



МИХАИЛ ТЕТЮШКИН

**ИНФОРМАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**  
ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ И НИКОТИНОВОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ, ДЕПРЕССИИ, ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ



М. А. Тетюшкин

**Информационная технология  
освобождения от алкогольной  
и никотиновой зависимости,  
депрессии, хронической усталости**

«Accent Graphics communications»

2014

## **Тетюшкин М. А.**

Информационная технология освобождения от алкогольной и никотиновой зависимости, депрессии, хронической усталости / М. А. Тетюшкин — «Accent Graphics communications», 2014

Миссия проекта: Информационная поддержка людей, страдающих от никотиновой и алкогольной зависимости, депрессии, хронической усталости, а также их родственников, врачей, учителей, социальных работников, руководителей всех уровней и всех интересующихся данной проблематикой. Цель участника проекта: Следуя представленной инструкции, создать новый алгоритм своей жизнедеятельности, в котором не будет места алкоголю и табаку (депрессии, хронической усталости и т. п.). Важно! Мы не боремся с зависимостью и не лечим ее в общепринятом смысле этого слова, хотя лечению посвящена значительная часть этой книги. Мы помогаем создать новый, здоровый и успешный образ жизни, основанный на принципиально более высоком уровне информационного обеспечения (детали разъясним позже). Для достижения этой цели участник проекта использует все возможные информационно-коммуникативные технологии (пошаговая инструкция, сайт проекта – <http://mednauka.net/>, система вопрос-ответ <http://mednauka.net/mail>, социальные сети и т. п.). Таким образом, участник проекта из «пациента» превращается в «специалиста», способного абсолютно самостоятельно разрешить свою проблему, а возможно и помочь в этом другим. Важно! Все, что касается медикаментов и психотерапии, в равной степени касается как алкогольной / никотиновой зависимости, так и депрессии / хронической усталости.

© Тетюшкин М. А., 2014

© Accent Graphics  
communications, 2014

## Содержание

Пошаговая инструкция по освобождению от зависимости	7
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **М.А. Тетюшкин**

## **Информационная технология освобождения от алкогольной и никотиновой зависимости, депрессии, хронической усталости**

Миссия проекта:

Информационная поддержка людей, страдающих от никотиновой и алкогольной зависимости, депрессии, хронической усталости, а также их родственников, врачей, учителей, социальных работников, руководителей всех уровней и всех интересующихся данной проблематикой.

Цель участника проекта:

Следуя представленной инструкции, создать новый алгоритм своей жизнедеятельности, в котором не будет места алкоголю и табаку (депрессии, хронической усталости и т. п.).

Важно! Мы не боремся с зависимостью и не лечим ее в общепринятом смысле этого слова, хотя лечению посвящена значительная часть этой книги. Мы помогаем создать новый, здоровый и успешный образ жизни, основанный на принципиально более высоком уровне информационного обеспечения (детали разьясним позже). Для достижения этой цели участник проекта использует все возможные информационно-коммуникативные технологии (пошаговая инструкция, сайт проекта -<http://nnednauka.net/>, система вопрос-ответ <http://mednauka.net/mail>, социальные сети и т. п.). Таким образом, участник проекта из «пациента» превращается в «специалиста», способного абсолютно самостоятельно разрешить свою проблему, а возможно и помочь в этом другим.

Важно! Все, что касается медикаментов и психотерапии, в равной степени касается как алкогольной / никотиновой зависимости, так и депрессии / хронической усталости.

## **Пошаговая инструкция по освобождению от зависимости**

<http://mednauka.net/poshaaovava-instrukciva-osvobozhden>

### **I**

Почему мы говорим, что зависимости – неизлечимое заболевание, а одни без всякого лечения отказываются от пагубного употребления, другие же лечатся многократно и безрезультатно? Как добиться таких же результатов, как у первых и не попасть в список вторых? Можно ли выработать иммунитет к зависимости у своего ребенка и как это сделать? Почему одни пьют много и не становятся алкоголиками, а другие пьют «культурно» и спиваются? Кодирование – метод лечения или шарлатанство?

Эти и многие другие вопросы рассмотрены в моей книге.

Книга не может заменить врача. Однако мой опыт показывает, что даже просто знания этого материала, нередко оказывается достаточно для выхода пациента в стойкую ремиссию (прекращение употребления алкоголя / табака).

Главным критерием оценки усвоения информации является способность читателя членораздельно, аргументировано и самостоятельно ответить на вопросы и решить тесты. Ориентируясь по ним, Вы можете использовать книгу (программу) как учебный и методический материал.

### **II**

до отказа от алкоголя / табака

#### **НУЛЕВОЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ ЗАВИСИМОСТИ ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ.**

Важно, чтобы освобождение от зависимости было Вашим собственным решением. Работа с книгой подразумевает Ваше активное участие. Как в спорте, как в любом деле результат прямо пропорционален затраченным усилиям. Выполняя предложенную инструкцию, большинство людей могут вполне комфортно получить свободу от зависимости. Книга – это инструмент, тренажер, карта, план действий, используя который – тренируясь, работая, принимая и реализуя решения, ориентируясь в проблеме, Вы сможете получить положительные результаты.

Это не значит, что книга может не пить или не курить за Вас, для Вас или вместо Вас. Однако, абсолютное большинство людей злоупотребляющих алкоголем и (или) табаком, активно и последовательно используя эту книгу, могут освободиться от зависимости.

Что от Вас требуется в первую очередь?

В первую очередь надо разобраться, как пользоваться этой книгой. Для этого необходимо тщательно изучить ПЛАН ТОГО, ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ, иначе получится, как обычно, при самостоятельной сборке пылесоса: двух деталей нет, а четыре – лишние.

### III

до отказа от алкоголя / табака

**ПЛАН ТОГО, ЧТО ВЫ БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ** (прочитать, понять, осознать – пока ничего не делать, это только план):

Приблизительно с 1-го по 4-й иногда до 7-го дня отказа от алкоголя / табака, наблюдается наиболее острый дискомфорт, обусловленный этим самым отказом. Эти неприятные ощущения имеют тенденцию к ослаблению и исчезновению. Исчезновение дискомфорта нельзя путать с исчезновением зависимости, это совершенно разные вещи. Поэтому на этом этапе максимальное значение имеют средства, позволяющие облегчить упомянутый дискомфорт (прием лекарств, процедуры, упражнения). Если есть возможность, лучше проводить их под контролем врача психиатра-нарколога. Уже на этом этапе необходимо заложить некоторые основы строительства нового образа жизни, в котором не будет места алкоголю / табаку.

***О медикаментах** (это тоже относится к плану – только читаем).*

Все, что касается медикаментов, надо изучить еще до начала воздержания от употребления, чтобы уже в первый день у Вас под рукой был полный набор средств, способных облегчить Ваше состояние.

Предупреждение: назначение даже самых безопасных препаратов без очного контакта с врачом невозможно!

Все представленные ниже данные о фармацевтических препаратах носят сугубо информационный характер и не могут быть рассмотрены как рекомендации или назначенное лечение!

1-4 день отказа от алкоголя / табака, задача – снизить интенсивность психических процессов. К сожалению, снизить отдельно патологические (болезненные) психические процессы невозможно, поэтому придется снижать всю психическую активность, но увлекаться не стоит, это только тактическая задача.

Значит:

1. Можно и даже нужно использовать мягкие успокаивающие препараты.

2. Снотворные препараты вполне допустимы в том случае, если нарушен сон или же совсем плохо. Лучше лечь поспать, чем мучиться. Правда, снотворные в свободной продаже могут оказаться недостаточно эффективными. Используйте препараты по схеме, прилагаемой в аннотации к ним, обязательно ознакомьтесь с противопоказаниями и побочными эффектами, а лучше – проконсультируйтесь с врачом.

Как подобрать дозировку успокаивающего препарата?

Существует схема:

Если лекарство принимается три раза в день – утром принимаете половину средней разовой дозировки, указанной в инструкции для однократного приема и смотрите за результатом.

В обед – целую среднюю разовую дозировку,

вечером – двойную среднюю разовую дозу.

***Например:** утром /2 таблетки, днем 1 таблетка, вечером 2 таблетки.*

Эффект от седативных (успокаивающих) препаратов развивается в течение 40 минут – 1 часа после приема. Задача – достигнуть слегка сонного состояния. Не совсем на ходу засыпать, но и не бодрствовать в полном объеме.

На какой дозировке такой эффект наступает (на  $1/г$ , на целой или на двойной средней разовой дозировке), ту и принимайте дальше.

**Внимание!!!**

**НЕЛЬЗЯ СМЕЩАТЬ ПРИЕМЫ! МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПРЕПАРАТА ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ МЕНЬШЕ 5 ЧАСОВ!!!**

На второй день, задача та же – сонное состояние без особой активности. Если препарата, который вы принимали в первый день, недостаточно даже в двойной дозе (2-е терапевтические разовые дозы), можно пытаться добавить еще один седативный (успокаивающий) препарат (но только другой по составу!) по той же схеме  $V_i - 1-2$  терапевтические разовые дозы (утро-день-вечер). Если эффект достигнут – наращивание дозировок прекратить. Имейте в виду, чем больше препаратов Вы принимаете, тем менее предсказуем эффект.

Но, все равно, **ГЛАВНОЕ ЭТО РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ!!!** Не поняв, с чем борешься – никогда не победишь. Главная трудность в лечении зависимости как раз в том, что многим кажется: «Все очень просто и понятно!» (это распространенное заблуждение даже среди врачей, в т. ч. психиатров и наркологов), а на самом деле внятно объяснить почти никто ничего не может. Даже после того, как все разъяснено, более % людей продолжают делать те же самые ошибки, что и раньше. Один раз читаем инструкцию медленно и вдумчиво, второй раз читаем и делаем пометки, что понятно, что не очень, третий раз читаем и пытаемся разобраться в тех вопросах, которые возникли при втором прочтении, смотрим свои пометки.

Оценка состояния. На протяжении всей работы с книгой Вы осуществляете оценку своего состояния – отвечаете на вопросы по своему состоянию (раз в 3–5 дней), на основании суммы баллов можно построить график и делать предположение

а) состояние улучшилось (сумма баллов меньше);

б) состояние ухудшилось (сумма баллов больше, чем была) – тогда надо ответить на вопросы:

1. Почему ухудшилось самочувствие? (в вашем представлении)
2. Какие факторы этому способствовали? (переел, погода плохая и пр.)
3. Какие из этих факторов можно ликвидировать и или минимизировать?
4. Как это сделать?

5-7 день отказа от алкоголя / табака – условное обозначение, это может быть и 3, и 4, и 5, и 6, и 9 день отказа от зависимости,

Второй период характеризуется тем, что у большинства отказавшихся от алкоголя / табака дискомфорт или полностью проходит, или остается на минимальном (терпимом) уровне. Продолжать политику «Если что-то заболело – ляг, поспи и все пройдет», уже нельзя. Существенного изменения состояния приемом препаратов тоже не достигнешь. С одной стороны может присутствовать эйфория, обусловленная отказом от алкоголя / табака, с другой – становится видна масса проблем, ранее не так бросающихся в глаза. Плюс появляются значительные временные и энергетические ресурсы, ранее расходовавшиеся на употребление алкоголя / табака.

Необходимо:

Продолжать поддержку организма и начинать потихоньку активизироваться. Пробовать, экспериментировать, подбирать для себя новые элементы «системы жизнедеятельности». Также необходимо систематизировать знания о зависимости ее проявлениях и особенностях

течения (поскольку она никуда не ушла). Материалы для создания этой системы Вы найдете в книге.

Вы ориентируетесь по своим ощущениям и результатам шкалы оценки состояния.

Если самочувствие хорошее, обострения зависимости, «желания» выпить/покурить нет – почему в кавычках объясню позже, можно пытаться начать снижать дозировки седативных (успокаивающих) препаратов.

У нас нет цели поставить рекорд в скоростном отказе от приема препаратов или сэкономить побольше лекарств. С другой стороны, важно не пропустить момент, когда седативные (успокаивающие) препараты начнут вместо того, чтобы тормозить болезненные проявления зависимости, замедлять Ваш переход к новому образу жизни (они же все тормозят и хорошее и плохое).

посмотрите следующую схему снижения дозировок седативных (успокаивающих) препаратов:

Каждый день (или через день) – в зависимости от состояния, доза лекарства в один из приемов уменьшается вдвое.

Например:

Препарат Персеи, дозировка, обеспечивающая сонное состояние – 3 приема в день по 2 таблетки.

Отмена:

1– й день снижения дозировок:

1 таблетка утром, 2 в обед, 2 вечером

2– й день:

1 утром, 1 в обед, 2 вечером

3– й день:

1 утром, – 1 в обед, – 1 вечером

4– й день

$\frac{1}{2}$  утром, – 1 в обед, – 1 вечером

5– й день  $\frac{1}{2}$  утром, –  $\frac{1}{2}$  в обед, – 1 вечером

6– й день

$\frac{1}{2}$  утром, –  $\frac{1}{2}$  в обед, –  $\frac{1}{2}$  вечером Половина таблетки отменяется полностью

7– й день

0 утром, –  $\frac{1}{2}$  в обед, –  $\frac{1}{2}$  вечером

8– й день

0 утром, – 0 в обед, –  $\frac{1}{2}$  вечером

Полная отмена

Возможны колебания состояния, темп отмены может быть насколько выше или ниже, но принцип плавного снижения дозировки должен соблюдаться.

**ВНИМАНИЕ!**

Это информация о существующих схемах, а не назначение или рекомендация!

Любое лечение может назначаться только врачом, после очной консультации.

С 8-12 дня отказа от алкоголя / табака и далее – все ресурсы организма должны быть задействованы на 200 %. Вы не должны оставить зависимости ни одного сводного Дж своей

энергии. Своих ресурсов у нее нет, она паразитирует на Вас. Значит, Вы не должны оставить ей НИЧЕГО, пусть голодает, зараза!

«Новая жизнь – новые удовольствия!» – это глобальный тренд. У Вас высвобождается время, и ресурсы. Потратьте их с удовольствием!

Примеры:

- сладкое – как заместительная терапия (только не увлекайтесь!);
- разные вкусные вещи;
- СПА и физические упражнения;
- и конечно секс! Наиболее мощный источник эндорфинов необходимо активировать, разнообразить и сделать более полной половую жизнь;
- сон (только не медикаментозный), чем больше – тем лучше, скажите – доктор велел, полезно для здоровья!
- Смех – не только продлевает жизнь, но и существенно улучшает ее качество. В Японии, например, существует такая психотерапевтическая практика, когда больные раком на поздних стадиях в стационарах собираются вместе и смеются над своей болезнью.

Медикаменты играют все менее значимую роль. Курс приема препаратов проводится соответственно инструкции. В случае «срыва» – чего конечно допускать не следует – используется «кризисный пакет» в конце книги.

Главное – Вы должны не только ЗНАТЬ, но и УМЕТЬ пользоваться полученными знаниями, тогда у зависимости будет значительно меньше шансов ввести Вас в заблуждение.

**Все это был план мероприятий, а теперь приступим к конкретике.**

Сверяйтесь с планом и оглавлением в процессе работы с книгой, если какие-то моменты будут недостаточно понятны. Прочитайте, что будете делать в первый день и приготовьте все необходимое.

## IV

### ДЕНЬ 1

#### ПОСЛЕ ОТКАЗА ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ / ТАБАКА

В этот день только оцениваете состояние и принимаете таблетки, пока больше ничего не делаете. Состояние – сонное.

Оценка состояния

Не является самоцелью. Какие бы баллы у Вас не получились – они не могут быть 100 % достоверны, хотя бы потому, что ответы пациента на вопросы всегда субъективны. Поэтому не придавайте конкретным числам слишком большого значения. Нам гораздо важнее оценка динамики (изменение суммы баллов от одного измерения до другого) вашего состояния.

Группа вопросов «общее состояние»

Максимум 26 баллов, успехом лечения может считаться снижение на 50 % от начального уровня. Переход на второй этап (повышение активности и постепенная отмена успокаивающих препаратов) возможна при снижении на 20 % (или менее 10 баллов в сумме). Вначале может быть некоторое ухудшение самочувствия, но оно довольно быстро должно начать проходить (к 3–7 дню) если за 14 дней график совсем не хочет идти вниз, надо думать о недостаточности терапии и очном лечении.

Группа вопросов «психическая зависимость»



<b>Нет - 0 баллов</b>	1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	31
<b>Терпимо – 1 балл</b>	ден ь										
<b>Сильно – 2 балла</b>											
<b>ГРУППА ВОПРОСОВ «ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ»</b>											
1.Повышенная впечатлительность, ранимость, частые слезы <i>астения</i>											
2.Раздражительность, вспыльчивость, агрессивность <i>астения</i>											
3.Сниженное настроение <i>депрессия</i>											
4.Тревожность <i>тревога</i>											
5.Навязчивые воспоминания <i>депрессия</i>											
6.Общая вялость, слабость, разбитость (нет сил) <i>депрессия/астения</i>											
7.Привычные занятия не вызывают интереса и не приносят удовольствия <i>депрессия</i>											
8.острое чувство вины, самообвинения <i>депрессия</i>											

<b>3.Чувство, что ты неполноценный и (или) больной без алкоголя, сигареты.</b>																				
<b>4.Ощущение, что ты «белая ворона»</b>																				
<b>5.Желание употребить алкоголь / табак</b>																				
<b>6.Воспоминания о зависимости</b>																				
<b>7.Ощущение нехватки чего- то</b>																				
<b>8.Нечем заняться</b>																				
<b>9.Не хватает сил и желания чем-то заняться</b>																				
<b>10.Сны о зависимости</b>																				
<b>11.Ощущение «располагающей (к употреблению) обстановки»</b>																				
<b>12.Возникновение темы зависимости в разговоре (кроме вопросов лечения)</b>																				
<b>13. Чувство, что надо «поправить здоровье» - физическое недомогание при отказе от употребления.</b>																				
<b>Сумма:</b>																				

Можно строить графики своего состояния – так более наглядно, хотя можно обойтись и цифрами, это зависит от приоритетного способа восприятия. Конечно это только приближенные данные общего контроля, но, тем не менее, их вполне можно использовать для отслеживания динамики своего состояния.

Медикаменты (основные препараты)

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

назначение даже самых безопасных препаратов без очного контакта с врачом невозможно! Все представленные ниже данные о фармацевтических препаратах носят сугубо информационный характер и не могут быть рассмотрены как рекомендации или назначенное лечение!

### ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (успокаивающие).

В каждой стране есть свои правила отпуска лекарственных средств. Поскольку мы пытаемся решить проблему самостоятельно, то приходим в аптеку, находим провизора или фармацевта и говорим ему следующее: «Дайте мне, пожалуйста, самое сильное успокаивающее (седативное) средство, какое у Вас есть». После того, как он Вам его предложит, скажите следующее: «я не уверен, что оно будет для меня достаточно эффективным. Дайте мне, пожалуйста, еще одно самое сильное успокаивающее, но другое по составу (скорее всего и 1-й, и 2-й препарат будут растительного происхождения) и скажите, пожалуйста, как мне их одновременно принимать, чтобы получить максимальный успокаивающий эффект и это было бы безопасно?» Такой вопрос может удивить фармацевта. Он, скорее всего, предложит Вам обратиться к врачу и будет прав, но уточнить нужную для Вас информацию он может, т. к. ей владеет.

### АНТИДЕПРЕССАНТЫ

Часто зависимости сопровождаются депрессивным синдромом (о нем будет рассказано ниже). Если, ответив на вопросы 3,5,7,8,9,11,13 в таблице оценки состояния, Вы набрали 8 и более баллов, вероятно у Вас есть признаки депрессии и можно думать о применении антидепрессантов на основе растительного сырья – зверобоя (*Hypericum*).

Внимание!

А) Не начинайте принимать эти препараты, пока не дойдете в книге до того этапа, где говорится о депрессии, тревоге и астении, т. е. не ранее 8–9 дня отказа от алкоголя / табака и если количество баллов до этого времени не уменьшается. Симптомы депрессии могут быть признаками синдрома отмены алкоголя / табака и тогда к 8–9 дню они значительно уменьшатся и без антидепрессантов.

Б) Прием этих препаратов рассчитан на несколько (обычно 3–4) месяцев, поэтому, намного лучше, сначала посоветоваться со специалистом, а уже потом начинать, что-то принимать.

В) Антидепрессивный эффект развивается не ранее чем через 2–3 недели от начала приема, т. е. процесс небыстрый.

Выявили у себя депрессию – подходим к фармацевту и спрашиваем антидепрессант на основе зверобоя (*Hypericum*) и как его принимать (не факт, что такие препараты продаются в каждой стране, но попробовать можно).

### СНОТВОРНЫЕ – повторим:

В том случае, если нарушен сон или Вы совсем плохо себя чувствуете, лучше лечь спать, чем мучиться. Правда снотворные в свободной продаже могут оказаться недостаточно эффективными.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Особенно важно сохранение нормального сна при отказе от систематического и (или) массированного употребления алкоголя. Пациент должен спать минимум 6 часов в сутки.

Если после отказа от алкоголя проходят 2–3 бессонные ночи, то вероятность развития алкогольного делирия весьма высока!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.