с похмелья. Когда я предложил ему оформить больничный лист, он отказался: «Да я уже на больничном. Вчера вызывал врача на дом — укус собаки». Демонстрируя забинтованную укушенную руку, он поведал о том, как сам спровоцировал свою овчарку, чтобы не идти на работу. Иногда руководители эксплуатируют эту слабость, поручая такому человеку самую черную, грязную, неблагодарную работу, от которой другие отказываются. Вот как рассказала об этом одна из моих пациенток: «Я работаю маляром в ЖЭКе. В бригаде 11 человек, но пьем только мы с подругой, а другие выпивают изредка и понемногу. Так вот, как снег с крыши сбрасывать, как разгрузить машину щебенки, как мусор в квартире после ремонта убирать, так нас с ней вдвоем и заставляют. Других не трогают, это же не малярское дело. А мы не можем отказаться, потому что всегда с запахом и нас могут уволить. Вот пройду лечение, и меня тоже не заставят». Да, так устроено в жизни, что трезвый человек на работе всегда прав, а «виноватить» будут пьющего.

Мастерство не пропьешь?

Один из законов, по которым развивается болезнь, таков, что *при переходе из первой во вторую стадию алкогольной зависимости, человек неизбежно, стопроцентно, теряет работу*. Даже если начальник близкий родственник или друг детства — вся дружба, все родственные отношения закончатся при переходе во вторую стадию. В первой половине второй стадии человек меняет места работы, иногда очень часто: здесь три месяца поработает, там — два, тут — четыре, и нигде не может задержаться. Видели людей с пухлыми трудовыми книжками? Эти люди нуждаются не в трудоустройстве, а в специальном противоалкогольном лечении. При смене мест работы обнаруживается такая тенденция: каждое следующее хуже предыдущего. Человек опускается вниз по социальной лестнице, на самое дно. Была работа получше, потом похуже, еще хуже, а потом никакой не стало. Например: работал директором мясокомбината, потом понизили — стал директором Дома культуры, потом кочегаром, потом в пьяной драке друга зарезал — в тюрьму попал. Из тюрьмы вышел и (на второй день!!!) пришел на лечение, говорит: «Если буду пить — опять в тюрьму попаду». Правильно говорит. Сейчас живет трезво, работает начальником цеха на одном предприятии, еще и брата уговорил пролечиться. Еще один случай: работал водителем-дальнобойщиком, хорошо зарабатывал, потом лишили прав по пьяному делу — стал работать автослесарем в гараже, но и оттуда уволили за пьянство. Сейчас работает санитаром в морге и говорит: «А что? Хорошая работа. Прихожу на работу в семь утра, а бутылка уже у меня на столе». И пусть на меня не обижаются работники моргов. Их труд, конечно же, достоин уважения и очень необходим. Но и там можно работать по-разному. Я вспоминаю со студенческих лет, как наш куратор с кафедры анатомии после занятий со студентами переодевался и шел работать санитаром в морг, чтобы обеспечить свою семью. Но работать для того, чтобы в семь утра бутылка была на столе?.. На такой подвиг способен только очень больной человек.

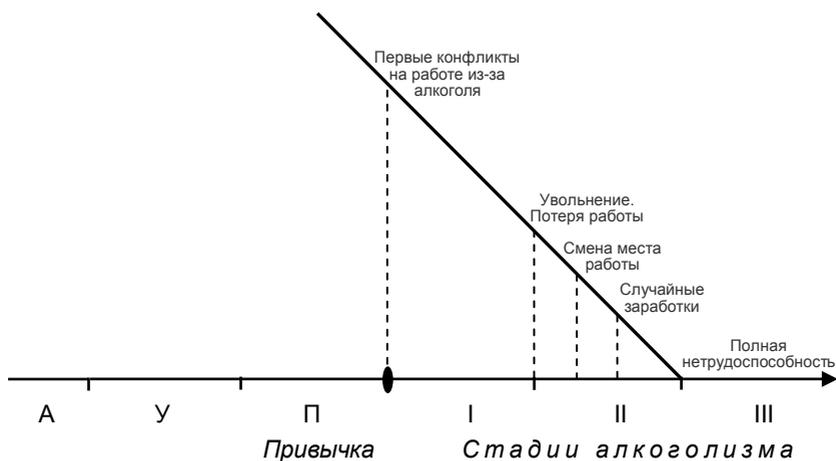
У Никиты все просто, аж добрался до корыта

С середины второй стадии человек уже нигде не работает. Водку пьет каждый день, через день, а вот где деньги берет — непонятно, на что живет — неизвестно. Вам встречались такие люди? Во второй половине второй стадии возможны только случайные заработки: вагон разгрузили, а деньги пропили, стены в гараже выставили — деньги пропили, погреб вырыли — деньги пропили. Но работать на постоянном

месте, чтобы к восьми утра в проходную или в учреждение, этот человек не может. На этом этапе пропивают из дома все подчистую. Иногда в квартире остаются только голые стены да матрасик в углу. К концу этого этапа начинают пропивать и квартиры: меняют большую на меньшую, а меньшую на подвал, на чердак или на развалюшку в деревне.

На третьей стадии разгрузить вагон или выполнить «шабашку» не по силам, здоровье не позволит. На третьей стадии можно бутылки собирать да по мусорным бакам, по помойкам рыться. Можно милостыню на вокзале просить или обеды в кафе подбирать.

Показатели трудоспособности линейно снижаются. На первой стадии алкоголизма трудоспособность несколько снижена. На второй стадии — частично утрачена, а на третьей трудоспособность утрачена полностью



А — абстиненты (живущие трезво).

Вы еще не насчитали трех симптомов? Тогда давайте откроем следующую главу, где говорится о том, что происходит со здоровьем при алкогольной болезни. Но эта глава вовсе не про то, что алкоголь разрушает печень.

ЛУЧШЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И БОГАТЫМ

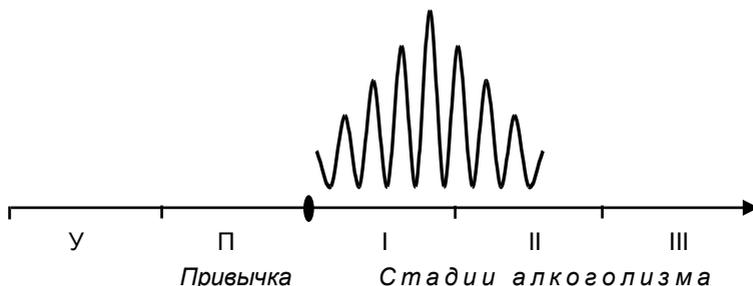
О том, как алкоголь разрушает психическое здоровье. От изменений настроения к алкогольному слабоумию. Когда и как теряют душу.

Без причины нет кручины

На первой стадии алкогольной болезни человек физически здоров. Все внутри здоровое: и сердце, и желудок, и печень... Тогда где же она, болезнь? Все у человека есть: и семья, и работа, и физическое здоровье. Может, и нет никакой болезни? Речь идет о физическом здоровье. А я уже упоминал, что физическое здоровье при алкоголизме будет разрушено только на второй стадии, когда начнут присоединяться самые разные внутренние заболевания: печени, сердца, сосудов и т.д. Но физическое здоровье — это только половина здоровья. А вторая половина, и не менее важная, — это психическое здоровье. Вот здесь-то не все в порядке, вот здесь-то не все гладко. Печень и сердце алкоголь будет разрушать только в пятую или десятую очередь. А в первую очередь алкоголь разрушает психику, нервную систему, головной мозг. Вспомните — кладбища погибших нервных клеток, клеток серого вещества. А наиболее тонко в психике человека устроена эмоциональная сфера — регуляция настроения и эмоций. Вот она-то и разрушается алкоголем в первую очередь. Уже на *первой стадии разрушается психическое здоровье*. Именно психика, а точнее, эмоциональная сфера разрушается в первую очередь. *Проявляется это изменениями настроения и эмоций*. Отмечается неустойчивость к стрессам, к нервным и психическим нагрузкам. Появляются периоды эмоциональной неадекватности, эмоционального несоответствия обстановке. Вроде на работе все хорошо и в семье все в порядке, но временами накапливается нервное напряжение и хочется выпить, чтобы сбросить его; вроде и небо голубое и солнце светит, а временами не

радует, и хочется выпить. Трезвый человек устроен иначе. Он извлекает большую радость из простых вещей, которые его окружают. Общение с родными, с ребенком, с природой, какое-то дело для себя сделал — все это радует. При алкогольной болезни жизнь без водки, без пива кажется иногда серой и мрачной, а алкоголь поднимает настроение. Ну не чувствует он уже гармонии в трезвой жизни, как раньше. Не может получить удовольствия от трезвой жизни в полной мере. Но это только начало.

Беспричинные колебания настроения отмечаются с начала первой до середины второй стадии алкогольной болезни



Бешеная собака и хозяина кусает

Во второй половине первой стадии нервная система разрушается все больше и больше и появляется такой симптом, как **измененные формы опьянения** — **опьянение с депрессией или, напротив, с агрессией, со злостью**. Это зависит от направленности психических процессов. У интравертов (меланхолики и флегматики) психические процессы направлены во внутрь и опьянение протекает с депрессией. А у экстравертов (холерики и сангвиники) психические процессы направлены во вне и опьянение протекает с агрессией и злостью. При смешанных типах депрессия и злость могут чередоваться.

Если опьянение протекает с депрессией, то начинают пить в одиночку. Берет бутылку, дверь на ключ закрывает — никого видеть не желаю — и глушит. А ведь раньше, до середины первой стадии, выпивал всегда в компании, а в последнее время — все чаще и чаще в одиночку. Раньше выпил — и повеселело, и отлегло. А в последнее

время? И так настроение скверное, бутылку выпил — и вообще такая тоска, что жить не хочется. К концу первой стадии появляются мысли о самоубийстве, а в начале второй стадии — попытки самоубийства, иногда завершённые.

Чем дальше по алкогольному пути, тем меньше удовольствия приносит алкоголь. Это раньше, на уровне умеренного или привычного употребления, «вино на радость нам дано». Там алкоголь еще может играть и какую-то положительную роль в жизни — облегчает социальные контакты, знакомство, общение, вхождение в коллектив; помогает справляться со стрессами, с большими нагрузками по работе и в жизни. А при переходе в болезнь алкоголь начинает действовать разрушительно. Уже к концу первой стадии удовольствия от вина на шесть часов, а страданий и мучений потом на три дня, а то и на неделю. На второй стадии, когда запои уже по 2–3 недели, кайфа, радости, удовольствия от вина вообще не остается. Так зачем же пить водку, если радости нет? А пьют, чтобы не умереть. Чтобы сердце не остановилось — нужно выпить стакан водки. Получается, что в жизни одни проблемы, одни страдания, одни мучения остались — жена ушла, с работы уволили, денег нет, одни долги, с родными отношения портятся. Так вот, чтобы еще больше не мучиться, чтобы еще больше не страдать, нужна «отключка». Нужно так напиться, чтобы вообще ничего не видеть, ничего не слышать, просто «влежку» — удовольствия в этом нет никакого.

Если же опьянение протекает с агрессией, со злостью, то это выглядит уже иначе. В семье все чаще и чаще скандалы и ругань. Может уже будильником в стену, гитарой об угол. Как-то проходил лечение начальник одного из вытрезвителей. Вот как он о себе рассказывал: «Прихожу домой пьяным, жена мне какое-то слово сказала, во мне такая злость поднялась, взял и два телевизора из окна выбросил. А потом думаю: «Что ж я наделал, причем здесь телевизоры?» Не приходилось ли вам видеть людей, которые пьяными хватаются за нож, за топор, за ружье? Так это финал первой стадии алкогольной болезни. Или другой пример. Мама пациента рассказывает о сыне: «Он выпьет бутылку водки, выйдет на большую дорогу, расставит руки и машины не пропускает. Его объезжают обочиной, а он стоит и всех матом кроет, пока его патруль в милицию не заберет. А он и в милиции всех материт. Ему там наподдают, а я хожу его потом выручаю». Поверьте, раньше у него такого не было, пока не дошло до второй половины первой стадии.

Все признаки при алкоголизме прогрессируют, утяжеляются. Так и этот. В середине первой стадии отмечается агрессия на уровне слов. Может матом покрыть, грубо высказаться, унижить словом. К концу первой стадии агрессия и злость проявляются уже на уровне поступков. Может уже замахнуться, толкнуть и даже ударить не в полную силу. В начале второй стадии болезни появляются угрозы расправы ножом, топором. К середине второй стадии доходит и до самой жестокой физической расправы. Вспомните, выше приводился пример: работал директором мясокомбината, затем директором Дома культуры, потом кочегаром, по пьяному делу друга ножом зарезал — в тюрьму попал... Это просто дошло до середины второй стадии.

Агрессию и злость человек может направить на какие-то вещи — тарелкой о стол, телефоном о холодильник. Может направить на тех, кто рядом — на жену, на детей, на родителей, на друга — вместе водку пили и тут же подрались без всякого повода. Наконец, агрессию и злость человек может направить на самого себя. Если агрессия и злость направлены на себя, то сигарету тушат об руку, головой бьются о стену, бритвой режут себе вены, травятся уксусом, стреляются, выбрасываются из окна. Опять же кончают жизнь самоубийством. Разобраться в этих случаях несложно. Если пил, пил и резко завязал, неделю-две жил трезво — взял и в сарае повесился. Это депрессия в составе алкогольной болезни. А если самоубийство произошло на фоне алкогольного опьянения, то это скорее агрессия, направленная на самого себя.

Вот на приеме руководитель крупной фирмы, мужчина, 33 года. Сформирована алкогольная зависимость. Он дал обещание жене:

— Все, с сегодняшнего дня я больше не пью. Честное слово.

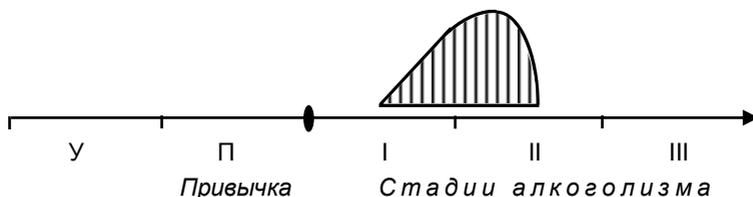
— Я тебе не верю. Ты уже десять раз обещал, но обещание не сдерживал.

— Нет, это я раньше для тебя обещал. А сейчас я уже самому себе обещаю. Железно. Сказал и точка.

Надо сказать, что это действительно очень сильный, очень волевой целеустремленный человек. Он действительно очень многого достиг в жизни. Но это состояние — алкогольная зависимость — совершенно не поддается волевому контролю. Здесь без лечения, одним волевым решением ничего не изменишь. Естественно, что через две недели он

снова выпил — так на себя разозлился, взял и... топором отрубил себе палец на руке. Агрессия, направленная на самого себя.

Опьянение с агрессивней или с депрессией чаще отмечаются на этапе от середины первой до середины второй стадии алкогольной болезни



Цветочки и ягодки

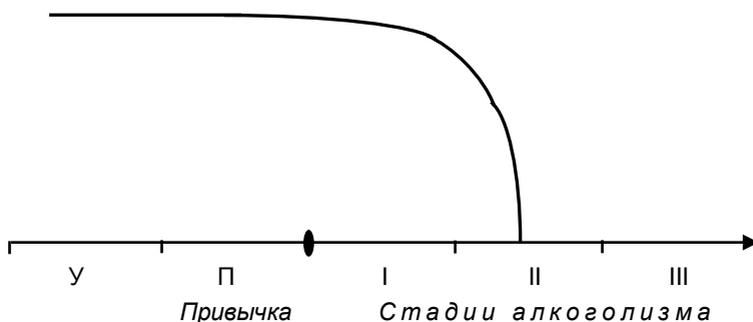
Изменения в эмоциональной сфере на первой стадии принципиально обратимы. Это значит, что если человек пройдет через лечение в трезвость, то нервная система восстановится полностью, до абсолютной нормы. Снова появится оптимистический взгляд на жизнь, настроение будет хорошим и устойчивым, без резких скачков, без непонятных колебаний, снова появятся вера в себя и работоспособность на уровне своих лучших возможностей. Если же этого не случится и зависимый от алкоголя человек будет продолжать пьянствовать, то он перейдет во вторую стадию болезни, где последствия возлияний для здоровья еще более серьезны.

Пей, кума, да не пропивай ума

Как действует алкоголь на живые ткани? Проведем эксперимент. Приложим ватку со спиртом к царапине, алкоголь прижигает и сушит. Точно также алкоголь прижигает и сушит изнутри. Прижигает и сушит сердце — сердечная мышца становится тонкой и дряблой — алкогольная миокардиодистрофия. Прижигает и сушит печень — цирроз печени — алкогольный гепатоз. Прижигает и сушит другие органы — другие болезни. Но это не так страшно. Это можно как-то компенсировать, как-то подлечить. А вот что не лечится? Алкоголь прижигает и сушит головной мозг.

В первой половине второй стадии начинают формироваться психоорганический синдром, алкогольная энцефалопатия, алкогольное слабоумие — **идет снижение интеллекта**. На первой стадии этого нет, человек интеллектуально сохранен и голова соображает как надо, «шарики крутятся». На второй стадии не так.

Снижение интеллекта отмечается на второй стадии алкогольной болезни



На орбите вокруг... бутылки

К середине второй стадии алкогольное слабоумие сформировано полностью. Это будет заметно уже по всему: по внешнему виду, по настроению, по поступкам, по всей жизни. Но давайте рассмотрим по порядку. Внешне человек меняется очень значительно. В конце второй стадии уже не надо задавать никаких вопросов выяснять какие у него дозы, симптомы, отношения. Для того чтобы поставить диагноз в конце второй стадии, уже не надо быть врачом-психиатром. Потому что диагноз ставится уже от порога — двери открылись, все ясно, это хронический алкоголизм, вторая стадия. На третьей стадии диагноз можно поставить за километр, там даже близко не надо подходить. Кто-то роется в мусорном баке — третья стадия. Городская свалка, помойка — третья стадия. Бомжи на вокзале — финал алкогольной болезни — без вопросов.

Как заметно, что сформировалось слабоумие? По поступкам. По каким именно? Например, пропивают квартиру. А без квартиры где жить-то будете, на улице? Это не от большого ума — проявление слабоумия. Вот почему рвутся отношения с самыми близкими родными: с родителями, с детьми, с братьями и сестрами. Но в жизни ближе никого нет и не будет. Это проявление слабоумия.

Как определить, сформировалось слабоумие или нет? Присмотритесь к человеку. *Меняется знак эмоций*. В конце второй стадии никакой депрессии, никакой подавленности, никаких мыслей о самоубийстве, никакого сниженного настроения, ни стыда, ни совести не остается. Нет, напротив, *эйфория* — беспричинно радостное, приподнятое, дурашливое настроение. Радость без причины — признак... запущенной алкогольной болезни. Казалось бы, чему радоваться: семью потерял, работу потерял, здоровье... Все профукал, все пропил. А он весел, он счастлив и говорит: «Пил, пью и буду пить, и ничего в жизни менять не собираюсь. Сейчас жизнь такая, что без водки никак нельзя». И никаких мыслей о самоубийстве.

При снижении интеллекта *сужается круг интересов*. Раньше было интересно заниматься машиной, гаражом, сейчас — нет; раньше было интересно что-то заработать и в дом принести: холодильник, телевизор и т.д., сейчас — не интересно; раньше было интересно детям помочь, плечо подставить — теперь неинтересно. К жене — интереса нет, к родителям — нет. При алкогольном слабоумии интерес в жизни остается только один — бутылка водки и все, что вокруг нее: кто вчера сколько выпил, кто себя как вел, когда был пьяный, кто как «кувыркался», чем эта водка отличается от той, какой водкой можно отравиться, какой нет, где еще достать водки... Если с таким человеком заговорить о здоровье родителей, о будущем детей, о женщинах — вы увидите на его лице маску. Ни один мускул не дрогнет. Да ему это просто неинтересно! Но стоит только сменить тему. Стоит только сказать, что «Русская водка» лучше «Столичной», и вы увидите, как он преобразится. Он сразу же подхватывает разговор, объясняет, где какую водку выпускают, в чем преимущество этой марки над другой. На его лице интерес, оживление. Объясняя, он активно жестикулирует и слюнявит слюну... Вот это предмет для разговора, вот это уже греет!

Когда медицина бессильна

Должен сказать, что снижение интеллекта — это *необратимые изменения психики*. Вот как раз это не лечится. Если допущено

снижение интеллекта, то это навсегда. Тут уж лечите не лечите, а прежним этот человек никогда не станет. Нет, он будет жить трезво, но его не узнают даже близкие родные, еще и скажут: «Вот как лечение на него подействовало — дураком сделали». Вспоминается случай, когда брат взялся помочь брату, а у того зашло далеко: с работы уволили, жена из дома выгнала, ночевал он то в подвале, то у знакомых. Это клиника второй половины второй стадии. Привел он его на лечение, а через полгода пришел посоветоваться: «Брат не пьет, но каким-то он стал не таким, как мы его раньше знали. Раньше он был интересным, живым, за что ни возьмется — все в руках горит. С ним можно было дела делать, вопросы решать. А сейчас — ни рыба ни мясо, вялый, весь какой-то опущенный. Это лечение на него так подействовало?» Нет. Это не лечение так подействовало, а водка. Это то, что не поддается никакому лечению. Это необратимо, навсегда. Это не лечится ни медикаментозно, ни психотерапевтически и само по себе ни через год, ни через пять не восстановится. Влечение к алкоголю можно снять и в конце второй стадии. Он и дальше будет жить трезво, но прежним он уже никогда не станет. В этом медицина бессильна.

Оболочка... от человека

На второй стадии человек начинает накапливать болезни. К алкоголизму присоединяются туберкулез легких, язвенная болезнь желудка, ишемическая болезнь сердца, хронический панкреатит (воспаление поджелудочной железы), переломы и черепно-мозговые травмы и др. ***В третью стадию он входит полной развалиной.*** Даже слово «человек» здесь мало подходит. Остается только оболочка от человека — души там нет, только физиология: поесть и поспать. ***Человек как личность разрушен полностью.*** Здесь мы можем наблюдать ***алкогольное слабоумие в чистом виде***, во всей красе.

Однажды я наблюдал такую картину. Бездомный подошел к опорожненному баку, постелил на его край газету, чтобы не испачкать одежду, свесился в него по пояс. Он подбирал какие-то кусочки, прилипшие к стенкам, и сразу же засовывал себе в рот. Пообедав таким способом, он сел у обочины отдохнуть, а босые распухшие ноги с трофическими язвами вытянул на дорогу. Смотреть на него было больно. Проходившая мимо женщина дала ему сосиску, другой прохожий — две сигаретки. Я тоже подошел, дал ему мелочь. Мы познакомились. Дядя Толя, так он назвался, жил раньше в своем доме, была у него семья, жена, дети, была и работа. Из-за водки он все

потерял, в том числе и здоровье. Он курит, а никотин и алкоголь — яды синергисты. Они многократно усиливают действие друг друга. Гораздо безопаснее только пить или только курить. Но, действуя одновременно, они очень сильно разрушают здоровье. По моим наблюдениям у курящих алкогольная болезнь протекает в два раза быстрее, чем у некурящих. У дяди Толи это отразилось закупоркой артерий, питающих нижние конечности. И этот человек мне говорит: «С водкой веселее. А если водки не выпьешь, ходишь как дурак, пятый угол ищешь». Я не стал вступать с ним в дискуссию о том кто дурак, а кто умный. В этом случае что-то объяснять и доказывать уже поздно.

Реабилитировать его, вернуть к прежней полноценной жизни становится невозможным. Но и оставлять брошенным на улице — негуманно. Даже если вы, в порыве человеколюбия, купите ему квартиру, выправите ему все документы и дадите легкий, посильный труд — он уже не сможет жить нормальной жизнью. Сходит на работу 3–5 дней, а потом бросит квартиру, работу и снова уйдет на помойку... Почему это происходит? А вот почему. Если на первой стадии болезни разрушается эмоциональная, а на второй ментальная сфера, интеллект, то *в конце второй — начале третьей стадии разрушается волевая сфера*. Идет волевое снижение, утрата волевых качеств. Волю при алкоголизме теряют в последнюю очередь! На третьей стадии нет воли на то, чтобы в семь утра встать и пойти на работу. Нет воли даже на то, чтобы жить в квартире. Для этого тоже требуется какая-то воля — надо же строить отношения с окружающими людьми! На третьей стадии, возможно, здоровье еще позволяет кому-то выпить стакан водки, но на стакан надо заработать. Надо собрать бутылки или макулатуру, но даже на это нет воли. Бросают пить на этом этапе часто по такой причине. Единственное, что можно для него сделать хорошего — это поместить его в интернат для психохроников. Чтобы на обед была тарелка каши, да на ночь раскладушка. Можно открыть еще приют, ночлежку, пункт питания для бездомных. Но для общества эти люди, бомжи с третьей стадией алкоголизма, потеряны навсегда.

Выше говорилось, что не все бомжи пришли в это состояние из алкогольной болезни. Только около 80% бездомных — это исход алкоголизма. А 20% — это вся психиатрия. Психически здоровый человек тоже может стать бездомным. Говорят, от сумы и от тюрьмы не зарекайся. Это действительно так. Жизнь у любого из нас может круто повернуться. Но здоровый человек в этом состоянии окажется

ненадолго. Он справится, он поднимется. Он вернется в нормальную жизнь.

Вот беженцы, муж с женой, сбежали из Таджикистана, когда там началась стрельба. Без денег, без связей, на пустое место. Выделили им участок земли. В первый год, когда я проезжал мимо, они жили в землянке. Ну бомжи и есть бомжи. Во второй год они жили в какой-то засыпушке из досок. На третий год смотрю — на участок завезены пачки кирпича. Выставляют углы дома. Они строятся, они вернутся в нормальную жизнь. А вот вернуться из третьей стадии алкоголизма уже невозможно.

Вы еще не насчитали трех симптомов? Только, чур, не обманывать. Будьте честны перед самим собой. Все равно не насчитали? Тогда прочитайте следующую главу о том, как проявляет себя влечение к алкоголю.

ОТ ВОСКРЕСЕНЬЯ ДО ПОДНЕСЕНЬЯ

*Глава о том, каким бывает влечение к алкоголю.
Биолокация на водку.*

Голодной курице просо снится

Известно, что *влечение к алкоголю основной признак алкогольной болезни*. Но даже от человека, давно попавшего в капкан алкогольной зависимости, приходится слышать слова: «Хочу пью, хочу не пью...», «Меня не тянет, пока я не возьмусь за первую рюмку...». А все-таки, как определить, когда появляется влечение и когда его нет? И каким оно бывает, это влечение?

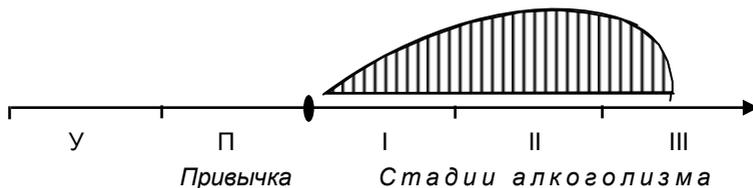
При привычке человек может дать обещание, зарок: не пью полгода или год — и этих слов совершенно достаточно, чтобы жить трезво. Если же он обещает, а через месяц берется за рюмку — это уже симптом и повод для консультации врача-специалиста.

Бытует ошибочное мнение, что влечение — это когда тянет к алкоголю ежедневно, постоянно. Так бывает, но только при редкой форме алкоголизма. Чаще влечение обостряется с периодичностью в 1–3 недели. Это происходит потому, что ткань мозга имеет сродство к алкоголю и, впитывая около трети чистого алкоголя от выпитого, удерживает его остатки в течение двух недель. Вот в это время действительно не тянет. И друзья предлагают выпивку, но «заряженный» алкоголем мозг отвечает: «не хочу, не буду, мое слово твердое, я решил жить трезво». Однако пройдет две недели, и ноги сами понесут в пивную, рука сама потянется за выпивкой. Так, один из моих пациентов написал на стене в квартире обещание жене и детям жить трезво, но через две недели он взялся за рюмку. Другой человек давал клятву жене в церкви, стоя на коленях — через две недели он выпил. И уже не имеет значения, чем они будут объяснять свою необязательность: «Встретил друга, три года не виделись, как же не

выпить?»; «Начальника в отпуск провожали...». Механизмы алкогольной болезни не в каких-то внешних обстоятельствах, а в самом человеке, внутри человека.

На первой стадии алкогольной зависимости **влечение носит характер навязчивости**. Это значит, что мысль о выпивке, если уж она появилась, будет возникать снова и снова. От этих мыслей никуда не спрятаться, не деться. Конечно, зависимый человек пытается отвлечься, заняться каким-нибудь делом. Будет **борьба мотивов** — еще один симптом алкогольной болезни, когда, с одной стороны, он вспоминает о том, сколько бед и несчастий принесла ему водка, а с другой — «если хорошая компания и повод достаточный, и если немножко, то почему не расслабиться?». **Борьба мотивов — симптом первой стадии алкоголизма**. Сколько бы ни боролся сам с собой, день, два, три, от силы неделю, а влечение к алкоголю возьмет верх — срыв неизбежен. Нервное напряжение будет нарастать до тех пор, пока потребность в алкоголе не будет удовлетворена. Это более легкое влечение к алкоголю на уровне психической зависимости, на уровне навязчивости.

**Влечение к алкоголю на уровне психической зависимости.
Навязчивые мысли о выпивке**



Фонарь в голове замигал

Влечение к алкоголю на уровне психической зависимости сохранится и на второй стадии, будет проявлять себя так же, как и на первой. Но это более легкое влечение. С ним еще хоть недолго, три дня — неделю, но можно побороться.

Хронический алкоголизм, если его не лечить, прогрессирует. С каждым годом и даже месяцем будут появляться все новые и новые

симптомы, которых прежде не было. **На второй стадии болезни появляется еще один вид влечения, более тяжелое влечение на уровне физической зависимости — компульсивное.** На второй стадии болезни **алкоголь включается в обмен веществ...** Конечно, и на первой стадии есть изменения обмена веществ, но эти изменения несущественны, их можно не принимать во внимание, не брать в расчет. Но на второй стадии алкоголь глубоко пропитывает организм, и уже каждая клеточка тела будет кричать и требовать: «Водки! Водки!» Как будто «фонарь в голове замигал». Эта идея заполняет все психическое пространство. Уже нет никакой борьбы мотивов, все в сторону — и семью, и работу, и совесть. Только водка, водка, водка... Если компульсивное влечение всплывет в 3 часа ночи — встанет и пойдет за водкой. Тяжелое влечение приобретает **характер непреодолимости в стремлении к спиртному.** И если такого человека запереть в комнате, где решетки на окнах, а двери на замке, это его не остановит. Он стену сломает, потолок разберет! Он по балконам спустится с пятого этажа и пойдет пить водку! Он вышибет ногой дверь, избыет мать или дочь, если они встанут на дороге, но отправится пьянствовать! Ничто не удержит его в трезвости. Вот обратилась на прием женщина с зависимостью от пива. Она не пьет вино, водку. Только пиво, но часто, много и крепкое. Ее пятнадцатилетняя дочь как-то встала в коридоре: «Мама, я вижу, ты опять собралась за пивом, ты опять пьяная будешь! Я тебя не пущу!» Так она в кровь избилась свою дочь и все равно ушла заливать свое горе. Вот когда начинают продавать вещи из дома. Вот когда начинают употреблять суррогаты алкоголя — «дешево и сердито». Это симптомы, характерные для второй стадии болезни, элементы компульсивного влечения к алкоголю. В этом состоянии человек готов рисковать жизнью из-за стакана водки. Есть анекдот про такое тяжелое влечение к алкоголю: наливает мужик в стакан водки, понюхал, а там ацетон, бодяга, отравка какая-то. Он оглянулся по сторонам, истошно крикнул: «По-мо-ги-те!!!» и выпил. Вот так и пьют на второй стадии болезни. Примеров тому достаточно. Жена заперла мужа в квартире, а ключи взяла с собой. Ушла на рынок спокойная, что муж хоть четыре часа будет трезвый. Возвращается с рынка — мужа нет дома. Мужчина пятидесяти лет по балконам спустился с пятого этажа и отправился пить водку — рисковал жизнью из-за... стакана. Другой случай. У дороги лежит труп, а рядом недопитая бутылка из-под водки и пластиковый стаканчик с оплавленным дном. Казалось бы, должно быть понятно, что здесь произошло. Но вот идет человек в состоянии компульсивного

влечения и, несмотря ни на что, берет бутылку, пьет прямо из горлышка. Финал — тяжелейшее отравление.

Как определить, у кого есть физическая зависимость от алкоголя, а у кого нет? У кого алкоголь включился в обмен веществ, а у кого не включился? Определить это очень просто. ***На поведенческом уровне физическая зависимость представлена четырьмя основными признаками: пропиванием вещей из дома; употреблением суррогатов алкоголя; необыкновенным чутьем на алкоголь (на уровне экстрасенсорных способностей) и совершением преступлений из-за бутылки водки.***

Все эти признаки появляются не в один день. Вначале один, потом другой, третий, четвертый. Первый из этих симптомов обнаружится при переходе из начальной во вторую стадию болезни. А уже к середине второй стадии все четыре признака обязательны, физическая зависимость сформирована полностью.

Пропить последнюю рубашку?

Один из моих пациентов на вопрос о том, *пропивает* ли он *вещи из дома*, ответил: «Что вы, из дома? Никогда! Только из гаража! То запаску продам, то инструмент на самогон поменяю...» Знакомая, судебный пристав, рассказывала: «Я этой беды много насмотрелась. Приходим в квартиру арестовывать имущество, а там не то что имущества — ни кранов, ни раковин, ни унитазов, ни ручек на двери, ни выключателей на стенах — все пропито подчистую».

Обратившийся в кабинет поведал о своем друге, который пропил из дома все вещи, всю мебель: «Сел он и крепко задумался, что бы еще пропить. Думал, думал и придумал — пропил... полы. Пришли люди с гвоздодерами и все доски вытащили. Сейчас живет в квартире без полов». К концу второй стадии, когда из вещей пропивать уже нечего, принимаются за квартиру. Один пациент, агент по недвижимости, рассказал мне, что есть люди, которые строят свой бизнес на использовании этого порока. Они специально отслеживают одиноких и пьющих. *(А такими становятся в конце второй стадии даже если есть живые родные и близкие — с ними уже разорваны все отношения.)* Подготавливают, подпаивают такого человека и везут его в деревушку, где у них выкуплен барак с печным отоплением. Показывают такому бедолаге комнату: «Нравится? Тогда подпиши в этом месте...» Пропойца еще не знает, что его вещи уже погружены в грузовик, что грузовик уже приближается к деревне. В подпитии он

подписывает документы. Тут-то ему сбрасывают вещи и оставляют на новом месте. Вырученных денег хватает на жестокий месячный запой. А потом наступает горькое похмелье. Не одного и не двух обитателей этого барака находили в дальнейшем замерзшими у вокзала...

Дешево и сердито

Следующий признак физической зависимости — *употребление суррогатов алкоголя*. Это на первой стадии предпочитают качественные напитки. При переходе во вторую стадию возрастающая потребность в алкоголе вступает в конфликт с ограничением трудоспособности и вытекающими из этого финансовыми трудностями. На качественные напитки уже просто нет денег, а ограничить себя в спиртном человек не может. В ход идут суррогаты алкоголя: самогон, настойка боярышника, технический спирт, парфюмерные жидкости и т.д. Однажды ко мне на прием обратился слепой человек. Он рассказал, что специально, из экономии, покупал дешевую подпольную водку и настойку боярышника. Результат — токсическое поражение глазного нерва, потеря зрения. Или другой случай. В соседнем доме хоронили женщину 35 лет. Двадцать дней она была в запое. Опохмелялась... зеленкой. У нее просто не было сил, чтобы занять денег на водку. Да ей бы, наверное, никто и не занял. Но выход нашелся. Под рукой оказались пузырьки бриллиантового зеленого — тем и опохмелилась. На второй стадии в ход пойдет вся аптека, вся бытовая химия и вся парфюмерия в придачу.

Биолокация на... водку

В момент, когда просыпается компульсивное влечение, человек способен проявить *необыкновенное чутье на алкоголь, на уровне экстрасенсорных способностей*. Родные моих пациентов часто рассказывают, что спрятать бутылку невозможно — все равно найдет. Жена одного из пациентов рассказывала, что спрятала водку в такое место, что найти невозможно. Засунула бутылку в валенок, а валенок — на чердак в дальний угол. Но появилось у мужа желание выпить — и долго не искал, нашел. Другая женщина обнаружила у мужа «заначку» — бутылку водки — и закопала поглубже в навозную кучу на садовом участке. День, два прошли спокойно, а на третий — компульсия. Не обнаружив бутылку, он до обеда места себе не находил, но к обеду раскопал навоз, извлек бутылку и выпил. Он даже в сугробе находил.

Что это — ясновидение? Шестое чувство? Как-то мне в руки попала брошюра о том, что в Челябинской области геологи производили изыскания. Искали для пробного бурения трубы под землей при помощи рамки, изогнутых проволочек. Оказалось, что искусству биолокации, лозоходства, можно обучить 90% людей. Но если человек может настроить себя на поиск воды или железа, то в определенных условиях он может настроить себя и на поиск водки, а лоза или «рамка» — это условности.

А еще есть люди, от которых не спрятаться. Такой человек пойдет в тот дом, ту квартиру, где пьют водку, и в тот момент, когда только начинают, когда наливают первую рюмку. Он никогда не ошибется — от него не скроешься. Один из моих пациентов рассказывал: «У моего шурина нюх как у собаки. Вот собираемся мы что-то праздновать — крошим салаты, накрываем на стол. Его нет. Но в момент, когда стол накрыт, все сели и я беру в руки бутылку — двери распахиваются, он в дверях! И так всегда... Брали с другом бутылку и в лес уходили, так он нас и в лесу нашел». Да, это проявления биолокации на водку.

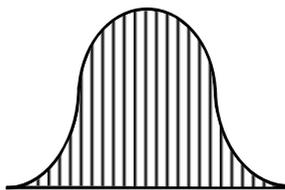
На каком воре шапка горит?

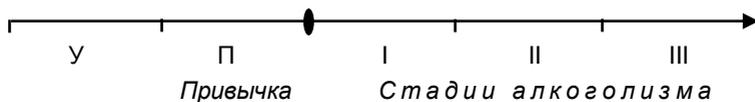
В моменты, когда появляется влечение к алкоголю на уровне физической потребности, человек *не остановится перед преступлением*. Лишь бы выпить и немедленно. Обратите внимание на хронику происшествий в газетах и по телевидению. Воры вскрыли киоск и украли две бутылки водки.. Воры взломали магазин и взяли ящик коньяка и два кольца колбасы, а в кассу не заглянули... Вор забрался в магазин, выпил две бутылки водки и тут же, у прилавка, лег спать. А утром его, тепленького, забирает милиция... Да не воры это, а больные люди. И не преступления это, а проявление алкогольной болезни, одного из ее симптомов — компульсивного влечения к алкоголю.

Компульсивное влечение к алкоголю может разбудить что-то нечеловеческое, звериное. Приходит сын к матери-пенсионерке и начинает ее трясти, избивать — «отдай мне пенсию, я хочу выпить водки...». Только не надо думать, что он от природы такой подлец и негодяй. Нет. Трезвый — он заботливый сын и хороший человек, но когда проявляется компульсия, непреодолимая тяга к алкоголю, то не может вести себя иначе — это один из симптомов болезни... Как-то на

прием брат привел брата. У младшего под глазом был здоровенный синяк. Старший живет отдельно, а младший с мамой, и пьет. И вот старший рассказывает: «Прихожу маму навестить, а он ее из окна выбрасывает, руку ей за спину заломил и уже по пояс наружу вытолкал. Подрались, уговорил брата лечиться. Вообще-то он и раньше пил, но я раньше на лечении не настаивал. Это же личное дело — хочет пьет, хочет не пьет. Но раньше он никогда руку на маму не поднимал...» А это пока не дошло до второй стадии. Когда доходит — человек способен поднять руку из-за бутылки на кого угодно, на маму, сестру, брата, жену, дочь. Отчасти по этой причине к середине второй стадии рвутся отношения с самыми близкими родными. Но преступления бывают еще более страшными. Нередко даже *убивают из-за бутылки...* Один разливал водку в случайной компании на улице. И налил себе побольше. Так его за это убили. Или другой случай. Женщина решила помочь отцу-инвалиду, который жил в частном секторе. Привезла с мужем ящик дешевой водки и задвинула под кровать — вот, отец, кто тебе по дому, по огороду поможет, ты бутылкой рассчитаешься. Только уехали, четверо больных алкоголизмом, видевших, как они разгружались, забрались в дом. Инвалида зарубили топором, чтобы не опознал, а ящик вытащили на улицу. Пили открыто, все их видели. Конечно, их сразу переловили и отправили в тюрьму. Но если бы за год до этого события им сказали, что они убьют человека из-за бутылки, они бы ответили: «Нет. Это невозможно. Я себя лучше знаю!» Увы, но если болезнь не лечить, то она протекает по законам природы человека. Она быстро прогрессирует, переходит из более легких в более тяжелые формы. Возможно, некоторые из признаков обнаружатся немного раньше, чем указано в этом тексте, некоторые позже, если удастся дожить. Но в предложенную схему в общем и целом укладывается любой случай алкогольной болезни.

Влечение к алкоголю на уровне физической зависимости (компульсивное)





А теперь, зная о таких симптомах, как влечение на уровне психической и физической зависимости — навязчивое и компульсивное влечение к алкоголю, борьба мотивов, продажа вещей из дома и др., вы насчитали у себя три признака алкогольной болезни? Ах, не хватает одного элемента? Перелистните страницу. В следующей главе как раз и рассматривается только один симптом, которого не хватает для полной картины — алкогольная анозогнозия (неузнавание у себя болезни).

ЧЕГО СТЫДИМСЯ, ТОГО И ТАИМСЯ

*Глава об одном симптоме — неузнавании у себя болезни.
Исходы алкоголизма.*

Верблюд своего горба не видит

Народная мудрость гласит: «Если бы дурак знал, что он дурак, он бы не был дураком». Сказанное можно отнести и к алкоголизму. Алкоголизм — это совершенно особенное заболевание. И особенность его в том, что как только оно сформируется — об этом узнают все. Скрыть алкогольную болезнь от окружающих невозможно. Она «всплывет» и проявит себя во всех сферах жизни. Об этом будут знать бабушки у подъезда, соседи по дому, по улице. Об этом будет знать начальство и товарищи по работе. Об этом будут знать все родственники и продавец в магазине, где он отоваривается. Будут знать подружки дочери, друзья сына, учительница в школе у ребенка. И единственным человеком, кто об этом не узнает, будет... он сам. Даже его собутыльники будут знать о том, что он алкоголик. Конечно, в глаза никто ничего не скажет, виду не подаст, но за спиной будут шушукаться, показывать на него пальцем и обсуждать его очередные пьяные выходы. Сам же он будет говорить: «Никакого алкоголизма у меня нет, я же не валяюсь под забором. Сколько ни выпью, всегда на ногах и домой». Но проспавшийся под забором объяснит происшедшее тем, что водка с ацетоном некачественная попалась: «Я же вещи из дома не продаю, значит, не алкоголик». А продав, найдет оправдание: «Да зарплату на заводе задерживают, а стресс надо снять. Вот хрусталь продал, а водки купил. Но я же как выпью, так спокойный, за нож не хватаюсь». А буянивший с ножом возразит: «Вы просто мою жену не знаете. Это такая... что с ней так и надо обращаться. А алкоголики, это которые работу прогуливают. Я же в восемь утра как штык». Но злостный прогульщик объяснит: «Раньше водка была хорошая, и я с

утра не болел. А сейчас водка — не поймешь что, вот и страдаю...», и приведет тысячу доводов за то, что у него нет алкоголизма. «Я в вытрезвителе ни разу не был!» Но побывавший в вытрезвителе тоже возразит: «Я и пьяным не был, а только с запахом. Друга провожал, вот он действительно был сильно пьян. Я же его не брошу. А милиция и не стала разбираться. И друга и меня забрали. Но я употребляю только благородные напитки — коньяк, хорошее вино. Я же не стану пить самогон или аптечные настойки, как алкоголики». А пьющий самогон возразит: «Это из экономии, чтобы семье больше досталось. Но я же не сяду за руль в нетрезвом виде, лучше мне руки отрубите!» Так, до бесконечности, можно объяснять самому себе, что у меня нет алкоголизма. Это для себя. Окружающим и так все ясно на его счет.

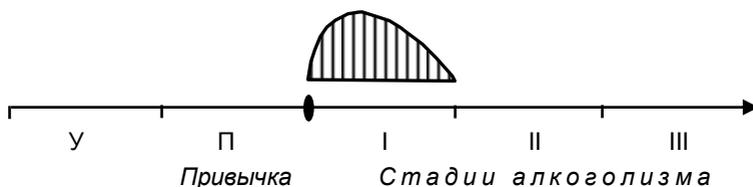
Психологически это понятно. Он пытается сам себя успокоить, помирить себя с самим собой. Однако этот симптом — анозогнозия — может приобретать у больного и какие-то другие формы. Например, формально он признает: «Да, у меня алкоголизм. Но мой алкоголизм лечить не надо, потому что я в лечение не верю; потому что когда захочу, я и сам брошу; потому что у меня «само рассосется» и я смогу выпивать изредка и помаленьку, с контролем». Он пытается обмануть сам себя, хотя все окружающие прекрасно понимают, что если не лечить, то и «не рассосется», что будет прогрессировать, утяжеляться.

Анозогнозия может проявлять себя еще как-то иначе. Например, формально он признает: «Да, я нуждаюсь в медицинской помощи и обязательно буду лечиться, но только не сейчас, а после свадьбы племянницы. А после свадьбы скажет, что после дня рождения, а после дня рождения отложит лечение до отпуска, потом до Нового года, до 8 Марта и т.д. Он будет откладывать лечение годами. А болезнь будет все это время прогрессировать. Надо сказать, что этот симптом, **неузнавание у себя болезни**, встречается не только при алкоголизме, а при многих других смертельно опасных, страшных заболеваниях: при раке, при СПИДе, при наркомании и т.д. Там, где есть приближение смерти, этот симптом встречается очень часто. Приведу в пример случай, которому был свидетелем. Когда у одного врача-рентгенолога обнаружили рак легкого в неоперабельной стадии, он, рассматривая свои снимки на свет, доказывал окружающим, что это не рак, а только воспаление легких. Говорил убежденно и аргументированно, хотя всем коллегам была очевидна несостоятельность его доводов. Даже глаза специалиста отказывались видеть то, что видели все. Даже профессионал отказывался признать... приближение смерти.

Так в чем же **смертельная опасность алкогольной болезни**? Где оно, приближение смерти? Об этом вы узнаете ниже, а сейчас поговорим о том, почему этого признака нет на второй и третьей стадии болезни.

К этому времени человек потерял почти все, что можно, — работу, семью. Доказывать то, что он не алкоголик, он может только своему окружению, в нем остались только такие же «опойки», как и он сам. В таком обществе процедура самооправдания теряет всякий смысл. Кроме того, он уже столько раз побывал на волосок от гибели и похоронил столько собутыльников, что и сам свыкся с мыслью о скорой смерти. Для того чтобы справиться с болезнью самостоятельно, у него уже не осталось сил, а родные и близкие от него отвернулись. Тут он охотно соглашается с тем, что его называют алкоголиком, да и сам себя называет алкашом. Это признак того, что человек **окончательно деградировал**, потерял даже остатки стыда и совести и **согласен на любые унижения из-за рюмки водки**.

Анозогнозия, неузнавание у себя болезни, отмечается только на первой стадии



От тюрьмы да от сумы...

Алкоголизм, если его не лечить, **заканчивается трагически: человек попадает или на скамью подсудимых, или на инвалидскую кровать, или на кладбище**. До финальной стадии (бомжи на вокзале) и даже до середины второй стадии мало кто доживает. Люди уходят из жизни гораздо раньше — от начала первой до середины второй стадии.

И действительно, попасть **в тюрьму** очень просто. Ситуационный контроль утрачивается, появляется опьянение с агрессией и злостью, а

дальше — ножом в живот, бутылкой по голове или еще как. Какие дела рассматриваются в народных судах? В основном бытовые преступления на алкогольной почве. В нашей стране заключенных на сто тысяч населения в десять раз больше, чем в странах Европы. Отчего бы это? Неужели мы такие патологические преступники от рождения? А может быть, это всю мафию пересажали? Нет. В значительной части это проявления алкогольной болезни и наркомании.

Попасть *на инвалидную кровать* также несложно. Помаленьку выпивать не получается. А если еще и водка попадает некачественная? Не выдержат сосуды сердца, мозга — инфаркт, инсульт. А потом будет жена двадцать лет за парализованным ухаживать: с ложечки кормить, судно выносить, подмывать, от пролежней лечить. Он уже не пьет, но довел-то себя до этого состояния водкой.

Не спеши на тот свет, там кабаков нет

И все-таки чаще всего из-за водки попадают сразу *на кладбище*. Один уснул в сугробе пьяный — похоронили, другой пьяный за руль сел — похоронили. Тонут преимущественно пьяные. В одном купальном сезоне на пляжах Автозаводского района города Нижнего Новгорода утонуло 47 человек, из них 5 детей, а остальные — пьяные. Ни одного трезвого не утонуло! Да мало ли как можно попасть на кладбище из-за водки. Зайдите на любое кладбище в любом городе и посмотрите, кто там лежит. Многие умирают в возрасте до 50 лет. И в основном из-за водки. Ежегодно в России погибает около 50 тысяч человек от отравления алкоголем. Но это только один из многих видов алкогольной смерти. А несчастные случаи? А заболевания, вызванные злоупотреблением алкоголя? Вот сюжет по телевидению. Россия вышла на одно из первых мест в мире по самоубийствам. А другие виды смерти из-за алкоголя? Если сложить все вместе, то картина получается страшная. Поверьте, большое чудо, что мы с вами выжили, в то время как рядом с нами за последние годы погибло несколько миллионов человек, в основном из-за водки.

Но все, что выше перечислено: тюрьма, инвалидность или преждевременная смерть в страданиях и мучениях — это не самое страшное, что может произойти при алкоголизме. В худшем случае алкогольная болезнь печатью ложится на здоровье тех, кто рядом. В худшем случае это *отразится на здоровье детей*. Из-за пьянства одного из родителей нарушается психическое развитие ребенка. Он

будет хуже успевать в школе и чувствовать свою ущербность из-за родителей. Он будет получать психические травмы, когда благополучные сверстники случайно или намеренно расскажут, в каком виде видели его папу. В кризисный период жизни, в подростковом возрасте возможны алкоголь, наркотики, бродяжничество, преступность. Не найдя дома любви и поддержки (папе не до детей — надо пить водку, а мама не двужильная), подросток будет искать их на улице. А что он там найдет, мы знаем.

Алкогольная болезнь печатью ложится *на здоровье жены*. Первой не выдерживает нервная система. Ответом на пьянство мужа будет неврастения, несдержанность в эмоциях, крики, истерики. А это скажется на климате в семье и опять же на здоровье детей. Она сама и пожалеет потом, что накричала, но ничего не может сделать с собой — нервы-то не железные. Так бывает не обязательно, но очень часто. Вслед за неврастением у жены последуют заболевания на нервной почве, так называемые психосоматические заболевания — сахарный диабет, бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, заболевания сердца и сосудов. Преждевременная старость и болезни жены — это и есть печать алкоголизма. Когда постоянные семейные стрессы и болезни окончательно подорвут здоровье жены, снизят иммунитет, обнаружится, наконец, и онкологическое, раковое заболевание.

Алкоголизм не может не сказаться *на здоровье родителей*. И так-то они не жалели себя, когда сына растили, а тут еще его пьянство. Больное сердце, переживания, слезы могут свести в могилу родителей, вызвать из преждевременную смерть.

Итак, в лучшем случае он погибнет сам в скором времени. В худшем случае — уведет за собой в могилу еще несколько жизней.

В глубине души алкогольно-зависимый человек чувствует, что с ним происходит что-то неладное, чувствует приближение смерти. Он и пытается справиться с этим, пытается сократить размеры употребления спиртного или вовсе бросить пить, но допускает ошибку, надеясь только на себя и отвергая помощь врача. Попытки неудачны, вот он и старается хоть как-то себя успокоить, хоть чем-то объяснить происходящее: алкоголизм это у кого угодно, но только не у меня, что я, алкоголик?

А если не прятать голову в песок? Воспользуйтесь опросником Эвинга-Роуза, ответьте на вопросы:

1. Не приходила ли вам когда-нибудь мысль о необходимости сокращения пьянства?

2. Не появлялось ли у вас чувство досады в результате критики вашего пьянства окружающими?

3. Не появлялось ли у вас чувство вины в связи с пьянством?

4. Не выпивали ли вы, когда-нибудь утром, натощак с целью успокоения или избавления от состояния похмелья?

Ответ должен быть однозначным — да или нет. Два положительных ответа свидетельствуют о возможном алкоголизме.

Если, прочитав эти строки, вы задумались, вам необходимо обратиться к специалисту. Не для лечения, на консультацию. Он поставит точный диагноз, определит, привычка это или болезнь. А уж после этого вопрос о необходимости лечения вы решите для себя сами.

В ТРЕЗВОСТЬ НА ПРОТЕЗАХ

Мой алкогольный гороскоп. Диагноз поставлен — выводы сделаны. О механизмах защиты от алкоголя. «Укол» или «кодировка»? Таблетка от алкоголизма.

Мой алкогольный гороскоп

Вот мы и рассмотрели алкогольную болезнь с разных сторон. Теперь, зная основные симптомы, мы можем приблизительно, с точностью до 1–2-х лет, определить начало алкогольной болезни, **момент перехода из привычки в болезнь**. Припомните, когда (в каком году) появились первые ссоры в семье и неприятности на работе из-за употребления спиртного? Когда вы отметили первые провалы памяти на фоне опьянения и средние суточные дозы достигли 300 г водки? Когда вы стали употреблять спиртное не по одному, по два-три дня? Это и было началом алкоголизма.

Мы можем определить, какому этапу алкогольного пути соответствует **состояние вашего здоровья на данный момент времени**. Если на работе стоит вопрос об увольнении за пьянство, а жена подала документы на развод; если опохмеление стало почти обязательным, а запои увеличились до 7 дней; если значительно изменился сам характер опьянения, появились мысли о самоубийстве или агрессивные формы опьянения и в то же время не было белой горячки, пропивания вещей из дома и употребления суррогатов алкоголя — это может означать, что вы приближаетесь к переходу из первой во вторую стадию болезни.

Мы можем определить, в какой форме протекает болезнь: **запойной, перемежающейся** или **смешанной**, и учтем, что запойная форма алкоголизма протекает более злокачественно. При этой форме человек как личность разрушается значительно быстрее, чем при перемежающейся.

Теперь, зная, с одной стороны, время возникновения болезни, а с другой стороны, то, насколько далеко вы или близкий вам человек продвинулись по алкогольному пути, вы сможете определить **степень злокачественности**, скорость, с которой протекает болезненный процесс именно в вашем случае. Для того чтобы это сделать, надо из нынешнего года вычесть год формирования болезни. А если вы уже проходили какое-то противоалкогольное лечение, то из полученной разности необходимо вычесть еще и сумму лет, прожитых трезво после лечения, т.к. в это время болезнь была «остановлена» в развитии и не прогрессировала.

Соотношение части пройденного алкогольного пути к количеству лет, за которые эта часть пройдена, — и есть скорость болезненного процесса в вашем случае! Если запуск болезни может быть спровоцирован самыми разными факторами, как то — потеря работы, ослабленность организма травмами и заболеваниями, неудачами в личной жизни, пьющим окружением и т.д., то скорость болезненного процесса определяется преимущественно внутренними особенностями, генетическими и биологическими факторами. Мнение жены или родителей больного о том, что они смогут затормозить развитие болезни тем, что будут обслуживать ее — прикрывать на работе, скрывать от окружающих, перекладывать на себя ответственность за материальное обеспечение семьи, за воспитание детей больного, или напротив — борьбой, контролем и руганью, является глубочайшим и опаснейшим заблуждением. **Скорость болезненного процесса на первой, второй и третьей стадиях болезни относительно постоянна!** Допустим, у какого-то человека первая стадия растянулась на 15 лет, так у него и вторая стадия растянется на 15 лет, если ему очень повезет и он выживет в это время. А у другого первая стадия болезни прошла от начала и до конца за 2 года, так у него и вторая стадия пройдет тоже за 2 года. Единственное, что может остановить болезнь — это специальное противоалкогольное лечение.

Теперь вы сможете определить, за сколько лет пройдет вся первая стадия, а вторая протекает по времени столько же, сколько и первая, **когда и в какой последовательности будут возникать новые симптомы**. Владя таким ключом, вы сможете составить собственный алкогольный гороскоп и, с большой долей вероятности, определить, когда появится обязательное утреннее опохмеление, когда сформируются запои по 3 недели, когда впервые грянет белая горячка, когда вы начнете пропивать вещи из дома, когда потеряете свою работу,

когда попробуете «три пшика» и т.д. Но все это при одной оговорке, если вы не пройдете в трезвость через лечение. Потому что в период трезвости болезнь не прогрессирует, она замирает и возобновит свое течение только после первой рюмки. А уж период трезвости может быть каким угодно, хоть до глубокой старости, и ограничен он только рамками вашего желания.

При этом надо учесть, что сейчас болезнь протекает не так, как раньше. Во времена Советского Союза первая стадия алкоголизма, нелеченные случаи, протекала в среднем за 15–20 лет, а за это время человек успевал и детей на ноги поднять, и на пенсию, на квартиру заработать. В последнее же время из-за того, что употребляется в основном некачественный алкоголь и проводится политика спаивания населения (обеспечение сверхдоступности и дешевизны спиртных напитков; формирование психологической готовности к приему спиртных напитков средствами массовой информации; непрепятствие самогонварению и т.д.), болезнь протекает злокачественно.

Первая стадия от начала и до конца проходит в среднем за 3–5 лет. Так что можете не беспокоиться. Созданы все условия, чтобы вы не чувствовали недостатка спиртных напитков и как можно быстрее «проскочили» от начала и до самого конца алкогольной болезни.

Что раз потеряешь — и век не найдешь?

Итак, точный диагноз поставлен, прогноз, при неблагоприятном течении, определен. Что дальше?

А дальше нужно осознать всю серьезность возникшей проблемы. Если болезнь уже сформировалась, то вам предстоит ответить себе на один вопрос. Это не вопрос о том, как жить — более или менее красиво, выпивать немного больше или немного меньше. Вопрос поставлен предельно остро: пить или не пить, жить или не жить? И если вы решили отказаться от употребления спиртного, перестать цепляться за бутылку, то вы должны выделить для себя нечто главное на какой-то отрезок времени, на ближайшие 2–3 месяца. Главное сейчас это не работа, это не попытки наверстать упущенное за время последнего запоя, это не деньги. Главное для вас сейчас — это специальное противоалкогольное лечение, которое вы собственно и начали проходить, читая эту брошюру. А успешная работа, добрые отношения в семье, материальное благополучие и хорошее настроение — это всего лишь слагаемые трезвой жизни, которая последует за лечением.

Как вы думаете, отчего проблемы возникли именно у вас, а у тех, с кем вы начинали выпивать, отношения с алкоголем сложились по-разному? Кого-то водка уже свела в могилу, а кто-то употребляет спиртное умеренно и с контролем.

Если алкогольная болезнь у кого-то сформировалась, это вовсе не значит, что человек какой-то плохой. Нет! Все мы хорошие и все мы нормальные! Алкогольная болезнь — это *отсутствие механизмов защиты от алкоголя*. Для состояния нормы условно можно выделить семь-восемь механизмов защиты. Раньше они были все, или, из-за наследственной предрасположенности, пять-шесть. Дефекты в механизмах защиты от алкоголя передаются с генетическим кодом, по наследству от отца, от деда, от прадеда. Это совсем необязательно означает, что у отца или деда был алкоголизм. Возможно, у кого-то из них был трудный период в жизни, а дефекты в механизмах защиты от алкоголя могут передаваться с генетическим кодом даже через два поколения. В России предрасположенность к алкогольной болезни отмечается у 4 из 5 человек, т.е. почти у каждого.

И вот человек с предрасположенностью начинает употреблять спиртное умеренно и с контролем, на равных со сверстниками, как это принято в его среде, по достаточным поводам. В какой-то момент он замечает, что не стало тошноты и рвоты на первую рюмку, первый глоток спиртного — а это разрушен один из механизмов защиты от алкоголя. Еще не болезнь, но какой-то шаг, какое-то движение к болезни. Вот он замечает, что раньше хватало бутылки на троих, потом на двоих, а в последнее время и самому можно все выпить. Это значит, что ферментные системы печени, утилизирующие алкоголь, болезненно изменились, настроились на прием огромных, токсических доз алкоголя. Разрушен еще один механизм защиты. Вот человек замечает, что появились беспричинные и глубокие колебания настроения, периоды сниженного настроения, раздражительность, вспыльчивость. Центры регуляции настроения и эмоции не справляются со своими функциями — алкоголь разрушил еще один механизм защиты. Разрушена биохимическая, психическая защита. Раньше было легко отказаться от предложенной выпивки, а в последнее время что-то не всегда получается. Все чаще и чаще он сам становится зачинщиком. Появляется симптом *«опережения круга»*, когда начинают выпивать, не дожидаясь остальных участников застолья... И вот, когда все механизмы защиты от алкоголя разрушены, можно говорить о том, что

болезнь сформировалась. Отсутствие механизмов защиты от алкоголя — это и есть хронический алкоголизм, алкогольная болезнь.

Надо сказать, что разрушаются они навсегда, на всю жизнь. Они не восстанавливаются ни через год, ни через десять. И если такой человек даст честное слово в том, что он и без лечения не будет употреблять спиртное, что с понедельника — ни-ни, новая жизнь — я ему не поверю. Потому что чудес не бывает. Он не сможет своим волевым решением изменить природу алкогольной болезни. От его честного слова ни один из разрушенных механизмов не восстановится. И только **лечением можно поставить один или два «протеза»**, психологическую и химическую защиту. Чтобы жить абсолютно трезво и одного протеза достаточно. А чтобы выпивать помаленьку и изредка, надо восстановить все семь механизмов защиты. Но медицина, к сожалению, пока не доросла до такого уровня. Этого пока не могут сделать ни в нашей стране, ни в других. В этом направлении работают многие научные коллективы и, возможно, такие методы появятся лет через 20–30.

Психологическая защита ставится психотерапевтически. Это средствами психотерапии создается установка на трезвость, готовность и стремление к трезвости, снимается влечение к алкоголю на длительное время, формируется какая-то реакция на спиртное (тошноты и рвоты, страха или равнодушия и безразличия к алкоголю — можно сформировать какую угодно реакцию), восстанавливается нервная система, снимаются изменения в эмоциональной сфере.

Химическая защита — это большая группа препаратов, несовместимых с алкоголем. Если на фоне действия такого лекарства принимают алкогольные напитки, то возникает реакция отравления и иногда очень тяжелая, вплоть до смертельного исхода.

Химическая защита как метод лечения имеет ряд недостатков. Первое. Препараты химической защиты действуют не стопроцентно. У одного есть реакция отравления, а у другого никакой реакции. Второе. Препараты химической защиты сами по себе не безразличны для организма, могут вредно действовать на печень, почки и другие органы, поэтому применять их можно с учетом противопоказаний, в терапевтических дозах, ограниченными курсами и только по назначению врача. Третье. Эти лекарства действуют по времени ограниченно. О том, какой препарат сколько действует по времени можно прочитать в фармацевтических справочниках. А дальше? Четвертый и главный недостаток. Это препараты не снимают влечение к

алкоголю. Как тянуло к вину, так и тянет. И даже если человек живет трезво после такого лечения под страхом смерти, то иногда он чувствует себя очень неважно: «уходит в депрессию», становится злым, раздражительным, нервным.

Поэтому химическая защита — вспомогательный метод лечения и применяется специалистами после основного лечения (психотерапии) для профилактики рецидивов.

Кривая логика неисправимых

Основным препятствием к трезвой жизни часто становится *отсутствие критики к своей болезни и своему состоянию*. Все, кто хотел жить трезво, уже давно прошли лечение, живут трезво и ни о чем не жалеют, а о прошлой жизни вспоминают как о кошмарном сне.

Но бывает, что пьющий человек соглашается: «Да, у меня алкоголизм, но лечение мне не требуется», «Хочу — пью — хочу, не пью...», «Я без лечения возьму себя в руки и «перепрыгну» из болезни в привычку...» В этих случаях мы имеем дело с неполной критикой. Эти слова говорит не он, а болезнь, которая никак не хочет его отпустить из своих удушающих объятий.

Практика показывает, что эти люди в конце концов вынуждены будут обратиться за медицинской помощью, когда алкоголь станет не в радость, когда запои достигнут тридцати-сорока дней, когда их затрясет в «белой горячке». Лишь бы не было поздно. На второй стадии алкогольной болезни, когда разрушается семья и теряется работа, когда некому будет поддержать их в стремлении к трезвости, когда сформируется тяжелое влечение к алкоголю на уровне физической зависимости и будет допущено снижение интеллекта, — эффективность психотерапии значительно снижается (уже не достучаться). К концу второй стадии болезни, когда головной мозг очень глубоко поврежден алкоголем, человек плохо понимает значение слов. Вот сидит он напротив, а взгляд пустой, доводы рассудка его уже не трогают. В его голове уже нет места мыслям о детях, о здоровье родителей, наконец, о своем будущем. Все мысли только о бутылке. Я задаю вопрос: «Скажите, как вы понимаете значение поговорки «не плюй в колодец, пригодится воды напиться»». Ответ: «Значит не надо плевать в колодец». Да, он уже не способен мыслить отвлеченно, абстрактно, он плохо понимает значение слов. Но это не значит, что его лечить бесполезно. В таких случаях требуется больший объем помощи. Не только психотерапия, но и лекарственное лечение (массивно, длительно). А главное, в таких случаях одному человеку с болезнью не справиться, без

поддержки родных и близких ему не обойтись. Потребуется, чтобы члены семьи выполнили рекомендации врача. Речь идет о коррекции созависимых отношений (о том, что это такое, читайте в другой брошюре из серии «Зеркало»: «Созависимость — умение любить»). Если все эти условия выполняются — прогноз благоприятный и в самых запущенных случаях второй стадии болезни.

На второй стадии алкогольной болезни показано длительное лечение в условиях стационара, повторные курсы стационарного лечения.

«Укол» или «кодировка»

Вот звонит телефон. Со мной говорит жена возможного пациента: «Скажите, а чем вы лечите, уколом или кодированием?» Что на это ответить? Давайте спросим у терапевта, чем он лечит, аспирином или анальгином? Если ответит, что анальгином, значит это плохой врач. Как же можно разные состояния и всех больных лечить одной таблеткой? Если ответит, что лечит аспирином, то же самое.

Современная психотерапия располагает арсеналом из нескольких тысяч методов и приемов. Любой врач в практике применяет самые разные. Поэтому нет никакого смысла спрашивать у психотерапевта, каким способом он лечит. Спросите, имеется ли у него лицензия на этот вид деятельности. Если имеется — вы можете доверять ему как специалисту.

Однажды ко мне на прием пришел «бывалый» человек: «Доктор, я уже 15 раз лечился в разных кабинетах. Не помогает. 2–3 месяца стисну зубы и держусь трезво, а потом срываюсь. Чем только не лечили: лазером и приборами, и годовым уколом. Была и психотерапия, и гипноз, и кодирование, и аутотренинг. Может, меня бесполезно лечить?» — «Скажите, а кто-нибудь из врачей показывал вам лицензию и именно на этот вид деятельности? Нет? Тогда успокойтесь, к специалисту вы попали впервые».

Таблетка от алкоголизма

В последнее время в печати широко рекламируются средства лечения алкоголизма, которые можно применять без ведома больного и которые как будто надолго отбивают тягу к алкоголю. Новые названия возникают как грибы после дождя. Рекламные посулы обещают прекращение алкогольной зависимости при длительном приеме.

А какова позиция официальной медицины? Главные специалисты утверждают, что на сегодняшний день методов, позволяющих обучить алкогольно-зависимого человека умеренному употреблению спиртного и обладающих достаточной эффективностью, не существует, но не исключают возможности их появления лет через 30, а потому надо ориентировать пациентов на полный отказ от употребления спиртного.

Основным методом лечения в наркологии является психотерапия. Есть и лекарственные средства, снижающие влечение к алкоголю, но действуют они коротко, и в качестве основного метода не применяются, а относятся к вспомогательным средствам лечения. Таблетку от алкоголизма пока еще не придумали.

А как же реклама? В прямом смысле часть разрекламированных препаратов вообще лекарствами не являются и представляют из себя пищевые добавки, другая же часть относится к гомеопатическим композициям.

А как же высокая эффективность? Министерство здравоохранения предлагает четкие критерии эффективности, не допускающие двойного толкования. Эффект лечения считается хорошим, если достигнута трезвость в течение одного года. Если использовать такой подход и отбросить случаи самопроизвольного выздоровления (по некоторым данным, 6–8%), то эффективность применения пищевых добавок, возможно, будет близка к нулю. Поэтому некоторые фирмы-изготовители вынуждены придумывать свои собственные способы подсчета эффективности, такие как: «постепенное, заметное снижение тяги к алкоголю», «прекращение алкогольной зависимости», «заметное сокращение частоты алкогольных эксцессов» и др.

Утверждение о безвредности пищевых добавок также вызывает некоторые сомнения. Да, они безвредны. Но если вы занимаетесь самолечением и отвергаете помощь врача-специалиста, к чему иногда призывает реклама, то болезнь прогрессирует, запускается и в любое время может закончиться трагически. Наилучшие результаты лечения отмечаются при раннем обращении к врачу психиатру-наркологу.

ВЫ МОЖЕТЕ ДАТЬ ГАРАНТИЮ?

Глава о том, насколько эффективным бывает противоалкогольное лечение и о некоторых способах подсчета эффективности.

100%-ная эффективность — если бы да кабы

Жена одного леченого-перелеченого человека, обзванивая специалистов в области лечения алкоголизма по телефонам из рекламных объявлений, всегда спрашивала: «Мне не жалко денег, был бы результат. Вы можете дать гарантию?» В первый раз ей гарантировал результат экстрасенс, проводящий лечение по фотографии. За лечение в течение полугода надо было высылать в г. Донецк почтовые переводы с определенным процентом от заработной платы. Объясняя неэффективность лечения через 6 месяцев экстрасенс указывал на ошибки в расчете процента отчислений. Якобы мало денег выслали, вот и не было результата.

Во второй раз стопроцентную гарантию результата, не оговаривая времени сотрудничества, ей пообещал врач-психотерапевт, не предъявивший лицензии. Оплата проводилась каждую встречу с врачом, а сеансы повторялись через неделю. Всякий раз, когда женщина спрашивала о результате, врач указывал на благоприятные признаки в изменении состояния пациента, какими он считал как временное сокращение размеров пьянства, так и страшные, невиданные прежде запои, и говорил, что ее муж еще пока не созрел для трезвой жизни. В конце концов терпение у женщины и ее мужа лопнуло и они обратились к третьему специалисту, также обещавшему стопроцентную эффективность и также не имевшему лицензии на этот вид деятельности. После оплаты, в процессе лечения, врач начал ставить все новые и новые трудновыполнимые или вовсе невыполнимые условия, с которыми его пациент с расстроенной нервной системой просто не мог

справиться. Ответственность за отсутствие результата врач возложил на больного, мол, тот плохо старался, и рекомендовал женщине развестись с мужем!

Искусство умолчания

В четвертом кабинете врач утверждал, что эффективность лечения по этому методу — 98%. Когда же через два месяца его пациент запил, он развел руками и сказал, что тот, видимо, попал в число 2% неэффективного лечения. Ссылаясь на супервысокую эффективность лечения этим методом, он не обманывал, но и всей правды не говорил.

Он не рассказывал о том, каким способом подсчитывалась эффективность. А подсчитывали ее вот как. Женщин в учетную группу не брали, так как у них эффект от лечения этим методом меньше, чем у мужчин. Не брали и мужчин моложе 28 лет и старше 45 лет, так как в этих возрастных группах эффективность снижается. Не брали лиц с сопутствующими психическими заболеваниями. В учетную группу не включали тех, кто шел на лечение вынужденно, без установки на трезвость, под давлением жены и родственников. Не включали местных, так как у иногородних отмечается больший эффект. Срабатывает «эффект преодоления»: «Если я приехал в такую даль, столько трудностей преодолел на пути к лечению, то не зря же».

После такого строгого отсева в учетной группе было отмечено 98% эффективности. А если бы отсеивали еще строже, то получили бы все 100%. А вот если бы для подсчета эффективности брали всех, кто открыл двери в кабинет — получились бы совсем другие цифры.

Дважды в году лета не бывает

А еще существует такое понятие, как повторяемость результата. Даже если в городе «А» и проводилось лечение с эффективностью 98%, то это вовсе не значит, что в городе «Б» будет такая же эффективность. Если автор метода и лечил с такой эффективностью, то это вовсе не значит, что его ученики и последователи будут лечить с таким же результатом. Если в каком-то году и отмечалась эффективность 98%, это вовсе не значит, что через несколько лет эффективность останется прежней.

200%-ная эффективность — кто больше?

Весь фокус в том, что у нас в стране не существует единой системы подсчета эффективности в психотерапии. Поэтому, используя такой или другой способ подсчета, можно насчитать любой процент по любому из методов: 150 и даже 200%. Не верите? Считайте. Мой пациент отказался не только от алкоголя, но одновременно и от курения; не только бросил пить, но и забыл о приступах бронхиальной астмы; не только живет трезво, но и не вспоминает об обострениях язвенной болезни желудка, хронического панкреатита. Во всех этих случаях эффективность — 200%, так как решены одновременно две проблемы.

Совершенно ясно, что ни один человек не может гарантировать результат какой-то разовой процедуры при лечении алкогольной болезни. И таблетка аспирина не стопроцентно действует — кому-то поможет, а кому-то и нет.

Если же говорить не об эффективности разовых процедур, а об эффективности курса лечения, то здесь дела обстоят иначе. Курс лечения у специалиста в конечном итоге будет эффективным, при условии выполнения родными и близкими рекомендаций врача (читайте брошюру из серии «Зеркало»: «Созависимость — умение любить»). Конечно, возможны срывы и рецидивы. Алкоголизм — это хроническое заболевание, и какие-то внешние причины могут спровоцировать влечение к алкоголю. Например: пациент после 7 месяцев трезвости уличил жену в измене и напился. Это не потому, что его плохо лечили. Просто большой стресс вызвал обострение болезни. Но если у него есть установка на трезвость или поддержка родных — он снова обратится за помощью к врачу и вернется в трезвую жизнь.

Например: пациент после двух лет трезвости перенес операцию по поводу аппендицита. Его первые слова после общего наркоза — «дайте водки». В этом случае лекарственное опьянение вызвало обострение болезни. Но после лечения у специалиста он уже не мог «пить» по-прежнему, с кайфом. Изменился характер опьянения. Оно протекало теперь с критикой, с идеями самообвинения, с угрызениями совести. Он не мог получить удовольствия от выпивки и, через короткое время, снова обратился за помощью к врачу.

У специалиста не бывает неэффективного лечения. Бывают только случаи несоответствия объема помощи — тяжести заболевания. Допустим, случай тяжелый, запущенный, осложненный, а объем помощи недостаточный. Врач будет, при поддержке родных и близких пациента, наращивать объем помощи до тех пор, пока проблема не

будет решена. В большинстве случаев достаточно только лишь влияния врача на пациента, чтобы привести его в трезвость. Но если у пациента недостаточно ресурсов для выздоровления — снижен интеллект, выражена алкогольная деградация личности, потребуется, чтобы родные и близкие исправили свое поведение в соответствии с рекомендациями врача (читайте брошюру «Созависимость — умение любить»), и у пациента раньше или позже появится потребность в трезвой жизни.

Врач для каждого конкретного случая составляет прогноз (благоприятный, сомнительный или неблагоприятный) и гарантирует качество лечения, предъявляя лицензию на этот вид деятельности и другие документы, подтверждающие его квалификацию.

Да, уровень развития медицинской науки позволяет сегодня лечить алкоголизм с очень высокой эффективностью. Некоторые авторы утверждают, что даже наркомания сегодня может лечиться с эффективностью около 70%. Но гарантировать стопроцентный результат, особенно по телефону, не видя пациента и не зная заранее, согласятся ли члены семьи на сотрудничество с врачом — несерьезно, безответственно, да и просто бессовестно.

КАК Я ЛЕЧУ АЛКОГОЛИЗМ

Организм сам себя лечит. Какую гайку подкрутить, чтобы жить трезво. Можно ли вмешиваться в бессознательное и не сделают ли меня дураком? Диагностика невежества и кармы.

Зачем лечить неизлечимую болезнь?

Иногда говорят, что алкоголизм неизлечим. И это отчасти верно. В том смысле, что алкогольно-зависимый не может употреблять алкоголь как раньше — умеренно и без проблем. Но он сможет жить абсолютно трезво после специального лечения и сколько угодно долго. Организм человека — система саморегулирующаяся. Эта система располагает всем необходимым, чтобы решить любую, а не только алкогольную проблему. Врач только предполагает, думает, что он лечит, а в действительности он просто присутствует при самоизлечении. Это не значит, что врач совсем уж бесполезен и не нужен. Нет. Он может создать условия для того, чтобы организм мог измениться в соответствии со своими желаниями.

Что я делаю, чтобы организм мог справиться с алкогольной болезнью? Я привлекаю достаточный объем внимания для решения этой проблемы.

Я предоставляю необходимую информацию и создаю достаточную мотивацию для полного отказа от спиртного.

А если все эти задачи уже решены и человек приходит на лечение с выраженной установкой на трезвость, я просто снимаю влечение к алкоголю.

Делается это в рамках тридцатиминутного психотерапевтического сеанса. Одна женщина сомневалась: «А разве можно вылечить от алкоголизма за полчаса?» И да и нет. Смотря в каком смысле. Сделать человека счастливым на всю жизнь за это время мы, конечно же, не сможем. А вот снять один из симптомов алкогольной болезни —

влечение к алкоголю, чтобы человек жил трезво несколько лет — очень даже возможно. Для этого я применяю некоторые приемы нового, авторского метода психотерапии.

**Есть у меня два пояса,
есть у меня два полюса**

Чтобы понять, как снимается влечение к алкоголю, надо понять, что оно из себя представляет и откуда оно берется.

Упрощенно это выглядит так. На уровне сознания алкогольно-зависимый человек прекрасно понимает, что пить вредно, что водка ничего ему не дает в жизни. А вот глубоко в душе, в бессознательном, отношение к алкоголю уже другое — амбивалентное, двунаправленное. С одной стороны, это неприятности из-за алкоголя, возникшие в последнее время, а с другой стороны — это добрая память. Под алкогольное опьянение в жизни было не только плохое, но и много хорошего: семейные праздники, общение с интересными людьми, важные события в жизни, воспоминания молодости. Это большой пласт жизненного опыта маркированный, обозначенный положительными эмоциями. Сшибка этих противоположных устремлений на уровне бессознательного и приводит к тому, что временами появляется желание выпить, или явное влечение к алкоголю, или его маскировка под изменение настроения.

Чтобы снять тягу к алкоголю во время сеанса, я изменяю знак эмоционального заряда с положительного на отрицательный на отдельных фрагментах жизненного опыта пациента: на запах и вкус спиртного; на внешний вид бутылок и рюмок; на вид витрин с алкогольными напитками; на человека, предлагающего выпивку; на ситуацию застолья; на все атрибуты алкогольной жизни. И когда количество таких изменений достигнет критической отметки — меняется все поведение в целом.

Вопрос «пить или не пить» после сеанса уже внутренне решен — не пить. Теперь человек даже не успевает задуматься о том, что с другом три года не виделся — как же отказать? Он уже десять раз успел отказать от предложенной выпивки. Этот отказ идет изнутри, из бессознательного. Приходит такой человек в магазин, видит молоко, кефир, ряженку. А где там водка, вино? Почему? Где выпущено? Все это уже мимо внимания, неактуально, неинтересно.

Однажды я встретился со своим бывшим пациентом, три года живущим трезво. Вот как он рассказывал о себе: «У меня дочь удивляется:

— Папа, ну как же ты не знаешь пиво «Монарх», оно же во всех киосках продается! Ты же раньше так пиво любил!

— Не знаю, я же не пью.

— Но ты же покупаешь сигареты в нашем киоске? Вот тут, на витрине лежат сигареты, а слева и рядом пластиковая бутылка — пиво «Монарх», как же ты не видел?

— Да не видел я никакого «Монарха»!

Вот какой попало лимонад я теперь не покупаю. Смотрю, чтобы сильногазированный был, срок годности, кем выпущен. А в сторону водки да пива я не смотрю».

Так меняется человек после психотерапевтического сеанса.

Какую гайку подкрутить, чтобы жить трезво

Легко сказать — изменить бессознательное (подсознание). А как это сделать, если на любой приказ, на любое внушение оно отвечает протестом, даже если это будет самоприказ, самовнушение. Когда-то считалось, что доступ в бессознательное открывается только через использование гипнотического или иного транса и методов психоанализа. В новом методе психотерапии общаться с бессознательным можно на фоне ясного сознания уже через первые пять минут сеанса. Здесь используются специальные приемы избегания цензуры сознания, эмоционального запечатления, продленного действия, стирания из памяти, часть формул лечебной программы «шифруются» специальными психотехниками и не могут быть осознанны во время сеанса. Их подсознание принимает с тем знаком эмоционального заряда, который сообщается терапевтом.

После того как устранено влечение к алкоголю, нередко остаются изменения в эмоциональной сфере или другие расстройства, которые также требуют внимания врача и коррекции. В дальнейшем врач может рекомендовать участие в тех или иных реабилитационных программах, чтобы результат был стойким и долговременным.

Диагностика невежества и кармы

Одна женщина хотела отказаться от лечения, так как в книге народного целителя она прочитала о том, что любое вмешательство в

бессознательное наносит непоправимый вред здоровью и вообще вся психотерапия — вредная наука.

Так могут рассуждать только очень дремучие люди, даже если они и пишут толстые книги. Если вы верите в эти бредни, то немедленно захлопните книжку, зашейте себе рот, заткните уши ватой и запирайте себя в кладовке навсегда. Потому что любое общение человека с человеком — это всегда вмешательство в бессознательное. Разговариваете вы с начальником или болтаете по телефону, читаете книгу народного целителя или смотрите телевизор — идет вмешательство в ваше бессознательное. Психотерапевт — это не только специалист по методам общения, но и врач. А главная заповедь любого врача — не навреди.

НЕВЕРИЕ В ЛЕЧЕНИЕ

Кому и чему не верит алкогольно-зависимый человек? Слагаемые успешного лечения.

Мне часто приходилось слышать, как злоупотребляющий алкоголем человек говорит: «Я хочу жить трезво, но меня лечить бесполезно. Я не верю в лечение...» Давайте попробуем разобраться во что же именно он не верит и что в действительности стоит за этими словами.

— Может быть, он не верит в медицину вообще? Возможно, но в этом случае он обратится за помощью к знахарю, колдуну, магу и будет жить трезво.

— А что, если он не верит в психотерапию? Но психотерапия — такая же область медицинской науки, как и другие. А как можно «не верить» в гинекологию или хирургию? Они же существуют объективно, вне зависимости от нашей «веры» или «неверия».

— Тогда, быть может, он не доверяет именно мне как врачу? Но в городе около сорока специалистов, практикующих в этой области, и есть специалисты в других городах. При таком выборе обязательно найдется врач, которому он доверится.

— А вдруг он не верит в то, что лечение подействует именно на него? Но на чем основана такая вера в собственную исключительность? Может быть, он ходит боком? Или у него кровь голубая? Или голова иначе устроена?

Обнаруживается, что «неверие в лечение» — это попытка хоть как-то обосновать свое пьянство, свое ненормальное поведение. Из-за благообразной маски «неверия в лечение» выглядывает «козлиная морда» нежелания потрудиться поменять две-три недели собственного дурного настроения на благополучие и здоровье своих детей, жены и родителей.

Злоупотребляющий алкоголем человек скажет на это: «А вот Иванов, Петров и Сидоров лечились не раз, а пьют как и прежде. Значит, лечиться бесполезно. Конечно, логики в этом умозаключении нет, но надо согласиться с тем, что случаи безуспешного лечения — не редкость.

Отчего в одних случаях психотерапия помогает, а в других нет? И как определить, будет ли лечение эффективным именно в вашем случае?

Существуют четыре условия успешного лечения алкоголизма.

Условие первое — качественная медицинская помощь. Медицинская — понятно. Но как определить, у кого из врачей помощь качественная, а у кого некачественная, если один из врачей высокий, красивый и с усами, а другой маленький, лысый и весь какой-то дерганый? Государственная гарантия качества — лицензия на этот вид деятельности. Не постесняйтесь спросить и внимательно изучить этот документ.

Условие второе — желание пациента жить трезво. Но желание — это не просто слова, декларация. Можно говорить очень правильные слова, а потом делать противоположное сказанному. Нет. Желание — это поступки в направлении трезвости. В частности, выполнение рекомендаций врача и согласие на контакт с врачом. Рекомендаций немного, самое главное — это избегать застолий в течение первого года трезвости. Во-первых, надо изживать стереотипы алкогольного поведения, а на это требуется время — один год. Во-вторых, спустя некоторое время после лечения, иногда появляются короткие, в несколько секунд, мысли о выпивке. Вне застолья они не представляют опасности. Ну, мелькнет что-то в голове — человек не успевает даже к холодильнику за бутылкой подойти — уже не надо этой водки. А если застолье, если рюмки уже налиты? Двух-пяти секунд достаточно, чтобы рюмку опрокинуть. А после первого глотка просыпается болезненное, патологическое влечение к алкоголю и человек начинает пить также много и часто, как и до лечения.

По истечении первого года трезвости, когда не останется даже секундных мыслей о выпивке, когда полностью восстановится нервная система, вы сможете участвовать в застольях без какого-либо риска алкогольного срыва. Ну а первый год — поберегите себя.

Желание пациента жить трезво — это еще и согласие на контакт с врачом. Недавно я встретился с одним из моих пациентов, который живет трезво четыре года. Он вспоминал: «После первого

психотерапевтического сеанса через два месяца я сорвался и пил один месяц. Если бы меня жена тогда не уговорила, я бы к вам не пошел — ну не помогло — и ладно, но жена уговорила, прошел еще один сеанс и вот живу трезво четыре года». А если бы он не согласился?..

Третье условие успешного лечения — поддержка родных и близких. Бывает так, что и помощь качественная и желание жить трезво выражено, но приходит он домой, а дома дым коромыслом, жена собрала пьяную компанию и провоцирует мужа. Или, как выходные, так берет мужа под руку и на день рождения, на свадьбу, на крестины, в гости, и везде водка. Иногда жена провоцирует мужа на выпивку. Провокации могут быть не только грубыми и явными, но и скрытыми. Жена и родители бессознательно могут подталкивать близкого человека к употреблению спиртного. Об этом вы можете прочитать в брошюре из серии зеркало «Созависимость — умение любить».

Поддержка родных и близких заключается еще и в том, что если больной алкоголизмом сорвался после лечения, продолжает пьянствовать и уклоняется от дальнейшего лечения, то его жена и родители не имеют права опускать руки. Они сами должны обратиться к тому же врачу и безоговорочно выполнить все его рекомендации.

Четвертое условие успеха — это отсутствие грубой сопутствующей психопатологии. Смешанные формы алкоголизма — алкоголизм + эпилепсия, шизофрения, слабоумие и т.п. требуют комплексного подхода в лечении, условий стационара, большего объема работы с пациентом.

Если все эти условия выполняются — прогноз благоприятный, вы будете жить трезво и счастливо.

Если не выполняется хотя бы одно из них, прогноз сомнительный, возможно лечение будет неэффективным.

А теперь наберите в легкие побольше воздуха и смело ныряйте в трезвую жизнь — не пожалеете!

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ И ТРИНАДЦАТЬ ПРЫЖКОВ

О разнице между лечением и реабилитацией. О перегибах в трезвенническом движении. О том, что поможет снизить риск рецидива.

Что можно сделать, чтобы снизить риск рецидива после специального противоалкогольного лечения? Вы можете участвовать в работе какого-либо психотерапевтического сообщества: клуба бывших пациентов или общества анонимных алкоголиков (АА).

Общество анонимных алкоголиков уже несколько лет осуществляет свою деятельность в России. Мне хотелось бы прокомментировать некоторые ответы общества АА на вопросы новых членов этого движения и некоторые принципы и традиции АА.

Вопрос новичков АА: Являюсь ли я алкоголиком?

Ответ АА: Определить это можете только вы сами. Никто в АА не будет этого делать за вас.

Комментарий врача: К сожалению, определить это сам человек может далеко не всегда, и это естественно. Человеку свойственно оценивать свое состояние субъективно. И для того чтобы преодолеть алкогольную анозогнозию (неузнавание у себя болезни) — симптом, характерный для первой стадии алкоголизма, — одного лишь участия в собраниях АА часто недостаточно. Критичное отношение к своему состоянию и болезни в таких случаях формируется врачом психиатром-наркологом.

Вопрос новых членов АА: Что мне делать, если меня беспокоит моя склонность к алкоголю?

Ответ АА: Обратитесь за помощью. АА может вам помочь.

Комментарий врача: Обратитесь за помощью к врачу психиатру-наркологу. Если это болезнь, то дружеская поддержка и обмен опытом вам вряд ли помогут, а врач снимет влечение к алкоголю и поможет

восстановить утраченное здоровье. Помните, что алкоголизм — прогрессирующее заболевание и наилучшие результаты лечения отмечаются при раннем обращении к специалистам. А уж после лечения и участие в программе АА не помешает.

Вопрос новых членов АА: Что бы вы могли посоветовать новым членам АА.

Ответ АА: Мы убедились в том, что в АА излечиваются от алкоголизма те, кто: а) не пьет вообще; б) приходит на собрание в АА; в) перенимает опыт членов общества АА; г) следует принципам, изложенным в программе АА по излечению от алкоголизма.

Комментарий врача: В действительности в АА никто не излечивается. 12 шагов — не лечебная, а реабилитационная программа. Она может применяться после, но никак не вместо специального лечения, и позволяет снизить риск рецидивов. Каждый из членов АА, с которыми я общался, начинал лечение в каком-то наркологическом центре, прежде чем попал в программу АА. Если бы там проводилось лечение, то по существующим законам обществу АА пришлось бы оформлять лицензию на медицинскую деятельность.

За десятилетия работы обществом накоплен уникальный опыт. Некоторые принципы и традиции анонимных алкоголиков вызывают особое доверие к деятельности общества.

Например, принцип — никому не навязывать своего опыта, не заниматься вовлечением в членство общества и антиалкогольной пропагандой.

Например, традиция самообеспечения — деньги на покрытие расходов по аренде помещения собираются во время проведения собраний: «Мы сами себя содержим, не принимая никаких посторонних пожертвований».

Очень полезным является принцип «сотрудничество и неприсоединение» со специалистами психиатрами-наркологами, а также принципы: общество АА не участвует в психологических исследованиях и не несет за них ответственности, общество АА не располагает услугами профессиональных психологов.

Если бы все эти принципы не выполнялись, как я наблюдал в одном из российских городов, где профессиональные психологи АА на деньги из-за границы, в нарушение существующих традиций, оказывали услуги и не рекомендовали членам общества выполнять назначения врачей психиатров-наркологов, где вовлечение в члены общества проводилось рекламными объявлениями в газетах и по радио, а навязывание опыта

осуществлялось рекламными передачами по телевидению, где проводились психологические исследования («подсчет эффективности программы 12 шагов»), то это было бы не общество анонимных алкоголиков, а нечто совсем иное, и не «программа 12 шагов», а какая-то другая программа, например «13 прыжков».

АА является обществом взаимопомощи людей, стремящихся к трезвости, а она так необходима в наше трудное время. Удачи вам и успехов на этом пути.

ИСТОКИ — ГДЕ НАЧИНАЕТСЯ АЛКОГОЛИЗМ

О социальных корнях алкоголизма. Лекарство от разочарований. Принципы решения алкогольной проблемы в обществе.

Алкоголизм и наркомания — болезни социальные, а это значит, что распространенность и течение алкогольной или другой наркомании определяется направлением социальной политики. Как же пресечь распространение этого страшного порока?

Собриология — наука о путях достижения трезвости — хотя и считается в нашей стране неактуальной и бесперспективной, но все же предлагает некоторые решения. Прежде всего, не молчать, ибо сокрытие масштабов трагедии не позволяет общественному организму выработать социальный иммунитет. Для этого надо точно знать, сколько у нас алкогольно-зависимых и сколько алкоманов, каков реальный ущерб от пьянства.

Необходимо принять законы, которые прекратят вредное влияние средств массовой информации, разрушающее психику и здоровье человека. Алкоголизм начинается не тогда, когда кто-то берется за рюмку, а тогда, когда сформируется наркогенная готовность — психологическая готовность к приему алкоголя или других наркотиков.

Наркогенная готовность, в свою очередь, начинается с подмены нормальной системы ценностей на ложную, предлагаемую некоторыми средствами массовой информации. Это воспевание со страниц газет и экранов телевизоров культа денег, насилия, эгоизма и самолюбования, черствого, наплевательского отношения к человеческой жизни. Представьте себе по просмотренным фильмам и телепередачам «героя нашего времени». Может быть, им окажется удачливый жулик или вороватый чиновник, нахапавший денег и бежавший за границу. Может быть, это будет располагающий к себе симпатичный убийца, которому

вроде и не чуждо что-то человеческое и в то же время убить кого-то — сущий пустяк. А может быть, это будет горький пьяница, пропойца, являющийся одновременно большим профессионалом в своем деле.

Человека, а особенно молодого человека, принявшего такую систему ценностей на веру, жизнь очень быстро разочарует. Он обнаружит, что деньги без труда не даются. Он узнает, что за воровство и обман строго наказывают. Он увидит, что от эгоиста и черствого человека отворачиваются окружающие, оставляя его в полном одиночестве среди людей. Он озадачится тем, что пьянство и высокий профессионализм — вещи несовместимые. Он всей душой почувствует, что как бы он ни бравировал, за убийство придется расплачиваться адовыми муками совести.

Лекарство от разочарований

Человеку, принявшему такую систему ценностей, из области разочарований останется только одна дорога — в иллюзорный мир мертвого алкогольного покоя, в мир наркотических фантазий и грез. А вернуться из алкогольной и наркотической жизни в наш мир суждено будет немногим.

А теперь попробуйте представить себе, что произойдет, если телевидение и газеты будут показывать и рассказывать нам, как деятели политики и культуры, артисты, игравшие в фильмах положительных героев, все как один вводят себе в вену наркотики и с шутками-прибаутками, легко и весело убеждают нас, что «это вот такой кайф!». Согласен, мы все станем наркоманами. Пока все это прodelывается с алкоголем. В то же время ни на одном из телевизионных каналов нет ни одной программы по профилактике алкоголизма, наркомании и табакокурения.

По медицинским критериям, алкоголь — такой же наркотик, как и другие. Мне могут возразить, что это слабый наркотик. Это так, если речь идет о сухом вине из своего виноградника. Но если мы говорим о некачественной водке, продающейся в минимаркетах и магазинах, то она занимает уже среднее положение в ряду наркотиков — не самый легкий, но и не самый тяжелый. А если говорить о том ущербе, который водка наносит здоровью населения, то, на сегодняшний день, это самый страшный наркотик в нашей стране.

Другой способ решения алкогольной проблемы состоит в том, чтобы сделать алкоголь малодоступным продуктом. «Некоторые говорят, что введение «сухого» или «полусухого» закона ни к чему хорошему не

приводило. На мою просьбу привести примеры «пострадавших» от этого стран, они называют США, Финляндию, Норвегию... Нам бы так «пострадать».

Мировое сообщество накопило огромный опыт борьбы с пьянством: это и антиалкогольная пропаганда, и методы раннего выявления болезни, способы принуждения к лечению и ограничения доступности алкоголя, это методы профилактики и лечения алкоголизма, работающие с очень высокой эффективностью. Наконец, и наша страна в недалеком прошлом имеет прекрасный опыт успешной работы в этой области.

РУССКАЯ ВОДКА, ГАРМОНЬ И СЕЛЕДКА

О несоответствии заявленных политических задач и результатов проводимой политики для здоровья общества. Пьянство — русская национальная черта? Так ли это? Ваше право на жизнь.

Политики уже прожужжали нам уши о проблемах зарубежных инвесторов, о курсах рубля и доллара, о котировках акций, о грядущей национализации банков, о том, что **ГЛАВНОЕ СЕЙЧАС — ЭТО РАЗУМНАЯ КРЕДИТНО-ДЕНЕЖНАЯ ПОЛИТИКА!**

Депутаты Государственной думы в очередной раз нашли себе врага и принимают новые законы о разной там «безопасности». Все это произносится с умным выражением лица над телом умирающего русского народа и оставляет впечатление бреда сумасшедшего. Слово государственная безопасность и безопасность русского народа — это разные вещи.

Русские, русские, беспокойная судьба...

Между тем, вырождение русских приняло чудовищные масштабы. Уже погибло несколько миллионов за последние годы. Истребление оставшихся, как и прежде, будет осуществлено социальными болезнями — алкоголизмом, наркоманией, СПИДом, туберкулезом, влекущими за собой смерти от несчастных случаев и самоубийства. А это ведь не насморк и не прыщик на носу. Их распространение и течение определяются мероприятиями социальной политики, проводимой в обществе. Проводится гуманная политика добра — и здоровье населения будет крепче, продолжительность жизни будет расти, рождаемость будет выше, чем смертность, а численность населения увеличиваться, как в Китае. И уж, конечно, здоровый народ сможет

заботиться о своем материальном благополучии, решить любые экономические проблемы.

Если же проводится человеконенавистническая, «людоедская» политика зла, то хронический алкоголизм сформируется у каждого второго мужчины работоспособного возраста, наркотики будет регулярно употреблять каждый третий молодой человек в возрасте от 15 до 25 лет, смертность от несчастных случаев выйдет с шестого на второе место среди основных причин смертности, беспризорники и сироты будут нюхать бензин и клей на улицах и в подвалах; бомжи и пенсионеры пойдут рыться по мусорным бакам, собирая объедки, и тогда трагическая печать «русского креста» (двукратного превышения смертности на рождаемость) ляжет на каждую нашу семью!.. И все это уже происходит на наших глазах, в нашей стране.

Каждый год мы с друзьями ходим в баню...

Вредное воздействие осуществляется по двум основным направлениям. Первое — это, с одной стороны, пропаганда алкогольных напитков, сигарет, наркотиков. Мы видим фильмы, где положительные герои пьют и курят много и смачно, мы смотрим телепередачи, где ведущие используют алкогольный юмор, а то и пьют вместе с героями программы. Мы слышим песни со словами «напилася я пьяна, не дойду я до дома», «бутылка вина — не болит голова» и т.д. Это показ популярных артистов, политиков пьющими и даже пропагандирующими спиртное. С другой стороны, это замалчивание истинного положения дел со здоровьем населения, с истреблением наиболее активной его части.

Самая доходная статья

Второе направление «людоедской» политики зла — это обеспечение доступности алкоголя и наркотиков. И здесь «стахановцы» законодательной и исполнительной власти немало потрудились. Отменена государственная монополия на производство и распространение алкогольной продукции и табачных изделий. Раньше водку продавали в штучных отделах магазинов, где не было детей, а сейчас продают в киосках: на витрине «чупа-чупс», шоколадки, а рядом — водка. В ОДНОЙ ОЧЕРЕДИ СТОЯТ ВЗРОСЛЫЕ ЗА БУТЫЛКОЙ И ДЕТИ ЗА КОНФЕТАМИ! Так наших детей программируют на алкоголизм.

В двухмиллионном городе Хельсинки всего-то четыре точки, торгующие спиртными напитками, а только в моем доме таких точек — три. Отсутствие действенного контроля за качеством алкогольной продукции приводит к тому, что каждый год от алкогольных отравлений гибнут около 50 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК! Сравните: за 10 лет войны в Афганистане погибло 15 тысяч.

Врач! Руки прочь от больного!

Алкогольная и наркотическая смерть уже заглянула почти в каждую нашу семью, у многих из нас погибли отцы, братья, родственники, друзья. Теперь она протягивает свои костлявые руки за нашими детьми и внуками. И если поколение отцов было сведено в могилу преимущественно алкоголем, то для наших детей приготовлено зелье покрепче — кокаин, героин и другая отравка. Сейчас темпы распространения наркомании в 6 раз превышают рост алкоголизма. И при этом принимается закон, запрещающий частнопрактикующим врачам лечить наркоманов... Вдумайтесь — ЗАКОНОМ ЗАПРЕЩЕНО СПАСАТЬ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА!!! А чтобы не так остро чувствовалась боль утраты, нам предлагают анестезию в виде фильмов ужасов, сцен насилия и убийств с экрана. И побольше, побольше крови и трупов!

«Как ты могла себя отдать на растерзание вандала?»

Великие русские поэты и писатели гуманисты прошлого века сочувствовали своим современникам и открыто говорили о проблеме пьянства.

Лев Толстой: «Заразная болезнь захватывает все больше и больше людей: пьют уже женщины, девушки, дети. И богатым и бедным представляется, что веселым нельзя иначе быть, как пьяным или полупьяным; представляется, что лучшее средство показать свое горе или радость состоит в том, чтобы одурманиться и лишившись человеческого достоинства уподобиться животному...»

Ф.М. Достоевский: «Матери пьют, дети пьют, церкви пустеют, отцы разбойничают; бронзовую руку у Ивана Сусанина отпилили и в кабаке отнесли; а в кабаке приняли! Спросите лишь одну медицину, какое может родиться поколение от таких пьяниц... Вот нам необходим бюджет великой державы, а потому очень нужны деньги; спрашивается: кто же их будет выплачивать через 15 лет, если настоящий порядок продолжится?»

Г.Р. Державин: «Сии корчмы не что иное суть, как сильный соблазн для простого народа. В них развращают свои нравы крестьяне, делаются гуляками и нерадетельными к работе. Там выманивают у них не только хлеб насущный, но и... имущество, время, здоровье и самую жизнь».

Л.Н. Толстой: «...Редкий вор, убийца совершает свое дело трезво. По записям в судах видно, — что 9/10 преступлений совершается в пьяном состоянии...» «И потому, кто бы ни был читатель... тебе уже нельзя оставаться посередине между двумя лагерями, ты неизбежно должен избрать одно из двух: противодействовать пьянству или содействовать ему...»

Люди, ненавидящие мой народ, скажут: «Ну вот, видите, русские всегда были пьяницами. Это русская национальная черта. Это особенности русской национальной охоты...» И это, как всегда, будет ложью! В XIX веке потребление алкоголя на душу населения в России не превышало 4,7 литра в год, а в результате трезвеннического движения к 1893 году сократилось до 2,5 литра, то есть было почти самым низким в Европе и Америке. Теперь же в результате «политики реформ» мы вышли на первое место в мире по уровню потребления алкоголя, если учесть алкоголь, продающийся через аптеки, самогон и «бодяжную» подпольную водку. Известно, что безопасным для здоровья населения считается потребление до 8 литров абсолютного алкоголя на душу населения в год. Эту границу мы перешли в 1980 году, а за ней — вырождение нации, нищета, позор, сиротство, болезни и смерть.

Право на жизнь

В нашей Конституции записано, что человек имеет право на жизнь. Но что будет, если гарант Конституции, депутаты Государственной думы, члены Совета Федерации после гибели нескольких миллионов русских разведут руками и скажут нам, что хотели как лучше, а получилось как всегда? Правильно, ничего не будет. И мы снова пойдем на выборы, где нам предложат голосовать за тех, которые хотят как лучше, но при этом не несут никакой ответственности за жизнь и здоровье русского человека.

Предлагаю законодателям в соответствии с Конституцией РФ первоочередно, безотлагательно разработать и принять закон «О гарантиях права русских на жизнь». В этом законе должна быть четко определена мера ответственности каждого должностного лица в случае, если русское население будет сокращаться. Именно русское, потому что

демографические показатели других народов (татар, цыган, азербайджанцев, евреев, армян и др.) в полном порядке и не вызывают опасений. Я верю, что вместе мы сможем защитить наших детей и прекратить алкогольно-наркотическое «людоедство».

АЛГОРИТМ ДОСТИЖЕНИЯ ТРЕЗВОСТИ

Предлагается повторить попытку «бросить пить», но сделать это другим способом, иначе, не с бухты-барухты, как раньше. Дается строгая последовательность действий и приемов для решения этой задачи.

Если у вас проблемные отношения с алкоголем, то, наверное, вы уже неоднократно и безуспешно пытались бросить пить. Следует ли из этого, что в вашем случае самостоятельно предпринимать попытки отказаться от спиртного — бесполезно? Не думаю. Во всяком случае, вы ничего не потеряете, если попытаетесь это сделать еще раз, только другим способом. А как запасной вариант у вас остается еще одна дорога в трезвость — через специальное противоалкогольное лечение.

Вспомните, каким способом вы пытались бросить пить прежде? Какое время вы отводили на процесс принятия решения трезвой жизни? Три-пять минут, меньше?.. А что будет, если на этот процесс вы потратите столько времени, сколько прежде тратили на «хорошую» попойку? Вреда своему здоровью вы этим точно не нанесете. Если проблема не решается «лихим кавалерийским наскоком», почему бы не взять ее в глухую многочасовую осаду? Почему бы не обложить ее со всех сторон? Алкогольная болезнь не выдержит и выбросит белый флаг.

Два ведра терпения, капля удачи — из чего делается трезвость

Я хочу предложить вашему вниманию алгоритм трезвости. Алгоритм — это строгая последовательность действий и приемов для решения задачи. Выполнять их следует после двух недель трезвости. Заранее спланируйте день для проведения продолжительного пятичасового сеанса психической саморегуляции. Приготовьте бумагу для письма, ручку, фломастеры.

Рождение трезвости — мероприятие очень интимное. Поэтому в день «X» проводите жену и детей к бабушке или в гости и не забудьте отключить телефон. Вы готовы потратить на решение алкогольной проблемы около пяти часов? Если нет — можете не пытаться.

А теперь запускаем усилитель вашего желания ЖИТЬ ТРЕЗВО на полную мощность:

1. Письменно изложите причины, ПОБУЖДАЮЩИЕ к отказу от употребления спиртного. Отметьте не только что-то плохое, от чего избавитесь, но и то хорошее, что вы ожидаете от ТРЕЗВОЙ ЖИЗНИ. Не жалейте на это времени, опишите как можно подробнее ожидаемые изменения. Как бы ни утомительно это было — стисните зубы и доведите эту работу до конца.

2. Дополните этот список пунктами:

- как изменятся ваши отношения с женой, с детьми, с родными;
- как изменятся ваши отношения с соседями, друзьями;
- как изменится отношение к вам начальства, сослуживцев на работе;
- как изменится ваш круг общения;
- как изменится ваше здоровье, в том числе психическое;
- какое влияние окажет ваша трезвость на здоровье детей, жены, родителей;
- каким будет ваше настроение;
- на что вы будете тратить деньги, если не на водку и пиво;
- на что вы будете тратить массу освободившегося времени;
- каков ваш жизненный план;
- что вы будете делать завтра, в ближайшую неделю, месяц, три месяца, через полгода;
- у кого вы могли бы поучиться умению жить трезво;
- кто и чем мог бы помочь вам в осуществлении желания жить трезво;
- не хотели бы вы что-то изменить в своей внешности — прическу, очки, манеру одеваться, отутюжить брюки, купить новый одеколон и т.д.

Почему бы не удивить ваших друзей и знакомых изменениями и не обставить их по жизни? Будьте готовы использовать с большой пользой для себя и своей семьи огромное количество освободившихся сил и энергии, сжигавшихся прежде впустую алкоголем.

3. Перепишите этот список начисто, красиво оформите его, используя фломастеры.

4. Поочередно перечитывая каждый из пунктов вашего списка сомкните пальцы рук в «замок», мысленно и образно представьте себе основную идею, заключенную в этом пункте, после чего сделайте глубокий вдох с задержкой дыхания на 10–20 секунд и очень длинный выдох. Выполните этот прием по каждому из пунктов вашего самоотчета.

5. Скомкайте черновики и чистовик и сожгите в подходящем для этого месте. Смотрите на пламя не отводя взгляд.

6. Оглянитесь вокруг. Все изменилось, и вы изменились. В вашу жизнь пришла трезвость.

7. РЕКОМЕНДАЦИЯ: Если вы вступите в трудную полосу жизни, когда что-то не клеится, что-то не получается — выполните прием «Замок». Сомкните пальцы рук в «замок», сделайте глубокий вдох с задержкой дыхания на 10–20 секунд и длинный выдох. Этим приемом снимаются сомнения, неуверенность, чувство нервного напряжения, влечение к алкоголю.

Дается рекомендация не ограничиваться помощью самому себе, но еще помочь кому-то из тех, кто рядом. Что делать, чтобы не заболеть алкоголизмом?

Вот вы и прочитали книжку «Мой алкоголизм» и, может быть, она помогла вам разобраться в самом себе, тем или иным способом решить для себя проблему алкоголизма. Однако этого недостаточно, чтобы жить в гармонии с окружающим миром. Оглянитесь вокруг. Рядом с вами есть пьющие люди, опустившие руки от безысходности, плывущие по течению алкогольной жизни. Будьте гуманны по отношению к ним. Подскажите им, что путь в трезвость лежит только через лечение.

Если, прочитав эту брошюру, вы не нашли у себя признаков алкогольной болезни, но обеспокоены возможностью ее приближения, то вы можете придерживаться определенных правил поведения.

Правило первое. Ограничьте себя по частоте и дозе употребления спиртных напитков. Относительно безопасными для здоровья считаются дозы до 150 г водки. Количество алкогольных дней в месяце — не больше двух.

Правило второе. Избегайте участия в застольях, так как, даже если вы не употребляете спиртное, на ваше здоровье это может вредно действовать. Будут формироваться стереотипы алкогольного поведения.

Правило третье. Если уж придется выпить, то берите высококачественные алкогольные напитки. Не экономьте на здоровье. Самогон, «бодяжная» водка и другие суррогаты быстро разрушают нервную систему, психику, механизмы защиты от алкоголя.

Правило четвертое. Полноценно отдыхайте, не перерабатывайте, соблюдайте режим труда и отдыха. Всех денег вы не заработаете, а работа на пределе своих возможностей, с нервными, психическими перегрузками, с утра до ночи, без выходных или без отпусков — подорвет ваше здоровье. Учтите, что работа с частыми командировками и в ночные смены — также не добавляет здоровья.

Правило пятое. Исключите просмотр фильмов, в которых выпивают «красиво».

У человека, соблюдающего эти правила, болезнь не формируется.

Автор будет благодарен читателям, которые поделятся своим опытом и расскажут о том, каким способом им удалось решить для себя проблему курения, алкоголизма, наркомании. Расскажите также о своих знакомых, отказавшихся от алкоголя, наркотиков, сигарет. Возможно, ваш опыт, ваше знание помогут кому-то еще сохранить здоровье, а то и жизнь. Помогая другим, вы поможете самому себе.

Добро к вам вернется.

Звоните по телефону в г. Нижнем Новгороде:

(8312)93-08-02

Зайцеву Сергею Николаевичу

Отличия от подобных изданий

1. Брошюра представляет из себя специально подготовленный текст, предназначенный для исправления искажений мышления, характерных для синдрома зависимости от алкоголя, и содержит рекомендации по выполнению приема психической саморегуляции для купирования влечения к алкоголю.

2. В тексте используются приемы рациональной, т.е. рассудочной психотерапии, а также рекомендуются приемы психической саморегуляции. Технология изложения материала для преодоления алкогольной анозогнозии (неузнавания у себя болезни и отрицания ее вреда большим алкоголизмом) признана изобретением в области психиатрии, патент № 2218946.

3. Здесь придается значение не только содержанию (тому, что читать), но, в не меньшей мере, форме и условиям прочтения текста (как читать). Предлагается читать особым способом, с определенным отношением к дню последней алкоголизации, что позволяет привлечь достаточный объем внимания и, в нужный момент (как подтверждает многолетняя практика), мобилизовать внутренний ресурс на решение алкогольной проблемы.

4. Книжка предназначена не столько для популяризации научных медицинских знаний, сколько для формирования нужного эмоционального отклика и изменения отношения к болезни у зависимого от алкоголя человека и, что может быть более важно, у родных и близких этого человека. Частичная коррекция созависимости — одна из основных проблем, для решения которой предлагается специальный текст.

5. Конечной целью ознакомления с этим текстом является получение достаточно длительной (на 1 год и более) и стойкой ремиссии (выздоровления) при начальной стадии алкоголизма, а при запущенных формах болезни — формирование критичного отношения к своему состоянию и установки на трезвость.

Оглавление

Предисловие автора	4
Глава 1. «Над деревней кружат инопланетяне и старуха в черном кимоно» <i>Газета «Комсомольская правда» рассказала о судьбе супругов Бориса и Татьяны, которые из-за водки потеряли работу, квартиру, уважение окружающих, здоровье, а самое главное — почти потеряли надежду и веру в лучшее</i>	6
Глава 2. История с продолжением <i>После двухчасовой беседы с врачом Борис и Татьяна стали убежденными трезвенниками. А узнать, о чем был разговор, вы можете, прочитав следующие главы этой брошюры</i>	10
Глава 3. Что такое алкоголизм? <i>Здесь вы узнаете об этапах алкогольного пути и о том, каким способом можно исключить у себя диагноз хронического алкоголизма</i>	13
Глава 4. Я пью редко, но метко, а ты — каждый день <i>О том, почему «пьют все». Об изменении характера употребления алкоголя по частоте. Что такое «злоупотребление»? Чем запой отличается от эксцесса? О разных формах болезни</i>	18
Глава 5. Дырка во рту <i>Об изменении устойчивости организма к алкоголю. Какими дозами принимают спиртное при привычке, а какими на разных стадиях алкоголизма. Почему на третьей стадии бросают пить без лечения</i>	23
Глава 6. Три пшика <i>Об утрате видов контроля. Когда и как теряется контроль за количеством выпитого, за своим поведением в опьянении, за качеством спиртных напитков. О похмеле,</i>	

<i>безволии, «девичьей памяти» и других «мужских» качествах</i>	28
Глава 7. Место под солнцем	
<i>Об изменении социального статуса. Распад семьи и потеря работы — признаки перехода во вторую стадию алкогольной болезни</i>	39
Глава 8. Лучше быть здоровым и богатым	
<i>О том, как алкоголь разрушает психическое здоровье. От изменений настроения к алкогольному слабоумию. Когда и как теряют душу</i>	46
Глава 9. От воскресенья до поднесенья	
<i>Глава о том, каким бывает влечение к алкоголю. Биолокация на водку</i>	56
Глава 10. Чего стыдимся, того и таимся	
<i>Глава об одном симптоме — неузнавании у себя болезни. Исходы алкоголизма</i>	64
Глава 11. В трезвость на протезах	
<i>Мой алкогольный гороскоп. Диагноз поставлен — выводы сделаны. О механизмах защиты от алкоголя. «Укол» или «кодировка»? Таблетка от алкоголизма</i>	70
Глава 12. Вы можете дать гарантию?	
<i>Глава о том, насколько эффективным бывает противоалкогольное лечение и о некоторых способах подсчета эффективности</i>	78
Глава 13. Как я лечу алкоголизм	
<i>Организм сам себя лечит. Какую гайку подкрутить, чтобы жить трезво. Можно ли вмешиваться в бессознательное и не сделают ли меня дураком? Диагностика невежества и кармы</i>	82
Глава 14. Неверие в лечение	
<i>Кому и чему не верит алкогольно-зависимый человек? Слагаемые успешного лечения</i>	86

Глава 15. Двенадцать шагов и тринадцать прыжков	
<i>О разнице между лечением и реабилитацией. О перегибах в трезвенническом движении. О том, что поможет снизить риск рецидива</i>	89
Глава 16. Истоки — где начинается алкоголизм	
<i>О социальных корнях алкоголизма. Лекарство от разочарований. Принципы решения алкогольной проблемы в обществе.....</i>	92
Глава 17. Русская водка, гармонь и селедка	
<i>О несоответствии заявленных политических задач и результатов проводимой политики для здоровья общества. Пьянство — русская национальная черта? Так ли это? Ваше право на жизнь.....</i>	95
Глава 18. Алгоритм достижения трезвости	
<i>Предлагается повторить попытку «бросить пить», но сделать это другим способом, иначе, не с бухты-барахты, как раньше. Дается строгая последовательность действий и приемов для решения этой задачи.....</i>	99
Заключение	102

ЗАЙЦЕВ Сергей Николаевич

МОЙ АЛКОГОЛИЗМ

Самоучитель отказа от алкоголя

Формат 60×84 1/16. Гарнитура Таймс. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,2. Заказ 259. Тираж 1000.

Типография Нижегородского госуниверситета им. Н.И. Лобачевского
Лицензия № 18-0099
603000, Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 37.