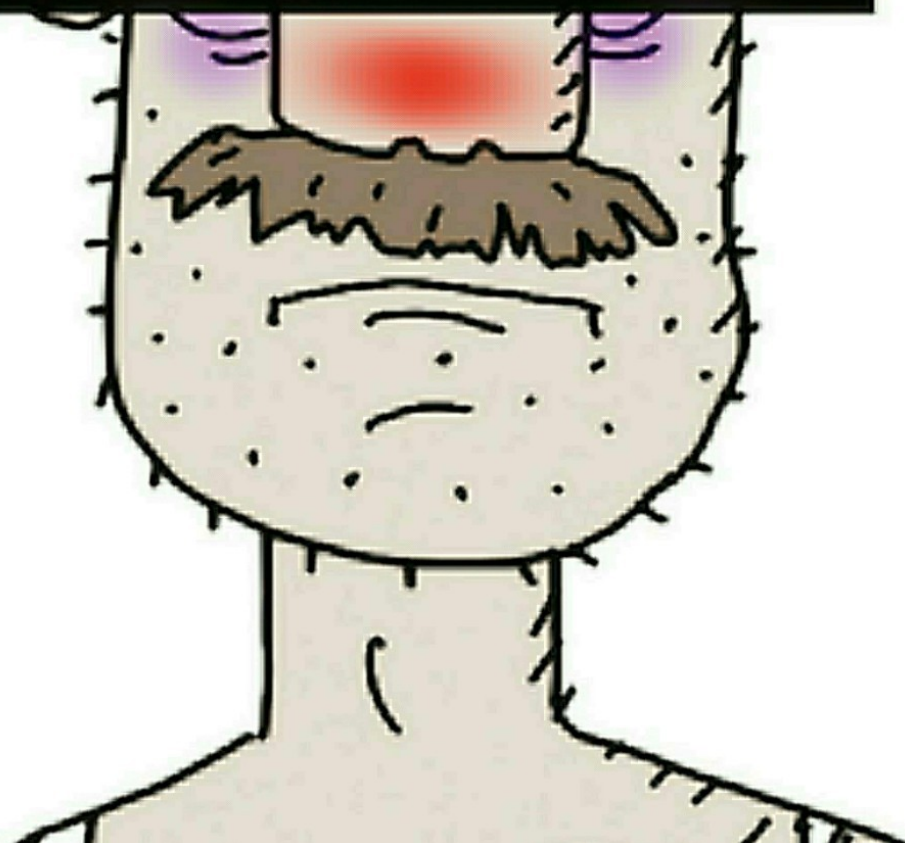


А.В. Меринов

# ЕСЛИ В ДОМЕ



АЛКОГОЛИК



Алексей Меринов

**Если в доме алкоголик**

«ЛитРес: Самиздат»

2017

## **Меринов А. В.**

Если в доме алкоголик / А. В. Меринов — «ЛитРес: Самиздат»,  
2017

Это явно не новый детектив, который можно взять с полки «на всякий случай». Это и не лучший подарок другу на день рождения. Человек далекий от этой затронутой проблемы, не обратил бы на эту книгу внимание. Но «абсолютно далеких» среди нас - единицы. Мы как «дети войны», которых эта «война» неизбежно коснулась. Кого-то в большей степени, кого-то в меньшей. Но ее прикосновение - ощутили очень многие. Люди «маловыпивающие» и уходящие в запой. Их близкие: жены, дети, родители. У каждого в семье своя запутанная «алкогольная история». И ее, возможно, настало время проанализировать, распутать и завершить.

## Содержание

Глава первая	8
Часть первая	8
Часть вторая	16
Часть третья	21
Глава вторая	23
Часть первая	25
Часть вторая	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

## **Почти Введение, или... О чем же эта книга?**

*Мужество, долг, честь, отвага, смелость, решительность...  
Правильно – признаки алкогольного опьянения*

Начиная эту книгу, я прекрасно осознавал, что данная тема «перепажана» вдоль и поперек. Существует огромное количество руководств по наркологии для специалистов и, не меньшее число популярных изданий. Потрясающее количество разнообразной информации. Просто огромное.

Складывается впечатление, что проблема либо решена, либо, должна вот-вот решиться.

Но, нет. Люди продолжают злоупотреблять алкоголем. Несмотря на доскональное знание «врага» в лицо и, действительно, огромные усилия специалистов.

Мы знаем как, знаем почему. Много, еще чего знаем... Но наш воз остается приблизительно все в том же месте. Успехи, конечно есть, но путаницы значительно больше.

Поэтому, просто написать еще одну книгу просто для пополнения этого уважаемого списка мне совсем не хотелось.

Появилось желание в своем рассказе выйти из привычных рамок. Поразмышлять с читателями о вещах, на первый взгляд, сложных. Но, сделать это максимально просто. Понятно и без «заумностей». Без нравоучений и обличений. Их и без меня более чем достаточно.

Поэтому и возникло желание написать об алкогольной болезни так, дабы целый ряд вопросов, которые стыдно или неловко задавать, наконец-то получили ответы.

Чтобы наркология перестала быть пугающей, непонятной, как в названиях, так и способах лечения. И ясная информация о болезни дошла, наконец-то, до адресатов.

Так родилось название книги.

Врачам часто приходится слышать такие фразы: «Ну вот, допился до чертиков, пора Вам сдаваться», «Если не принесу справку о лечении, с работы выгонят, жена уйдет» и так далее. Почему пациент воспринимает производимое над ним лечение как наказание? Вынужденную, последнюю из возможных меру? Ведь на самом деле, на кону жизнь. Буквально жизнь.

Решение лечится или нет часто сводится к дилемме шекспировского Гамлета: «Жить или умереть?» И алкоголь в данном случае – лучшее оружие самоуничтожения, средство больше «Не существовать».

Но, и это не аргумент...

Почему же вопрос добровольного обращения к наркологу, по сути, по поводу жизни или смерти, обычно не рассматривается, как очевидный признак еще оставшейся любви, безразличия к самому себе? Почему? Отчего доктора, порой не способны дать это понимание пациенту, тем самым, подарив ему единственный значимый мотив для лечения?

В этой книге мы постараемся шире взглянуть на проблему алкоголизма, впишем его в контекст семейных отношений, выясним и поймем, что же «не так» в подобных семьях. Для того, чтобы понять, как общими усилиями повлиять на ситуацию.

К сожалению, в современной практической наркологии упорно складывается мнение, что исцелять нужно только самого носителя болезни... Что, мягко говоря, не совсем верно. В подавляющем большинстве случаев «кодирований» и тому подобных методов врачевания, воздействие всенепременно направлено на самого «страдальца». Родственники остаются в коридоре. Ожидая возвращения им Нового, счастливого, «закодированного» алкоголика.

Я не зря написал вместо слова «человек» слово «алкоголик». Возвращается чаще всего именно прежний алкоголик с некой «отсрочкой» от употребления спиртных напитков. Что, согласитесь сильно напоминает бомбу с заведенным часовым механизмом.

Семья замирает в вынужденном счастье. Все, как бы, довольны. Он не пьет. Врачи временно «причинили ему добро». Добро на несколько недель, месяцев, иногда лет. Домашние рады. Муж, папа теперь другой. Хороший...

Но, что-то все равно не так. Всегда чувствуется хрупкость и ненадежность сложившейся системы, ее искусственность. Напряжение витает в воздухе. Складывается впечатление, что все мастерски играют выученные роли. Все ждут...

Незаметно нюхаем воздух в прихожей. Нежно целуем его, пытаюсь уловить признаки, что наш котенок «опять ходит мимо лотка». Мы то знаем это. Мы ждем этого. Нередко, подталкиваем к этому: «Да что от него ждать, он же алкоголик...»

И скоро появится легкий запах алкоголя, виноватые глаза. Люди не меняются... Мы были правы.

Но, не меняются люди, в том числе и по нашей вине. Они знают правила игры. Бесконечное недоверие, прикрытое ширмой радушия и понимания. Страх неотвратимости.

И, разумеется, у каждого представления, у каждой драмы, есть конец, – финал, когда маски будут сброшены и... Новый запой. Новый врач. Новая магия. Новое ожидание. И, часто, очередной провал.

В начале книги мы рассмотрим сам алкогольный недуг, чтобы знать, с чем же мы столкнулись. Нашей задачей будет понять основные моменты развития заболевания. Определиться с терминами. И вообще понять, есть ли у нас в семье алкоголик или его нет.

Да, и вообще, что же это такое...

Центральную главу книги мы посвятим делам семейным. Бракам, построенным вокруг алкоголизма. Алкогольной «свите». Про эту свиту целая отдельная история. Здесь все слишком непросто, когда речь заходит о особенностях семей, где присутствует зависимый от алкоголя человек.

И речь не идет о его банальном влиянии на семейное окружение, как это обычно принято преподносить. Семья также оказывает воздействие на него, не всегда простое и понятное.

Это одна из загадок заболевания. Лично для меня, вероятно, самая большая. Именно она определила направление моих научных интересов на долгие годы.

Почему эти браки являются столь устойчивыми? Несмотря на боль и страдания, унижения и побои? Вероятно, прав был Оноре де Бальзак, утверждавший, что ничто нас так крепко не связывает, как человеческие пороки. Активно спасая, «причиняя добро» мы, порой, усугубляем течение болезни.

И поэтому, значительная часть этой книги будет посвящена рассмотрению семейных коллизий и особенностей жизни семей алкоголиков. Изучению болезни без отрыва от дел семейных. Это поможет, впервые задуматься о своей роли в происходящем, о той реальной помощи, о поддержке, которую каждый из домочадцев может оказать больному. О своих личных проблемах, о пассивности и не желании замечать собственные ошибки и недочеты.

Для, по настоящему эффективного лечения, должны «созреть» обе стороны. И сам носитель болезни. И «группа поддержки» – созависимые. Которые, как раз, себя «больными» признавать совсем не хотят.

В чем же болезнь? В желании вылечить близкого человека?

Вопрос правомочный, но не совсем корректный. Цель-то святая, кто бы спорил. Но вот реализация... Часто заставляет сомневаться в чистоте намерений. Той ли дорогой идете, товарищи?

И проблемка эта, в ряде случаев, посложнее будет, чем сам алкоголизм. Поскольку, как вам уже стало понятно, ее как бы и нет...

Наш пациент пьет – это очевидно, а мы? Мы же так сильно стараемся ему помочь... В чем наша вина?

Про то, стоит ли себя винить или нет, мы как раз и поговорим. Ответив на этот вопрос, мы больше не поведем «на поводке» нашего страдальца к наркологу, и наконец-то, сможем решить запутанный алкогольно-семейный кроссворд.

А еще в этой части, мы рассмотрим психологические игры, встречающиеся в таких семьях. И подумаем о том, какое отношение они имеют к нашим собственным.

Конечно, не останется без внимания и «поколение А». Говоря проще, дети, родившиеся и выросшие в семьях, где родитель страдал алкогольной зависимостью.

Игнорируемые миллионы...

Люди, проблемы которых наиболее часто таковыми не считаются. Еще бы. Слишком их много, чтобы говорить о них.

Опять парадокс, опять загадка алкоголизма. Когда колоссальная распространенность проблемы, буквально, выводит их «за скобки» нуждающихся в помощи.

Подумаешь, папа у них пил. Тоже мне. Бывает и хуже. Сидите и помалкивайте. А лучше стыдливо отводите глаза. Вам не привыкать. И не о чем тут говорить.

Мы постараемся ответить на все «неудобные» вопросы. А также дать наиболее общие рекомендации, с которых, как нам кажется, следует начать, чтобы выйти из заколдованного круга.

И в заключении книги планировалась глава, посвященная лечению алкогольной зависимости. И, разумеется, созависимости. Глава, посвященная ответу на основной вопрос: а делать-то что?

Все мы теперь знаем, спасибо. А теперь переходим к водным процедурам. То есть, лечению. Хотелось сделать ее короткой, содержащей исключительно рекомендации к действию.

Но, в процессе написания книги, я убедился, что как раз такой «нужной» главы и не потребуется. Описывать «авторские» методы лечения, набивая себе цену не хотелось. А описывать чужие и так нет смысла, про них только самый ленивый не поведал.

Поскольку основной целью повествования ставилось адекватное и простое информирование о правде и неправде, касающихся алкогольной зависимости, а также создание мотивации к изменению собственной жизни, то вопрос, как именно вы подойдете к решению имеющихся проблем не так уж и важен.

Самое важное захотеть. А методов много. И все они направлены на одно и то же. Иными словами, путей много, но конечная точка – одна.

Эта книга ни в коем случае не «учебник жизни» или набор «точных» правил. Это скорее полуночные размышления врача, изложенные на бумаге.

Мысли, заставляющие задуматься, и посмотреть на некоторые вещи с иной стороны.

Для кого же эта книга?

Во-первых, безусловно, для «непрофессионалов», то есть для людей, на личном примере столкнувшихся с проблемой алкоголизма, для тех, кто пока еще зависим от спиртного. Для их ближайших родственников и друзей...

А также для матерей и отцов, озабоченных судьбой и будущим своих детей.

Возможно, для профессионалов в области наркологии, поскольку в книге изложены личные, авторские и не только, впечатления и рассуждения по поводу природы болезни и подходов к ее коррекции, описаны собственные «озарения», полученные при длительном общении с пациентами и их родственниками, во многом изменившие мои взгляды на суть происходящего.

Думаю, она и для всех тех, кто такими профессионалами планирует стать. Может быть для кого-то еще, кто интересуется данной проблемой. Психологов, педагогов, социальных работников, водителей, шахтеров, военных и станочников...

Одним словом, для самого широкого круга читателей. Итак. Поехали!

# Глава первая

## Часть первая

### Что же такое алкоголь? А алкоголизм?

*H<sub>2</sub>O девиз не наш!*

*Наш – C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH!*

Наверное, в самом начале книги, есть смысл несколько слов сказать о самом веществе об этиловом спирте – C<sub>2</sub>H<sub>5</sub>OH. Почему вокруг этой маленькой молекулы, сломано столько копий и судеб. Чем она так знаменита?

Наши далекие предки почти всё, что их окружало, пробовали «на зуб» или на вкус. А как еще можно было выяснить, что съедобное, а что не очень, а что и вовсе ядовито? Нормальный процесс.

Наверное, от него пострадало немало человекообразных обезьян и уже сформировавшихся людей. Кстати, этот «способ познания» человечество предпочитает и до сих пор, даже несмотря на ужасные, а подчас смертельные последствия. Стоит только вспомнить о современных наркотиках. Ох, уж этот метод проб и ошибок...

Так вот, перепробовано было очень много, и в результате у нас сформировалось представление о том, что вкусно и полезно, а что нет. Однако в ходе знакомства встречались некоторые вещи, которые, мягко говоря, на вкус были весьма сомнительного свойства, зато обладали другими своеобразными эффектами.

Я имею в виду испорченные продукты, в которых, в результате естественного брожения, образовывался этиловый спирт. Наши предки обнаружили, что эти продукты вызывают эйфорию, изменение сознания, проще говоря, опьянение. Это открытие стало, большим подспорьем для шаманов, жрецов и знахарей. Ведь наркотический, одурманивающий эффект, перемещает человека в мир грез и ложных свершений. Кроме того стало понятно – человек быстро привыкает к «приятным» ощущениям, попадает от них в зависимость.

Итак, путем проб и ошибок мы открыли субстанцию, воздействующую на определенные участки головного мозга и вызывающую эйфорию. Причем данный эффект не вызывается приемом мела или глины, птичьего помета, поскольку нет в мозге рецепторов к ним. Хоть облопайся пометом – толка не будет.

А вот алкоголь, кокаин, героин, конопля, никотин совсем другое дело... Конечно, первая рюмка или сигарета не всегда бывают столь волшебными, но... Если с первого раза не получилось, а все вокруг «отдыхают», то останавливаться вроде как глупо. И результат не замедлит себя ждать. Очень скоро появится ощущение расслабленности, потом исчезнет стеснительность, ну и далее все пойдет, как по маслу...

В общем, готово дело – формирование рефлекса запущенно. Возникает устойчивая связь: выпил – хорошо. Не выпил – серая обыденность.

Какое-то время «тайные знания» о свойствах алкоголя принадлежали лишь касте магов и жрецов. Однако, «шила в мешке не утаишь». И скоро широкая общественность поняла – на самом деле чудеса заключаются не в волшебных заклинаниях, а в перебродившем виноградном соке. Так алкоголь начал победоносное шествие по странам и континентам. «Веселое зелье» стали производить в огромных масштабах. И продавать. Спрос огромный, доходы – колоссальные. Производство спиртного стало одним из самых доходных видов бизнеса. Сначала для



частных лиц, а позже и для государств... Для некоторых это и сегодня одна из основных статей национального дохода.

И не важно, что финансовые потери любой страны от алкоголя в 3-4 раза превышают доходы от торговли им. Зато есть другие выгоды, покрывающие денежные потери. Именно благодаря алкоголю удалось избежать 90% потенциальных революций и народных бунтов, создания по-настоящему эффективных профсоюзов, демократии.

Это удобно. Однако, это скорее вопросы экономические и политические. Нас же интересует, прежде всего, социальные и медицинские аспекты проблемы.

Разнообразие спиртных напитков было способно удовлетворить любые вкусы. Слабые, средней крепости, крепкие, и очень крепкие. Сладкие и не сладкие. Соответственно значительно расширился круг поклонников данной продукции. Ну а многие очень быстро перешли в разряд постоянных потребителей.

Самое распространенное возражение – не умеешь пить, не пей! Что тут возразишь? Но, вот в чем загвоздка – как узнать-то, вот лично я, пить умею или нет? К сожалению, только на примере своего, часто уже горького, опыта.

Все дело в том, что скорость формирования алкогольной зависимости у всех людей разная. Наркологи выделяют три варианта: высокопрогредиентный (самый быстрый), среднепрогредиентный (ну, обычный, что ли), и низкопрогредиентный (медленный тип, для уважаемых россиян наименее типичный).

Так вот, если использовать термин из ядерной физики (не пугайтесь заранее), то можно условно говорить про суммарный набор «критической массы» выпитого алкоголя. После чего происходит закономерный и ожидаемый «ядерный» взрыв в виде сформированного алкоголизма.

При каждой скорости объем разный. В первом случае – это, предположим, квасная бочка, во втором – автоцистерна, а в третьем – тоже цистерна, но уже железнодорожная. И никто изначально не знает, какой лично у него «резервуар». Где тот самый Рубикон, перейдя который обратного пути уже нет. В общем, знать бы прикуп, жить бы в Сочи...

И еще. Каждый объем можно выпить с разной скоростью. Это уже от самого человека зависит. Можно приналечь и быстро прикончить железнодорожную тару, а можно и маленькую бочечку растянуть на все 100 лет. Поэтому так часто и приходится слышать от пациентов, что вот Иван Иванович больше и дольше меня пьет, а запоев у него нет, да и вообще он как огурчик. А у меня есть... Почему?

Несправедливо это... На самом деле тут все просто. У каждого выпивающего Рубикон свой. Последняя капля, последняя рюмка, последний бокал. После чего пути назад уже нет.

Точка невозврата остается далеко позади. И наивно с завистью смотреть на молодого человека с бутылкой пива в руке. «Ну почему ему можно, а мне уже нельзя?» Его Рубикон еще впереди.

Меня часто спрашивают: какие дозы алкоголя можно считать безопасными для организма. Сложный вопрос. И никто не знает на него точного ответа. Наиболее часто упоминаются следующие, относительно безопасные, объемы алкогольных напитков, употребленных за сутки. Это порядка 20-30 мл. крепких спиртных напитков, порядка 100 мл. натурального вина, 200-250 мл. пива.

Не наш стиль, Вам не кажется? Да и как-то сомнительны эти подсчеты. Во-первых, если каждый день, то за месяц совсем не мало получится. Где-то на самой границе риска. Но, допустим, каждый день не будем. Но старт дан.

Во-вторых, как уже было сказано, чувствительность к спирту у всех разная (у кого-то – сверхсильная), а еще ведь есть психологические причины.

Так что, вопрос крайне неоднозначный. Может быть, кому-то начинать ни в каких дозах не следует. Особенно если есть генетическая предрасположенность.

Теперь давайте посмотрим, а чем же спирт этиловый является с позиции медицины. Традиционно зависимость от психоактивных веществ разделяют на три группы: наркомания, токсикомания и алкоголизм. Вроде бы алкоголизм стоит отдельно от таких некрасивых названий как наркомания и токсикомания. Но медицинские критерии отнесения вещества к вызывающим болезненную зависимость, точны и недвухсмысленны:

— способность изменять психическое состояние, вызывая некие приятные для человека состояния;

— способность вызывать психическую зависимость – проще говоря, тягу к повторному приему;

— способность вызывать физическую зависимость – в виде синдрома отмены – так хорошо знакомое состояние абстиненции или проще, похмельного состояния;

— рост переносимости вещества при длительном его употреблении.

Чтобы вещество стало уж совсем наркотиком (конечно, при наличии критериев медицинских) необходимо всего лишь на государственном уровне отнести его к списку наркотических препаратов. Список регулярно пополняется и изменяется.

Если же вещество явно зависимость вызывает, а в списке его пока нет – то это, токсикомания. Все очень просто и прозрачно. Да, еще имеет значение использование вещества в немедицинских целях...

И отдельно выделен алкоголизм! Чем же он заслужил отдельную позицию? А, по сути, – ничем.

Психическое состояние меняет? А как же... Иначе кто бы его тогда пил.

Психическую зависимость вызывает? А, то... Любой пьющий вам лекцию про тягу к алкоголю прочтет. Как его тянет, когда и после чего.

Может хоть бы физическую зависимость не вызывает? Да, нет. Еще как вызывает. Утром, часиков в 5-6 утра выйдете на улицу своего родного города, поселка или деревни. Уже выходили? Тогда я думаю все понятно. Значит, и похмельный синдром присутствует. И еще какой.

Идем дальше. А что у нас с ростом переносимости (или толерантностью, как привыкли говорить наркологи)? Растет миленькая, еще как растет. Сначала и ста граммов хватало, потом и пол-литра мало.

Значит с позиции медицины – алкоголь – это банальный наркотик? Или, по меньшей мере, вещество, вызывающее токсикоманию? И пора его включать в официальный список (кстати в некоторых государствах так и делают). По-честному, должен быть он там, пусть даже в несуществующей рубрике разрешенных к использованию «в праздники» наркотических препаратов. Но, ведь, если в этом признаться, получится, что на общегосударственном уровне, мы наркотики населению продаем? Согласитесь, некрасиво как-то получается.

Поэтому у нас он – пищевой продукт. Заметьте, важный, стратегический пищевой продукт. Думаю, при таком подходе к кормлению, голодными мы никогда не будем...

Если нам хорошо известно, что алкоголь – вещество вызывающее болезненную зависимость, и все же повсеместно и совершенно легально используемое, нужно найти этому явлению какое-то красивое объяснение. Например, японцы зачем-то едят рыбу Фугу, не смотря на риск погибнуть... И даже находят этому весьма оригинальное философское и эстетическое объяснение. Возможно, и в нашем случае есть некий эстетический мотив приема спиртного? Или все-таки что-то иное?

Безусловно, существуют люди, тонко чувствующие вкусовые оттенки вина, благородных сортов виски, коньяка и прочих спиртных напитков. Большинство из них к алкоголю относятся

как парфюмер к духам. А духов, чтобы почувствовать их неповторимый аромат, как правило, не нужно много. Не даром профессиональные дегустаторы напитков, который они оценивают, не глотают вовсе. Выплевывают, а потом еще и рот полощут.

Согласитесь, встретить таких ценителей среди обычных граждан можно чрезвычайно редко. А после первого пол-литра виски или коньяка, все алкогольные напитки приобретают одинаковый вкусовой оттенок. Да, и утром толком не вспомнишь, чего пробовал.

Дайте маленькому ребенку конфету. Даже если он их еще никогда не пробовал, я уверен, что она не вызовет у него отвращения, как впрочем и спагетти. Но, угостите ребенка водкой или самым дорогим коньяком. Скорее всего, он выплюнет эту «вкуснятину» и не оценит «божественный» вкус и аромат.

Почему-то мало кто хочет пить безалкогольный экстракт из лучших коньяков или виски, передающий их ни с чем не сравнимый аромат и вкус. Как впрочем, особым успехом не пользуется и безалкогольное пиво. Так значит, истинная ценность спиртного – заключается в чем-то другом? И сидя весь вечер с одним бокалом коньяка у камина (в который обычно наливают от 30 до 50 грамм напитка), ощущая его действительно неповторимый аромат, так и не наберешь «рабочую» дозу алкоголя? Те 500-750 мл., так необходимых для качественного опьянения и комфорта?

То же, можно сказать и о качественном, дорогом вине. Интересным и понятным бывает первый бокал, дальше алкоголь притупляет вкусовую и обонятельную чувствительность. И о качестве и происхождении вина остается догадываться по надписям на бутылках...

Эстеты, задайте себе вопрос, как часто, начав дегустировать, вы действительно ограничили себя одной «дозой» спиртного? Получив при этом фейерверк незабываемых чувств? Или, все же, именно само опьянение, даже такое «красивое», из такой красивой бутылки, именно оно, являлось причиной и конечной целью дегустации?

Я никого не хочу обижать, но... Иногда выводы напрашиваются сами собой. Увы...

Хотя, истинные ценители действительно существует... Но боюсь, большинство из нас с таковыми не знакомы. Не наш это формат. Особенно, если речь заходит об употреблении водки.

На мой взгляд, никакие разговоры про эстетику употребления спиртных напитков не смогут оправдать тот непоправимый урон, который они наносят человеку и целым нациям. И эстетика их употребления не более, чем «входные ворота» в царство алкоголизма.

Про крепкие спиртные напитки вообще разговор особый. Мы же все прекрасно знаем, что естественное брожение не даст нам высокой крепости. Максимум 13-15% спирта. Между прочим, данное ограничение связано с тем, что при большей концентрации алкоголя сами микроорганизмы, производящие спирт гибнут, что уже, само по себе, наводит на печальные размышления.

Именно 13-15% своеобразный предел, в рамках которого напиток остается «натуральным».

Можно, конечно, пить и напитки естественного брожения. Но, во-первых, их нужно много, или очень много. Во-вторых, в целом, это получается накладно. В-третьих, и это наверно самое главное, банально долго. Долго пить, много тостов, больше закуски и так далее. Много всего того, что снижает скорость набора требуемой дозы и достижение необходимого опьянения. А это, мешающие алкогольному «счастью», факторы. Если важен вопрос набора объема алкоголя в организме, а именно он определяет «успешность» выпивки, то зачем же платить больше или перегружать организм лишней жидкостью?

Изобретательное человечество очень быстро нашло решение всех проблем... Перегонный аппарат, способный повышать содержание алкоголя в продукте практически до 100%. Получаемая самогонка или продукт промышленной перегонки доводится до «разумной» для приема концентрации. Наиболее часто до 35-45%. И вот теперь все становится на свои места.

И выпить нужно не 3-4 литра, а те пресловутые 500-750 мл. Да, и быстро все. И по-мужски. И, по-женски, к сожалению тоже.

Но водка, это как-то не благородно, что ли...

Конечно не для всех и не всегда. Но, кто-то комплексует по поводу недостатка эстетики.

Тут нам на помощь приходят различные технологии, делающие банальную смесь спирта и воды благородным напитком. Так появились разнообразные коньяки, арманьяки, виски, джины, граппа, сливовица, ракия и так далее. Да и цена перестала быть демократичной, что для промышленного производства, отнюдь, не маловажно.

Теперь в алкоголизме нас не заподозрить! Ведь мы пьем не дешевую водку, как пьяница дядя Вася. Мы употребляем дорогие коньяки, виски и прочее. Дорого. И, к сожалению, часто очень много.

Однажды, мне лично, пришлось наблюдать такую картину. Уважаемые и уважающие друг друга люди, отмечали день рождения коллеги. Я тоже зашел поздравить его. Особым пафосом этого стола был дорогой французский коньяк. Он был, если хотите, символом того, что эти люди кое-чего достигли в этой жизни. Правда, пили они этот пафосный напиток гранеными стаканами.

Чтобы «уесть» и Францию и ее виноделов, показав истинный размах русской души. Когда я спросил, зачем же вот так с коньяком, ведь его кто-то делал больше 30 лет, мне ответили, что они не какие-нибудь алкоголики, чтобы пить водку. Поэтому дорогой коньяк и стаканами. И одним за другим. И каждый выпил в среднем по 750-1000 мл. указанного напитка. Франция пала...

Развитие алкогольной болезни подразумевает все меньшую и меньшую разборчивость и придирчивость к качеству напитков. Это, просто вопрос времени и развития безразличия к себе. Увы.

Приходится со всей очевидностью признать, что алкоголизм бывает дешевый и дорогой. Для всех и для избранных. Но, суть от перемены мест слагаемых не меняется.

Теперь несколько слов про качественные и некачественные спиртные напитки. Качественное – это всегда хорошо. И в нашем случае, наверное, тоже. Глупо спорить. Только правда до тех пор, пока «качество не переходит в количество».

Безусловно, качественный алкоголь несет в себе значительно меньшее количество вредных примесей, чем дешевый и некачественный. И если бы алкоголика алкоголиком делали только сивушные масла или какая-нибудь прочая гадость, то проблема качественного алкоголя полностью бы решала проблему пьянства. А алкоголизм мы бы лечили исключительно максимально очищенным спиртом.

Однако, дело тут в самом этиловом спирте и только в нем. А он, как известно, есть и в качественных и некачественных спиртных напитках. И в случае параллельного употребления двумя людьми, одним качественного, а другим – некачественного алкоголя, через приблизительно одинаковое время мы будем иметь двух похожих пациентов, хотя и с разной степенью поражения внутренних органов. Проще говоря, можно говорить лишь о физиологически более благоприятном и неблагоприятном алкоголизме. Вот и все отличия. И еще раз, увы!

Естественно я не говорю об употреблении откровенно токсичных суррогатах алкоголя. Например, политуры, антифризах, метиловом спирте. Эти просто и незатейливо убивают. Практически сразу.

Кстати, на ум приходит старый анекдот. Про то, как на улице лежала запечатанная бутылка как бы водки.

Первый, нашедший ее алкоголик, открыв и понюхав, понял, что это водка, сделал глоток. И сразу умер.

Следующий, шедший, увидев и труп и недопитую бутылку, сделал вывод, что умер первый, уж никак, не от нее. Сомнения были, но тоже выпил. И тоже умер.

Но, был и третий. Самый осторожный.

Он долго смотрел на покойников, пристально изучал бутылку и приговаривал: «Но ведь водка же..., ведь водка же...». А затем с громким криком: «Люди, помогите!», все же, – выпил из нее...

В этом смысле у нас страна великих экспериментаторов. До сих пор продолжаем пробовать «на вкус». Как наши древние предки. Действительно, а как еще узнать-то: от этой красной жидкости умрешь или только покалечишься? Трубы-то горят...

Мне много раз приходилось от людей пьющих слышать рассказы, что раньше он не мог даже представить, что когда-нибудь ему будет все равно, что пить. Лишь бы выпить, лишь почувствовать себя пьяным. Как впрочем, никто не представлял себе, даже в самых страшных фантазиях, что когда-то он станет заурядным алкоголиком. О таких вещах люди не мечтают...

А вот еще один момент, про который необходимо поговорить – наследственность или генетика заболевания. Оставить ее в стороне невозможно. Так много сейчас про нее говорят и пишут. Гены алкоголизма почти найдены. Тайна мадридского двора разгадана... Или все же нет?

Начнем с самых азов. Генетические заболевания – это, к сожалению, почти всегда предопределенность. Что-то, что с высокой вероятностью должно произойти. В геном человека мы еще не научились вмешиваться и что-то эффективно там менять. По крайней мере, пока.

Но очень часто мы путаем термины. В данном случае – генетические болезни и наследственную предрасположенность.

Все дело в том, что если совокупность генов дает нам болезнь, то каких-либо внешних вредностей чаще всего для ее развития не нужно. Все записано в генах. Чему быть, а чему нет.

Совсем другое дело, наследственная предрасположенность, то есть, некий риск развития той или иной патологии, но при обязательном условии присутствия иных внутренних или внешних причин, запускающих заболевание.

В случае алкогольной зависимости – кроме предрасположенности, то есть наличия набора генов, обеспечивающих более быстрое и злокачественное развитие зависимости, нужно, как минимум, еще кое-что. И это кое-что – сам алкоголь, точнее его регулярный прием. Гены не заставляют пить человека. Человек пьет сам. Он сам себе придумывает вразумительные или невразумительные причины для его употребления. Несмотря на знакомство со своей «алкогольной» наследственностью.

Конечно, было бы проще видеть в алкоголизме генетический сбой. У человека некий набор генов, и он, до какого-то времени, просто не знает, что такое алкоголь. Но его уже к чему-то неодолимо тянет. Он никак не разберется, вот к чему же? А тут, пожалуйста, первое знакомство с алкоголем и бац – он без алкоголя уже не может.

А вот и нет. Может пока. Еще как может. Это крысу в эксперименте мы можем так сделать алкоголиком, после первого знакомства со спиртным. Просто постоянно вместо воды предлагая ей спиртосодержащую жидкость. То есть, не оставляя ей никакого выбора. А если на начальном этапе альтернатива в виде чистой воды будет, то не spoить нам крысу, не spoить. Воду она предпочтет. То есть крысе проблема не нужна. Чего про человека сказать гораздо сложнее.

У любого человека, всегда альтернатива есть, не правда ли? А гены определяют скорее скорость развития болезни, ее особенности и возможно прогноз. Но не являются предопределенностью и врожденным приговором.

А вот когда человек попробовал, – вот на этом этапе, кроме генетической предрасположенности, подключаются многочисленные психологические и социальные факторы.

И еще важно помнить, что кроме самих генов, при «дарении» заболевания потомкам, имеется и воспитательная передача, которая вполне может, на первый взгляд, напоминать чисто генетический вариант.

Поясню на примере. Наши родители, хотят они этого или нет, транслируют нам свою «картину» мира. Что такое «хорошо» и что такое «плохо». Как дружить, как любить. Как держать удар судьбы, как не сломаться, как выходить из сложных ситуаций. И много, чего еще.

Если ребенок в качестве основного решения всех жизненных передраг видит употребление алкоголя, то какой вывод он из этого сделает? Ну, приблизительно такой – если и у меня все пойдет недостаточно хорошо – я знаю, что делать, я знаю, как спрятаться от любых проблем.

Буду пить... Отцу же, кажется, помогало. Иллюзия, передаваемая из поколения в поколение. Вот и сложно понять, что и на каком уровне наследуется. Тем не менее, жесткой привязки только к генам у алкогольной зависимости точно нет. А вот удобное для объяснения случившегося – есть! Как бы то ни было, – врожденного алкоголизма, в отличие от сифилиса, не бывает.

Однако, следует помнить, что если один из ваших родителей страдал алкоголизмом – ваш риск стать зависимым от алкоголя в среднем в девять раз выше, чем у людей, таковой наследственности не имеющих (если вы мужчина) и в три раза – если вы женщина.

Как говорится, некоторым и начинать не следовало бы.

Так как же действует алкоголь на человека? Что в опьянении такого притягательного? Несколько слов посвятим самому алкогольному опьянению, воспетому в стихах и прозе... Начнем с того, что при употреблении алкоголя традиционным путем, то есть через рот, всасываться он начинает уже в ротовой полости, а завершается его проникновение в организм через желудок и кишечник.

Итак. Легкая степень опьянения... При легкой степени прежде всего изменяется настроение. Оно становится благодушным. Появляется жизнерадостность, веселость, человек охотно шутит, легко общается. Хочется танцевать и петь. Все кажется радующим. Появляется переоценка своих способностей и возможностей, иногда хвастливость. Все неприятности уходят на второй план и уже не заслуживают никакого внимания. Человек становится более смелым и рискованным, склонным к авантюрам. Сексуально расторможенным.

Это та стадия, когда «море становится по колено» и невозможное – возможным. Продолжительность этого состояния – 3-4 часа, после чего возникает сонливость и вялость. Если проводить параллель с миром животных, – то эта стадия будет напоминать поведение петуха. Заносчивого и хвастливого...

Если не останавливаться на достигнутом, закономерно возникает вторая – средняя степень опьянения. Ее характеризует, уже конфликтность, раздражительность, обидчивость без повода, агрессия. Часто тоскливость, подавленность и жалость к самому себе. Возникают проблемы с контролем собственных желаний. Совершаются поступки, о которых потом приходится жалеть, в том числе, криминального характера. Не хочется обижать обезьян, но эта стадия опьянения более всего соответствует именно поведению приматов.

Тяжелая степень опьянения. Сознание начинает затуманиваться, заметно нарушается координация движений, ориентировка во времени и пространстве, контактировать с человеком уже практически не возможно.

Это, та стадия, когда человеку всё равно где спать: на улице, в подъезде, на остановке или в сугробе. Поскольку резко снижается тонус гладкой мускулатуры, такая степень опьянения часто сопровождается непроизвольным мочеотделением. И алкогольная кома – заключительный аккорд тяжелого опьянения. Или смерть.

Эта стадия, по праву, может считаться, стадией свиньи. Иногда мне кажется, что свиней мы в этом случае тоже обижаем. Люди делают такое, от чего даже свинья покраснеет.

Лет тридцать-сорок назад, согласно ГОСТу, алкоголь относился к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы и смерть.

Так вот, острое отравление алкоголем у человека без предварительной «тренировки» достаточно нередко заканчивается смертью. Это называется – опой.

Автор, к сожалению, сам лично был свидетелем такой нелепой смерти девочки-подростка в поезде, когда та, «на спор», выпила залпом бутылку водки. Хотела выделиться. Когда начали искать врача, было уже поздно, она умерла через семь минут. Нелепая и обидная смерть.

Считается, что смерть от отравления алкоголем в среднем наступает при приеме 6-12 граммов чистого алкоголя на килограмм массы тела человека. Что, как показывает горький опыт, вполне достижимо.

Отмечу для полноты информации, что в последнее время от опоя умудряются умирать и весьма «тренированные» алкоголики. Все чаще и чаще.

Но, вернемся к опьянению. Приятные эмоции, которые способен был давать алкоголь на первых порах, достаточно быстро притупляются. Часто, еще до развития самой алкогольной зависимости. Уже при легкой степени опьянения появляются раздражительность, агрессивность, подозрительность, заметное снижение настроения, жалость к себе, ревность. Разговоры тоже становятся уже не столь веселыми и жизнерадостными.

Депрессивность и подавленность начинает сквозить во всем. В вопросе: «Ты меня уважаешь?» В текстах традиционных застольных русских песен. Даже вспоминать их не хочется, уж больно в них пессимизма много.

Попробуйте сами вспомнить хотя бы одну веселую застольную песню. А вот грустных, так горячо любимых в нетрезвой компании, – предостаточно.

Однажды, один житель Грузии мне сказал, что пить можно только веселое вино. И никогда – грустное. И вся причина алкоголизма в России, по его мнению, была в том, что коренное население нашей родины пьет только невеселое вино. Тогда я только начинал учебу в медицинском институте и был еще далек от наркологии. Но меня заинтересовали его слова, и я попросил пояснить мне, что он имеет в виду.

Это был простой человек, далекий от науки и медицины.

А объяснил он это так – употребление алкоголя допустимо лишь в случае праздника, встречи с хорошими людьми, по-хорошему, действительно хорошему, поводу. Когда алкоголь лишь добавит хорошего настроения и энергии. Если же повод плохой и невеселый, то алкоголь оказывает обратное действие, человеку становится еще хуже – и он через какое-то время спивается.

Безусловно, это мнение не претендует на научность и однозначность. Оно таковым и не является. Но, что-то меня в нем зацепило, заставило обратить внимание на то, как многие пьют в нашей стране. Я начал слушать застольные песни и разговоры, собирать алкогольный фольклор. Возможно, мой знакомый интуитивно в чем-то был и прав. Страна грустного алкоголя... Точнее одна из стран. Ведь страны с веселым алкоголем скорее исключения...

Чтобы логично закончить эту главу, ответим на заданный в названии вопрос: что же является алкоголизмом?

Алкоголизм – это заболевание, связанное с болезненным влечением к алкоголю и тотальной зависимостью от него. Без лечения, приводящее к смерти.

А алкоголик – это человек, который никогда точно не знает, когда и сколько он будет пить, которого не пугают последствия последнего запоя, закончившегося в реанимации. Это человек, который не прекращает пить, несмотря на растущие проблемы в наиболее значимых для него сферах: в отношении с близкими, работой, друзьями, мечтами, собственным здоровьем.

Человек смирившийся.

## Часть вторая

### Или почему же все-таки пьем?

*Водка создана для того, чтобы русские не правили миром...*

Давайте постараемся коротко определить причины, по которым человек становится зависимым от алкоголя. Эти причины бывают правдивыми, ну и, мягко говоря, не очень...

Мы живем в стране с очень богатыми алкогольными традициями. Давайте вспомним двор нашего детства, своих друзей, одноклассников, потом однокурсников, коллег. В каждую компанию нужно было влиться. Чтобы чувствовать себя своим, чтобы вместе со всеми петь песни под гитару. Или что-то в этом роде. И без алкоголя в этом процессе было никак не обойтись. Сегодня ситуация мало в чем изменилась.

Кроме убежденных отличников и зубрил, подавляющее большинство из нас алкоголь попробовало в юности. На вкус он вряд ли мог понравиться. Но вот те «крылья», которые появились после стакана спиртного, другое дело...

И уже на этом этапе можно было определить несколько групп с разным отношением к алкоголю. В целом, их можно свести к двум, наиболее полярным и очерченным.

Для первой алкоголь не открыл в жизни ничего нового, и утренняя головная боль была сущим наказанием.

И вторая, для которой алкоголь явился откровением... Именно у них появлялись те самые «крылья» о которых мы уже говорили.

Открылась иная реальность. Появилось лекарство от всего, что сдерживало, мучило и смущало. Лекарство от страха, от сомнений, от комплексов, заставляющее верить, что жизнь прекрасна. Такое забыть невозможно. И хочется повторять снова и снова.

Так вот, первой группе алкоголь нужен лишь постольку, поскольку он имеет место вообще быть. И существуют соответствующие традиции его употребления, которым изредка нужно следовать. Безусловно, риск развития болезни присутствует и здесь, но не такой большой, как во второй группе. В ней он очень большой, просто огромный.

Эти группы определяются, с одной стороны, – генетической предрасположенностью, с другой, – воспитанием и уровнем самооценки и с третьей, – самым опьяняющим эффектом алкоголя, так легко решающий психологические проблемы человека.

Физические свойства этилового спирта, обеспечивают ему возможность легко проникать туда, куда не проникает большинство веществ – в одно из самых защищенных мест нашего тела – головной мозг. При опьянении концентрация алкоголя в тканях мозга превышает его содержание в крови. Попадая в головной мозг, алкоголь делает работу его структур нестабильной.

Возникает шаткость походки, нарушение координация тела, движения становятся неточными, нарушается восприятие перспективы. А при тяжелом опьянении, как вы уже знаете, – мозг и вовсе перестает работать, попросту выключается. Спирт рвет на время, а бывает и навсегда, связи между разными его отделами. Наступает кома и смерть.

То есть, непосредственное действие алкоголя на мозг, вряд ли кому-то понравится. Мало бы нашлось безумцев, начавших и продолжающих его употреблять только из-за возможности ходить криво, падать, набивать шишки, ломать руки и ноги, отдыхать в коматозном состоянии, умирать от передозировки.

Все дело в химических превращениях, которые претерпевает молекула алкоголя. В изменении ряда химических и физиологических процессов, в которые грубо вмешивается спирт и продукты его распада.



Все мы знаем, что такое хорошее настроение? Хочется надеяться, что да. Нам хорошо, все складывается удачно, вокруг хорошие люди. В головном мозге существуют отделы, отвечающие за регуляцию настроения. За возникновение хорошего, радостного состояния. Когда, особенно отчетливо, понимаешь, как прекрасна жизнь!

Но, хорошее настроение просто так не появляется. Я должен радоваться чему-то. Нужен, пусть самый маленький, но повод для радости. Так мы устроены. То есть, нужна моя некая активность, направленная на создание этого повода. И если результат меня устраивает, – мой организм меня награждает «выбросом» определенных веществ («гормонов» счастья и радости), которые обеспечивают положительные эмоции, хорошее настроение.

Это называется *системой положительного подкрепления*.

С другой стороны практически каждому знакомо состояние: проснулся рано утром, – еще ничего не добивался, а мне уже хорошо. И настроение прекрасное и подкреплять ничего не нужно. Просто лежу, просто наслаждаюсь утром и ощущением того, какой же я хороший.

Да это так. В эту конкретную минуту. Но через какое-то время вам непременно захочется, банально есть и пить. И нужно будет встать, пойти на кухню. Что-то добыть там в холодильнике. Куда вы предварительно это что-то, положили. И, ощутив насыщение, снова почувствовать себя хорошо... Ведь вы добыли еду и смогли накормить себя.

И значит вы молодец и, как минимум, можете гордиться и радоваться этому факту. То есть, мои достижения и победы могут быть, как большими, так и малыми, как заметными, так и незаметными, но наш организм, в любом случае, всегда вовремя поощряет нас.

В том числе и к новым свершениям. Мы любим чувствовать себя хорошо. И делаем много для этого. Примеров бесконечное множество.

То есть, система работает только при моем активном участии, просто так «гормоны счастья» не выделяются. Нужен повод.

Либо посторонний инструмент, способный обмануть отлаженную систему.

А вот теперь давайте будем честными – иногда так хочется ничего не делать, но при этом испытывать положительные эмоции. И хотя в реальности похвастаться особо нечем, закрыть глаза на неудачи и быть счастливым не смотря ни на что. Можно, конечно, помечтать, и в своих фантазиях стать необыкновенным и сверхуспешным. Но фантазии, всегда лишь, остаются фантазиями. Они кратковременны и нереальны. А хочется большего...

Что же делать, если ты все еще не принц на белой лошади? А мир, ну никак «не прогнется под тебя»? Хочется праздника, ощущения комфорта, собственной грандиозности. Хочется забыть проблемы, неудачи. Вот так, прямо раз, и чтобы не было. А похвалить-то себя по сути и не за что... По мелочи, может и есть за что, но мы то рождены для великих свершений... Вот и мама так говорила... Что же, мне так и прожить средненькую, какую-то неяркую жизнь? Ну, уж нет!

И вот в этот момент на помощь приходят психоактивные вещества. В частности, алкоголь. Вещества, которые способны повлиять на зоны мозга, отвечающие за создание ощущения комфорта и радости. Создающие искусственное счастье... Его суррогат. Ну не сказка ли? Сказка, сказка... Только с несчастливym концом. Бесплатный сыр бывает только в мышеловке.

Правда мышь узнает про это в последний миг своей жизни. Казалось бы примеров огромное множество и все мы их прекрасно знаем. Но сколько на грабли не наступай, сердце продолжает верить в чудеса. И на протяжении веков этиловый спирт и продукты его распада продолжают вмешиваться в процессы регуляции нашего эмоционального состояния. Это вызывает ложное срабатывание системы подкрепления и выброс «гормонов радости», а вместе с этим – эйфорию, подъем настроения, прилив сил и энергии, повышение самооценки, завышение собственных возможностей. А про печальный финал думать как-то не хочется.

Оказывается не нужно совершать подвигов и свершений, чтобы радоваться за себя. Не нужно никакой активности... Все и так становится хорошо. На время.

Пьющий человек все чаще и чаще начинает пользоваться этим способом обмана реальности. Но проблемы-то не решаются. И протрезвев, понимаешь – все комплексы ни куда не исчезли. И стрессы продолжают все также продолжают подстергать на каждом шагу.

Маленький ребенок, закрывает руками глаза, чтобы не видеть опасности. Кажется, что если ее не видеть, то вполне возможно ее и нет. Но когда-то глаза придется все-таки открыть... И стать взрослым.

Формируется, привычка – прятаться от жизни. Или от необходимости осознания своего места в жизни. Или от осознания внутренней пустоты. У каждого что-то свое, но суть-то одна и та же. Нужен костылик. Или костыли. И соблазн велик.

На первых порах суть воздействия алкоголя сводится к стимуляции выброса веществ, отвечающих за положительные эмоции и состояние комфорта.

Алкоголь, нарушает нормальное функционирование мозга. Приводит к тому, что система положительного подкрепления уже не так ярко реагирует на обычные ситуации, ранее дарившие нам радость. Она просто истощена. Мы буквально выжимаем последние капли. Она не успевает зарядиться, восстановиться. Алкоголь постепенно становится веществом, регулирующим активность системы. Без него жизнь какая-то пресная, безрадостная и скучная.

Так возникает необходимость более частого употребления спиртного. Формируется психическая, а затем и физическая зависимость от него.

Через какое-то время без алкоголя мозг уже не может. Слишком во многие процессы он вмешался и стал их неотъемлемой частью. Он заменил собой другие вещества. Теперь наш организм начинает его буквально выпрашивать. Формируется синдром отмены или, проще говоря, похмельный синдром.

Представьте себе такую картину. Много голодных ртов, которые привыкли получать определенное количество пищи (в нашем случае, алкоголя). Пока мы их кормим вовремя и достаточно, наши рты довольны и сыты. Но вот, мы решили сократить их паек или вовсе перестать их кормить (ну сколько можно пить...). И у ртов начинается паника, переходящая в настоящий бунт. «Хозяин, ты о нас забыл?! Срочно накорми нас! С ума сошел что ли?!».

Каждый пьющий знает голос этих голодных ртов. Спрятаться от него трудно. А ведь с ростом алкогольного стажа, ртов становится все больше и больше. И пищи требуется тоже все больше и больше.

По этой причине все попытки пьющего человека снова начать пить «как все», то есть, контролируя дозу, обречены на неминуемый провал. Количество голодных ртов у каждого зависимого от алкоголя разное, но со временем их число меньше уже не становится. Даже если человек в «завязке».

Количество «голодающих» и определяет количество алкоголя, который человек должен выпить, для того чтобы почувствовать комфортное именно для него опьянение. Нужно накормить каждый рот. Каждый должен получить свою дозу.

В итоге получим суммарный объем алкоголя, позволяющий всем досыта наесться – у кого-то это пол-литра, у кого-то литр, а у кого-то и того более. И если это литр – то 950 граммов уже никак не устроят. Покоя и комфорта не будет. По этой причине, научиться пить «как все», не получится. Природу не обманешь. Человек после какого-то срока воздержания говорит себе: «Ну вот и все, я выздоровел. Наркологи и жена – дураки – не верили. А я взял и выздоровел». И это нужно срочно отметить (неделю, месяц или даже год трезвости). И не сорваться. То есть, вопреки всему, выпить только 50 граммов или кружку пива и не уйти в штопор.

И на весь мир заявить – а вы мне не верили, а я смог... Первый на планете Земля.

Но, разница между выпитыми 50 граммами и обычным литром водки колоссальна. Не хватает где-то 950 граммов. То есть, мы накормили только маленькую часть ртов. А остальные, как же? Они тоже очнулись и стали просить свое. Да еще как просить.

Есть такой закон: все или ничего. Здесь он работает во всей своей очевидности. Только все!!! Это тоже самое, если взять обычную губку, бросить в воду и попросить намокнуть только на 5%.

Как не проси – губка обязательно намокнет вся. Не бывает чуть-чуть беременных женщин. Беременность либо есть, либо ее нет. Все или ничего...

Это биология заболевания. Но есть и социально-психологические причины. Вспомним про песни под гитару во дворе. Про посиделки с «относительно безопасным» пивом. Про свадьбы и похороны. Про дни рождения и юбилеи. И про то, что не «проставиться» – грех. Про то, что если мы в «усмерть» не напьемся, отмечая «ножки» новорожденного, то ему не будет гарантирована долгая и счастливая жизнь. А не обмыть машину? Так она же развалится, причем тут же, от обиды. А первая зарплата, а все последующие? А шашлычок под коньячок? Не забудем про большую радость и про не меньшее горе.

Традиции... Без них никуда. Традиции, оправдывающие необходимость обязательных выпивок. Если ты идешь в разрез с нашими традициями – то ты не свой! Ты какой-то странный. Ведь выпивка по поводу – это и не выпивка совсем. Это буквально необходимость. «Надо, Федя, надо».

Безусловно, традиции чтить и уважать надо. Но только тогда, когда они действительно необходимы. День взятия Бастилии. Это же для россиян один из главных праздников. А японский новый год?

А день энергетика? Все мы в душе чуть-чуть энергетика, летчики, моряки и нефтяники. По крайней мере, могли ими быть. Посмотрите любой отрывной календарь. Да, там праздников чуть больше, чем дней в году. Да у меня троюродный брат полицейский – как же я его не уважу?! Пусть даже мы, лично и не знакомы.

А тут еще телевизор! Где эти традиции демонстрируются и поддерживаются. Настоящий положительный герой редко не выпивает... То есть он не выпивает, он просто готовится к очередному настоящему поступку – настраивается. Романтика без спиртного уже не романтика...

Выпивка давно стала обязательным атрибутом настоящего мужчины. Каким бы был Джеймс Бонд без водки с мартини? Да, хлюпиком он был бы, не иначе. И так далее. Будь как мы... как пьющие люди. Без страха и упрека. И, если быть честным, без будущего...

Какие существуют личные мотивации для употребления алкоголя? Что он еще дает и что решает? Просто перечислим их.

Алкоголь смягчает состояние эмоционального напряжения, в ряде случаев снижает тревожность, беспокойство. Устраняет неуверенность. Делает смелым и решительным. Общительным. Позволяет на время что-то забыть.

То есть, проще говоря, «решает» личные и житейские трудности.

Чем не лекарство? В самом начале, может быть и почти лекарство, но только при нерегулярном приеме...

Алкоголь может выступать и в роли допинга, повышающего активность, креативность, поднимающего тонус и самооценку. Особенно у людей художественного типа, людей творческих. Правда опять же, только на начальных этапах.

А защита от переутомления? Ритм нашей жизни часто зашкаливает. Запросов и требований становится все больше. Хочется успеть. Хочется стать топ-менеджером... А как же выжить, не сойти с ума?

Да очень просто – забудься на время. Отключи мозг. Возьми отпуск на вечер... Не можешь позволить пить каждый вечер? Стало заметно? Не переживай – есть выходные. Ты успеешь.

Некоторые пьют, чтобы не выделяться. Я такой же как и вы. Я с вами. За компанию. За безволие. За потерю самого себя.

А как же заполнить одиночество? Одиночество явное. И не явное... Одиночество в толпе. Нам так важно, чтобы понимали... И бутылка становится единственным настоящим другом. Не критикующим, не осуждающим...

А непонятость, неопцененность? С кем печаль-тоску разделить? Кому гениальные стихи прочесть? Бутылке! Она не оттолкнет, поймет... И выслушает.

А, сделать из себя страдальца? Гордого и не жалеющего себя. И, главное, – не принимающего помощь. Это же так трагично. Почти по Шекспиру. Трагический герой. Вы про меня еще вспомните... Жаль, что поздно. Когда покину я вас.

Отчаяние, безнадежность? Что делать с ними? Пить... Чтобы, хотя бы на время, примериться с жизнью. Скоро ли даст мне государство отдельную комфортабельную квартиру? Смогу ли я оплатить коммунальные расходы? А лечение? А мои дети? Смогу их на ноги поставить? А оплатить институт?

Сегодняшняя жизнь не склонна к сантиментам. Нужно быть сильным. Ответственным. Где взять силы? Вот алкоголь и становится главным «психотерапевтом». Правда, не спасшим в итоге никого. Пока ты без сознания (в нашем случае, в опьянении), то создается иллюзия, что проблем нет. Но стоит приоткрыть глаза...

Да вот еще один момент, который часто недооценивается.

Иногда, действительно, алкоголь выступает в качестве лекарства. Но при наличии действительно присутствующих расстройств психики. Серьезных и не очень.

Поверьте мне, врачу психиатру, – пациенту, страдающему шизофренией (а это, достаточно тяжелое психическое расстройство), проще называться «чудным» алкоголиком (и действительно, алкоголь долгое время может сглаживать или смягчать течение заболевания).

Но, значительно чаще бывает по другому. У человека тяжелый невроз, серьезная депрессия. Но к психиатрам у нас ходить пока не модно, а проще говоря – стыдно. И на помощь снова приходит алкоголь. А должен был прийти врач-специалист. Крайне опасное самолечение... На самом деле – отказ от адекватной помощи.

Очень часто трудно понять, что же было причиной, а что следствием. Депрессия привела к злоупотреблению алкоголем, или злоупотребление алкоголем послужило ее причиной? В любом случае, круг замкнулся. И только специалист хорошо представляет, в каком месте и как его можно «разорвать».

Вылечив «прикрывающий» алкоголизм, мы можем оставить пациента один на один с гораздо более серьезным заболеванием. Которое, в свою очередь, нужно лечить отдельно. Таких случаев не мало.

В заключении хочется напомнить, что для человека – алкоголь лишь инструмент в развитии серьезного заболевания. Нам его не навязывают и пить не заставляют... Каждую рюмку, каждый стакан человек употребляет сугубо добровольно, часто неплохо представляя последствия этой войны с самим собой.

## Часть третья

### И результаты...

*Минздрав был прав!*

Предельно коротко. А чего тут долго расписывать? Про эти результаты все и так прекрасно знают. Но нас этим не напугаешь. Ни книгами, ни рекламными щитами со страшными рисунками.

Ведь это про кого-то другого написано, а не про меня. Я же не алкоголик. Просто много выпиваю. Но на работу-то хожу. Вот только похмелюсь и обязательно пойду.

Так что эта часть у нас у нас будет «для галочки». Ну чтобы еще раз напомнить. Без особой надежды. В общем, «чтобы было»... Ежегодно, наша страна теряет несколько миллионов человеческих жизней по причинам, так или иначе, связанными с алкоголем. Алкогольная смертность выходит на одно из первых мест среди лиц молодого возраста (особенно в группе 25-45 лет).

Сам алкоголь редко убивает. Только если человек отравился алкоголем (его большим объемом), то есть опился. Но это – капля в море алкогольной смертности. Сюда же, с определенной натяжкой, можно отнести отравление некачественным алкоголем. Это уже приличные цифры – тысяч пятьдесят, семьдесят, восемьдесят.

А вот в других куда более распространенных случаях алкоголь выступает в роли «серого кардинала». Он как бы находится за кулисами, но именно он является первопричиной трагических событий.

Большинство самоубийств в нашей стране (особенно среди мужчин), связаны с употреблением алкоголя. А самоубийств у нас, ох, как не мало. обстоятельный разговор об этом у нас еще впереди, а пока просто обозначим данный факт.

Поражения печени, заболевания сердца, желудочно-кишечного тракта, головного мозга. Врачам хорошо известно, что подавляющее большинство инфарктов и инсультов, в возрасте до 45 лет, так или иначе, связаны с употреблением алкоголя. А это уже колоссальные цифры.

Идем дальше. Жертвы бытового и производственного травматизма. Смерть на железнодорожном полотне, в ДТП, термическая травма (замерзание на улице, гибель на пожарах), смерть на воде. Это тоже в основном про людей пьющих.

А, так называемая «бытовуха» – убийства «по пьянке»? Поговорите с работниками правоохранительных органов они-то прекрасно знают, сколько страшных преступлений происходит по пьянке.

Уверен, что практически каждый может назвать конкретных людей среди своих знакомых, друзей или даже родственников, которые покинули наш мир по причинам так или иначе связанным с употреблением спиртного. А это уже целые кладбища... Настоящая война с миллиардами жертв. И ладно бы в этой необъявленной войне погибали только пьяницы. Это хоть как-то можно понять... В конце концов каждый сам выбирает свою судьбу. Но как быть с совершенно невинными жертвами. Пьяный за рулем, алкогольная халатность, катастрофы на земле на воде и в воздухе. Так называемый, и столь распространенный в России «человеческий фактор». Миллионы невинных жертв. Согласитесь, судя по результатам алкоголь вполне можно отнести к «оружию массового поражения». И это только о безвозвратных потерях. А сколько «не смертельно» сломанных судеб, разрушенных жизней?

Правда альтернатива этому кошмару всегда существует – пациенты, выбравшие трезвый образ жизни, начинают жить совсем иначе.

Их позиция в жизни становится активной, их перестает устраивать то, как они жили раньше. И достаточно быстро добиваются весьма неплохих результатов в самых разных сферах. Так что из алкогольного бреда практически всегда есть выход.

Все зависит от нашего решения.

## Глава вторая

### Как все начинается или ...

#### Этапы большого алкогольного пути

*Асфальт поднялся и ударил по лицу. Пришлось спать стоя.*

Главный вопрос: я уже алкоголик или еще нет?

Ведь действительно, каждому человеку, употребляющему алкоголь, нужно знать в какой точке он находится.

Мы уже говорили о Рубиконе, о границе между нормой и болезнью. О том, что у каждого она своя. Свой объем спиртного, после которого привычка уже становится болезнью, когда работа мозга изменяется настолько, что алкоголь становится неотъемлемым компонентом его обменных процессов (проще говоря, его жизнедеятельности).

Постараемся ответить на этот «простой» вопрос. Иногда вызывающий сомнения даже у начинающих специалистов. Беда в том, что границы в ряде случаев нечеткие и размытые.

А хочется четких линий. С пограничными столбами. И желательно со злыми пограничниками, которые бы в воздух стреляли при приближении к этой самой границе. Как бы было просто. Ну, или, по крайней мере, понятно...

Меня часто терроризируют вопросом, а пью ли я сам. Я же нарколог, я же врач, я же всем пример... И мне приходится отвечать. При этом от искренности ответа зависит многое. Я психотерапевт. А эта работа подразумевает абсолютную искренность.

Так вот, я периодически употребляю спиртное. Правда, последнее время все реже и реже, и объемы алкоголя все ниже. И если есть возможность не употреблять, то скорее всего не буду. Хотя знаю, что мой Рубикон еще не перейден. Но! Есть одно большое но. Я боюсь. И мне не стыдно в этом признаться.

Я боюсь перейти на ту сторону. Я рожден в СССР. Я знаю свою родословную. Знаю, что будучи студентом, я выпил не меньше многих других. И мне страшно стать зависимым. По-настоящему страшно. Хотя трусом я себя не считаю.

Я почти каждый день сталкиваюсь с людьми, которые свою границу уже перешли. Им больно, больно их близким. Маски и натянутые улыбки, деланное безразличие не делают ситуацию лучше. Последствия разрушительны. У меня это все проходит перед глазами... И я боюсь.

Я не очень боюсь физической боли, приходилось по разным причинам ее терпеть. Она проходит. Либо утихает. Но здесь – совсем другая история. Постараюсь проанализировать и объяснить свой страх.

В этой жизни мы привыкли быть активными, принимать решения, зная, что их принял именно наш разум. Это важно. Так вот, в психиатрии есть такие нарушения, которые называются психические автоматизмы. Очень неприятная вещь.

Мы живем и знаем, что наши эмоции, мысли и движения принадлежат и управляются нами самими. Они наши!

Это я решаю – о чем думать, куда руку положить. Так и должно быть. При возникновении автоматизмов – наша психическая, двигательная активность больше нам не принадлежит. Она начинает жить своей жизнью. То есть становится автономной, самостоятельной. Проще говоря, мои мысли уже не мои, а руки двигаются без моего желания.

Как вам такое? Как минимум неприятно, а на самом деле – сущий кошмар. Вы руку к себе, а она снова от вас. Что-то подобное происходит и при употреблении алкоголя. Вначале вы и только вы принимаете решение, когда и сколько выпить. Алкоголь просто жидкость в

стакане. Хочу пью, хочу нет. Но, мы уже знаем, что так будет не всегда. Через какое-то время алкоголь лишит нас этой привилегии.

Вещество станет попросту сильнее человека, оно станет управлять им. Жить за человека. Какая-то жидкость, просто жидкость, управляет твоей жизнью, заставляет врать, выкручиваться, искать оправдания, бояться сказать правду даже самому себе ...

И вот этого я боюсь. Насмотрелся. На всю оставшуюся жизнь хватит впечатлений. Вот именно поэтому и страшно. Страшно стать зомби.

Одно время я вообще не употреблял спиртное. Когда задумал написать эту книгу. Мне просто захотелось «на своей» шкуре почувствовать, что такое не пить совсем. Ведь именно к этому мы призываем своих пациентов.

Признаюсь честно – это был непростой эксперимент. И не в силу того, что было тяжело совсем без спиртного. Этого как раз вполне переносимо. А вот пережить прессинг окружающих, заявив им о своем решении, гораздо сложнее.

Мои друзья, приятели и коллеги отнеслись к моему решению с пониманием. За что им, отдельное, огромное спасибо! Но, все же, один вывод был сделан – врать другим по поводу причин «не употребления» точно не нужно...

Все не любят чувствовать себя «дураками», которым человек, решивший отказаться от алкоголя, рассказывает очередную сказку про то, что он «за рулем», «вчера перепил», «кого-то нужно встречать» и так далее.

Скрывать свое здоровое решение, по меньшей мере, глупо...

Это был бесценный опыт, позволивший мне уже с совсем иной интонацией говорить своим пациентам, что жизнь после водки есть...



## Часть первая

### Алкоголик ли я?

### К вопросу о персональном Рубиконе

*И Родина щедро поила меня...*

Итак, где же начинается болезнь? Попробуем разобраться. Расположим все человечество в зависимости от его отношения к алкоголю «по росту».

Есть люди, не употребляющие, алкоголь совсем. Их называют абсолютными абстинентами. Кстати, таких людей не так уж мало. Они не пьют не потому что болеют. Просто алкоголь ничего интересного им не дает.

То есть, они могут выпить при необходимости в компании, но потребности в регулярном приеме спиртных напитков у них просто нет. И никогда не было. Эти люди самодостаточны сами по себе.

Следующая группа – люди, употребляющие алкогольные напитки «по праздникам» – то есть, группа культурно, или умеренно выпивающих. У них тоже нет особой потребности в регулярном или частом приеме спиртного. Но традиции они чтут. Встретить Новый год, выпить бокал вина в день рождения, отметить семейный праздник...

Обычно не напиваются, память не теряют. Могут пить по эстетическим причинам – из-за вкусовых ощущений, но вряд ли из-за самого чувства опьянения.

Если же человек начинает выпивать достаточно часто, то обычно говорят о бытовом пьянстве или злоупотреблении спиртным. Чем же отличается бытовое пьянство или злоупотребление от алкоголизма?

Злоупотребление алкоголем или бытовое пьянство – это не болезнь (в отличие от алкоголизма), а скорее привычное времяпрепровождение, хобби, являющееся результатом имеющихся питейных традиций, как глобальных (на уровне страны, региона, области, города или села), так семейно-групповых (семья, коллеги, друзья и приятели). «Заставляющих» человека часто или очень часто принимать спиртные напитки.

Такое пьянство еще не алкоголизм. Разница значительная. Любая болезнь, с точки зрения медицины, имеет такой характерный признак, как «определенность течения». То есть, постепенная и известная смена различных стадий или этапов, приводящих либо к выздоровлению, либо к чему похуже.

Такое поступательное движение из точки А (начало) к точке В (финал) и делает заболевание заболеванием.

Заболев воспалением легких, в разгар заболевания нельзя просто сказать: «Больше не хочу болеть. Хватит. Кашель и температура – уходите!!!». Нет, сказать-то можно, но вот послушается ли вас болезнь? Вряд ли.

Так же и с алкоголизмом. Если он возник, то отменить признаки невозможно. Не получается контролировать количество выпиваемого алкоголя. Первая рюмка приводит к возникновению запоя. И так далее.

А вот при бытовом пьянстве контроль пока еще не теряется. Количество спиртного можно уменьшить, несмотря на наметившийся рост.

Еще возможно отказаться от вечеринки. Можно вообще не пить. Жизнь еще не вращается вокруг спиртного.

И еще. Даже при нередких выпивках, в случаях бытового злоупотребления, присутствует хоть какой-то смысл частых совместных приемов спиртного. В компании оно раскрепощает, делает общительными, позволяет более смело делиться своими мыслями, возможно находить

единомышленников, быть «своим» с малознакомыми людьми. Повышается половая предприимчивость – спиртное служит фактором облегчающим знакомство с лицами противоположного пола.

Между прочим очень показательный пример. Спиртное в данном случае используется как инструмент для победы на «любовном» фронте. Целью являлась не сама выпивка, а возможный результат опьянения – перспектива близких отношений. Или хотя бы, просто знакомства – трезвый бы не решился.

Иными словами, имеются очевидные причина и следствие. Если же человек идет в компанию, прежде всего, за самим опьянением, то возникают вопросы... По какую сторону Рубикона он. Причина и следствие стали совсем другими. А это, боюсь, уже признак начинающегося алкоголизма.

Есть один анекдот. Я рассказываю его всем своим студентам, чтобы дать почувствовать тонкую грань между еще не болезнью и уже болезнью.

*Собираются студенты выпускного курса отметить чей-то день рождения. И происходит следующий диалог:*

- *Вася, на сколько дней «загудим» и каким составом?*
- *Будет четверо друзей и именинник, денька три хорошо посидим..., безвылазно.*
- *Отлично, а водки хватит?*
- *Хватит, несколько ящичков купили, чтобы лишний раз не бегать...*
- *Здорово. А девчонки будут?*
- *С девчонками вопрос решили – их не будет...*

Действительно, если много спиртного и мы «по-взрослому» отдыхаем, то зачем нам девчонки? Это когда еще не алкоголизм, – они могут заинтересовать, а теперь у нас другие увлечения. Грустный анекдот...

Говоря иными словами, ранее спиртное являлось средством достижения цели, а теперь сам прием алкоголя – единственная цель.

Итак, бытовое пьянство может носить эпизодический характер, или быть уже привычным, но повторяюсь – это пока еще не болезнь. Но, наиболее частый трамплин для нее. Это несомненно. Заболевание не начинается внезапно. Обычно требуется несколько лет бытового злоупотребления, прежде чем мы столкнемся с алкоголизмом.

У всех, количество «предболезненных» лет свое, но обычно находится в пределах от полутора до семи лет.

Объем переносимого спиртного. Тут конечно все очень индивидуально. Но если человек средней комплекции начинает с легкостью выпивать более 300 мл. спиртных напитков в пересчете на водку, то это нехороший симптом.

Я конечно имею в виду не единичный случай, после которого наш страдалец чуть не умер и потом долгое время на спиртное смотреть не может. А достаточно привычное и регулярное употребление. Часто от пьющих можно услышать, как они с восторгом рассказывают о своей повышенной устойчивости к алкоголю – «могу литр выпить и не упасть», полагая, что это связано с их особым здоровьем. На самом деле такая повышенная переносимость алкоголя часто бывает признаком начавшейся болезни.

Вот классификация пьющих людей, предложенная отечественным ученым Эдуардом Евгеньевичем Бехтелем. Он выделяет:

- случайно пьющих людей – тех, кто употребляет обычно 50-150 мл. водки (максимум 250 мл.) от нескольких раз в году до нескольких раз в месяц;
- умеренно пьющих – употребляющих по 100-150 мл. (максимально 300-400 мл.) спиртных напитков 1-4 раза в месяц;
- систематически пьющих – употребляющих 200-300 мл. водки (максимум 500 мл.) 1-2 раза в неделю;

– привычно пьющих – употребляющих 300-500 мл. водки (максимум 500 мл. и более) 2-3 раза в неделю.

Делайте выводы. Причем два последних варианта уже на грани фола.

Есть и еще кое-какие признаки. При переходе злоупотребления в болезнь существенно меняется и картина опьянения и «особенности» следующего утра. На границе болезни, в состоянии опьянения все реже бывают продолжительные периоды веселья, настроение уже не такое хорошее. Все чаще появляются злость, агрессивность, провалы настроения, недовольство всем и вся.

Все чаще выпадения памяти и стыд за возможно совершенные поступки. Неприятным становится обсуждение собственного опьянения, бывшего накануне, человек перестает хвалиться большой переносимостью алкоголя.

По утрам после серьезных возлияний, кроме головной боли и общей разбитости, появляются такие неприятные моменты, как сильная дрожь в руках, обильное потоотделение, боли в животе, сердцебиения, расстройства стула. Время, требующееся на восстановление состояния, существенно увеличивается.

Именно в этот момент приходит самое первое понимание того, что что-то не так. Что нужно что-то делать. Не редко, на этом этапе, люди снижают или вовсе прекращают прием спиртного. У кого-то это помнится хорошо, у кого-то хуже, но что-то подобное все равно было.

Я разговаривал на это счет с сотнями людей, пострадавших от алкоголя. Большинство из них этот момент осознали – что-то со мной не так... Жаль, что уже подкравшийся механизм алкогольного отрицания (я пью не больше других) или жесткие ритуально-традиционные рамки (иначе чувствую себя изгоем) не позволяют принять правильного решения.

Как жаль...

## Часть вторая

### Болезнь началась

—

*Вы художник?*

—

*Нет, я просто с похмелья.*

Со временем, определенное количество людей, считающих, что употребляют «не больше, чем другие», переходят в разряд химически зависимых. К сожалению это неизбежно.

Переходят почти незаметно для других. Ведь и до перехода возлияния были частыми. Но, что-то качественно изменяется в их отношениях с алкоголем.

Кстати, про количество тех, кто перейдет... Из любителей в «профессионалы». Число таковых через десять лет после начала злоупотребления алкоголем в быту, составляет от 30 до 50%.

Давайте попробуем разобраться, что же нового привносит в нашу жизнь начавшаяся болезнь. Но сначала определимся с некоторым устоявшимися терминами. Составим небольшой словарь в помощь читателям.

**Запой** – состояние, характеризующееся многодневным употреблением алкогольных напитков. Следует учитывать, что это понятие включает в себя как три недели питья, так и два дня! Кто-то мне возразит и скажет: «Ага, я был на свадьбе и пил там, как раз, два дня. А вообще я не пью. Я что алкоголик?» Сразу и не ответишь. Может быть и то и другое.

Если выпивка на второй день, скорее была традицией, началась не с самого утра, а ближе к обеду... И если спиртное пришлось в себя буквально вталкивать... Если запах и вкус спиртного вызывал отвращение... И было желание вовсе не пить... Но так было нужно – иначе бы «меня не поняли». То скорее всего, это не запой... а вынужденное двух-дневное употребление.

А вот если, второй день плавно утречком, перешел в логичное продолжение первого... Первой мыслью после пробуждения, было то, что сейчас начнется второй день свадьбы, а значит, получится выпить еще... Второй мыслью было найти спиртное... И соответствующую компанию единомышленников. Или и не искать их, а только спиртное, чтобы «поправить» состояние и провести «здорово» еще один день. И на возражения жены ответить: «Да ты что, свадьба же. Не выпью второй день, завтра же разведутся... Я просто обязан выполнить возложенную на меня миссию».

Если мысль, о том, что кто-то запретит пить второй день погружает в тоску и вызывает злобу и раздражительность... Если вид пьющих без тебя заставляет сглатывать слюну... Тогда, совсем другое дело... Это и есть запой.

Если муж пьет «только с субботы по вечер воскресенья». И утром в понедельник, пусть и с красными глазами, все же идет на работу... Это тоже запой. Запой бывают истинные и ложные. На эту тему мы еще поговорим.

**Абстинентный или похмельный синдром** – крайне неприятное состояние (как телесное, так и душевное), возникающее после прекращения запоя – состояние отмены после приема алкоголя. Сопровождается желанием опохмеления или самим опохмелением, то есть употреблением спиртного, с целью облегчить свое бедственное состояние. Кстати, вы, наверное, замечали, что опохмелиться крайне трудно заставить человека не пьющего систематически, даже если накануне он очень много выпил и чувствует себя крайне дурно. Чаще всего от одной мысли о возможном употреблении алкоголя его выворачивает наружу. Какое там опохмеление. Конечно, можно себя заставить. Но все равно, это будет сделано через нечеловеческое и глав-

ное глупое усилие. А вот при сформированной физической зависимости от алкоголя – слово опохмеление ласкает слух...

**Толерантность** – объем спиртного, который «легко» переносится пьющим. В начале заболевания он растет. Да еще как растет. Разве человек в начале своего знакомства с алкоголем, когда для опьянения ему хватало стакана вина, мог предположить, что через пять лет, ему не будет хватать и двух бутылок водки?

Говоря про толерантность, наиболее часто имеют в виду максимальную суточную дозу алкоголя, опять же, легко переносимую. Кроме этого, имеют значение первичная опьяняющая и средняя суточная доза спиртного.

**Амнезии** – попросту провалы в памяти. Это состояние знакомо любому пьющему. Однако оно имеет свои особенности.

Человек не злоупотребляющий алкоголем в случае, если он от неопытности «переберет», забудет все и вся. Это просто результат тяжелого отравления спиртным.

А вот у лиц зависимых от алкоголя, все бывает намного «интереснее». И разнообразнее. Обычно стираются конечные этапы «празднования» или возникают пробелы... Разные по количеству и длительности.

**Суррогаты алкоголя** – его заменители на случай, если его самого в прямой досягаемости нет... Условно делятся на «легкие» и «тяжелые».

К первым относятся благородные сорта самогонки, одеколоны, лосьоны, медицинские спиртосодержащие препараты. То есть, относительно «съедобные».

Ко вторым – политуры, морилка, антифризы, средства для мойки стекол и иные горючие жидкости. Это уже экстрим, часто несовместимый с жизнью. Причем употребляются они, как по ошибке, так и по собственному желанию. Когда совсем «невмоготу». Но точно, не с целью покончить с собой.

**Патологическое влечение к алкоголю («тяга»)** – ну, здесь все просто. Здорового человека к алкоголю, попросту, не тянет. А вот больного, еще как.

«Тяга» бывает первичной. Когда, на фоне в принципе нормального состояния, возникает мысль выпить. Как навязчивая муха, которую никак не отгонишь. И повода-то нет, а вот влечение, есть. Как надпись на экране мобильного телефона или навязчивое его пикивание: срочно заряди батарею!

Бывает вторичной. Когда человек зависимый решил «развязаться», но совсем чуть-чуть. Он собрался выпить только малюсенькую рюмочку, но выпив ее, чувствует, что этого мало. Появляется труднопреодолимая тяга выпить свою обычную рабочую «дозу».

**Утрата ситуационного контроля** – с одной стороны, это неспособность адекватно оценить ситуации, когда прием алкоголя условно возможен, а когда категорически нет. Например, выпить перед вождением автомобиля, напиться перед серьезной встречей, перед ответственной работой...

С другой стороны, это неспособность полноценно контролировать свое поведение в состоянии алкогольного опьянения. Это когда утром, пьяное поведение вызывает либо изумление, либо угрызения совести и жуткий стыд. «Да я бы трезвый никогда так не сделал...» – вот классическая иллюстрация утраты контроля над ситуацией. Это, правда, характерно для начальных стадий заболевания. Потом попросту становится «все равно».

**Утрата количественного контроля** – потеря возможности выпить ограниченное количество алкоголя. После определенной дозы, остановиться практически невозможно. Хотел на званном приеме фужер шампанского выпить и достойно провести время... Но выпив один фужер, затем «автоматически» принял еще двадцать и полуголым танцевал канкан. В лучшем случае.

**Утрата качественного контроля** – когда становится практически все равно, что пить. Не взирая, на качество, цвет, запах и цену.

Надеюсь, этот словарик поможет нам в дальнейшем рассказе.

### **Стадия начальная, она же первая**

*Что ж это за пьянка, если на следующий день не стыдно!*

Первая стадия знаменита тем, что она часто «незаметная». Так «все пьют». И эти пациенты в поле зрения наркологов попадают редко.

Жаль. Возможность лечения максимальная. Еще много чего не случилось на предстоящем алкогольном пути. Попробуем разобраться. У этой стадии есть характернейшие признаки.

Первая стадия заболевания, начинается с заметного роста той самой толерантности. Человек начинает переносить все больше и больше спиртного. Иногда даже с неподдельной гордостью. Еще бы. Я могу выпить много, и меня даже не рвет, как некоторых... Именно на этой стадии защитные механизмы организма начинают «сдавать».

И первым сдается рвотный рефлекс. Организм перестал сопротивляться проводимыми над ним экспериментами. Чуть позже исчезнут повышение аппетита в ответ на прием спиртного, а затем и «компенсаторный» длительный сон после серьезных возлияний – начнут появляться ранние пробуждения.

Все чаще и чаще утрачивается количественный контроль. То есть, на фоне определенной дозы, человек уже не способен прекратить пить, даже если перед этим он и не планировал «сильно» напиться... Вместе с этим, нарастает частота возникновения тяжелых форм опьянения – до «отключки». Растет количество «пьяных» дней в месяце.

Но, поскольку механизмы отрицания наличия зависимости уже включились, выпивки носят «совершенно необходимый» характер. Вот здесь и появляется пресловутый алкогольный календарь праздников, то есть, значимых причин для употребления спиртного. И день взятия Бастилии уже грандиозный праздник. И не только он. Начинается поиск поводов. А такой поиск, первый признак сформировавшейся тяги к спиртному. Или психической зависимости, что является одним из главных признаков этой стадии.

Влечение в начале этой стадии, носит непостоянный характер, еще пока остается элемент борьбы мотивов. Все-таки выпить, или сегодня – все же нет? Чаще побеждает первое. Ближе ко второй стадии будет отмечаться заметное учащение моментов «тяги».

И, если на первых порах, ее усиление или появление связано с внешними причинами (конфликтные ситуации, «праздники», уговоры друзей, наблюдаемые ситуации выпивок других людей), то ближе к финишу, влечение начинает приобретать спонтанный характер, а внешние причины начинают его обслуживать.

То есть, появившееся «изнутри» желание опьянения не признается открыто (что даже для изрядно употребляющего, является уже недобрым знаком), а ищется какая-то внешняя, желательно приемлемая и «красивая» причина, которая бы его оправдала.

В связи с этим, у человека формируется система, витиевато объясняющая его проблемное поведение и создаются многочисленные «алкогольные алиби».

Он еще изо всех сил пытается убедить себя и других людей, что способен контролировать свои отношения с алкоголем. Но для окружающих, все более и более заметной становится его «алкогольная» несостоятельность.

Появляется раздражительность при обсуждении с родственниками или друзьями, якобы имеющих алкогольных проблем. А вместе с этим и злоба, закрытость и скрытность. Иногда переходящая в глухую оборону или агрессию.

На первых порах сама подготовка к выпивке возбуждает, возникают приятные представления и фантазии. Много времени уделяется обсуждению количества необходимого спиртного, чтобы «два раза не бегать». Появляется суетливость, характерное потирание рук, блеск в глазах, говорливость, подъем настроения. Если момент начала возлияний по какой-то причине

откладывается, возникает раздражительность и начать пить, не дожидаясь прихода задерживающихся – семеро одного не ждут! Мы им потом «штрафную» нальем...

## **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.