

Алексей Тихонов
Как бросить пить



«Как бросить пить / А. Тихонов»: Креатив Джоб; Москва; 2013

Аннотация

Болезнь, о которой пойдёт речь в этой книге издательства AV Publishing, многие называют современной чумой. И неудивительно: диагноз «алкоголизм» ещё в начале двухтысячных поставили ста пятидесяти тысячам человек! Мы рассмотрим целый ряд мифов и легенд, которые человечество добровольно выстроило вокруг алкоголя, и убедимся,

что поводов выпить у современного человека намного меньше, чем он сам когда-либо предполагал. Вы увидите также целый ряд совершенно реальных историй абсолютно обычных граждан. Это истории взлётов и падений, которые помогут вам поверить в то, что человек, согласно старой русской поговорке, действительно сам кузнец собственного счастья, а также в то, что выкарабкаться из алкогольной ямы может каждый угодивший в неё – стоит лишь поверить в себя и немного осмотреться. Мы с вами изучим также и всевозможные методы борьбы с этим наваждением. Заодно вы можете познакомить с этой книгой и ваших близких – они наверняка готовы помогать оступившемуся человеку, так что и для них здесь найдётся ряд советов, как вести себя в трудных ситуациях. И, конечно, человек, зависимый от алкоголя, обнаружит ряд советов, которые помогут ему справиться с проблемой. В завершение мы немного отвлечёмся от темы и поговорим о проблеме, которая набирает обороты с каждым годом – о кофейной зависимости. Так что эта книга станет для своего слушателя настоящей панацеей и хорошим пособием по борьбе с зависимостями. Полезного прослушивания!

Алексей Тихонов **Как бросить пить**

© Тихонов, А., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

* * *

Введение

Бытует мнение, что человек, хотя бы раз попробовавший алкоголь и не почувствовавший к нему отвращения, считается алкоголиком. К большому сожалению, это правда, поскольку болезнь, о которой пойдёт речь в этой книге, имеет несколько стадий – от скрытой до клинической. Ещё хуже, что в ряды так или иначе связавших жизнь с алкоголем каждый день вступает всё больше и больше молодых людей. Кто-то в такой ситуации рассуждает о всемирном заговоре, кто-то сетует на шпионские происки и спаивание нации, но суть от этого не меняется: люди пьют.

Пьют, потому что поддаются всевозможным искушениям и соблазнам: тут симпатичный подтянутый футболист рекламирует пиво прямо на стадионе, тут сексуальная модель показывает, что без водки жизнь не мила. Реклама заполонила информационное пространство целиком – от билбóрдов до ситилайтов, от телевидения до интернета. Но речь мы поведём не о том, как реклама влияет на человека, а о том, с какой охотой человек поддаётся ей и назло всем шагает в алкогольную тряси́ну, с каждым шагом зарываясь глубже и глубже.

Алкоголь рушит семьи, ломает судьбы, крушит карьеры. Алкоголь способен превратить роскошного принца в бомжа с Казанского вокзала, а самую прекрасную и неземную фею – в опустившуюся женщину. Олигарх, приличный семьянин, карьеристка, обычный студент – все они могут скатиться практически в помойную яму под воздействием алкоголя, и, что ещё ужаснее, многие действительно катятся.

Утешает одно: от этого можно спастись.

Очень сложно бывает разобраться с проблемой в одиночку, однако бывают ситуации, когда по-другому нельзя никак. Понимая, что вариантов развития событий может быть два: или человеку помогают всем миром (и друзья, и коллеги, и родственники), или он воюет со спиртом в одиночку, мы постарались оптимизировать информацию таким образом, чтобы она подходила обеим категориям.

Итак, готовы бросить пить всё, что горит, и перестать трепать нервы себе и окружающим? Тогда вперед.

Глава первая. Что таится на дне стакана?

Представим, что нынче вечером в отдельно взятом офисе намечается корпоративная вечеринка по случаю дня рождения начальника. Слово «корпоратив» у подавляющего числа сотрудников офиса неизменно ассоциируется с большим количеством алкоголя и возможными танцами на столах. Поэтому одно только упоминание этого слова заставляет офисных сотрудников слегка поёживаться, но довольно улыбаться.

Спустя несколько часов после начала подвыпившие сотрудники офиса потихоньку разбредаются по домам. Кто-то из всех сил старается не садиться за руль, кто-то набирает телефон своего бывшего в полной уверенности, что он непременно ждёт звонка, кто-то отправляется шлифовать картины пивом в близлежащее кафе. Но отдельным пунктом в этой так называемой «культурной программе» стоит мысль, объединяющая сотрудников: завтра придётся продолжать. Поскольку на следующий день именины празднует секретарь. А пропустить такое событие никак не возможно.

Парадокс, основанный на мнении миллионов людей, заключается в следующем: то, что весь мир считает медицинским диагнозом, на постсоветском пространстве принято называть народной забавой. Сегодня один повод, завтра другой. Сегодня День рождения, завтра похороны, затем крестины, а там, глядишь, и Новый Год. Какую компанию ни возьми, практически ни одно событие не обходится без спиртного. Зачастую и простые дружеские посиделки проходят совсем не за чаем с печеньем. Медицинский диагноз такому положению вещей во всём мире однозначен: алкоголизм. Это заболевание может быть выражено в той или иной степени, однако факт его наличия отрицать, к сожалению, не приходится.

Немного данных. Алкоголизмом, который раньше называли дипсоманией (дословно это переводится как неуёмная жажда алкоголя), врачи считают болезненное пристрастие к этиловому спирту, при котором человек в отсутствие своей «дозы» испытывает дискомфорт – неважно, на физическом или ментальном уровне. Людей, которые не могут обойтись без спирта, называют алкоголиками. Для многих это обидное и даже оскорбительное определение – дескать, человек же не валяется под скамейкой, отчего же он, спрашивается, алкоголик? Задумайтесь: любого наркотика, которым, в том числе, является и алкоголь, нужно всё больше и больше, так что когда человек окажется под скамейкой, обижаться будет поздно.

Собственно, определение «алкоголизм» возникло в начале пятидесятых годов прошлого века, его утвердила Всемирная организация здравоохранения. Она же утверждает, что абсолютного выздоровления от алкоголизма добиться невозможно. Осмелимся предположить, что это не так, но для начала разберёмся с тем, что скрывается на дне стакана – иными словами, что может происходить с людьми, употребляющими алкоголь.

Симптомы у этой болезни, по сведениям врачей, таковы: у алкоголиков обычно нет рвотного рефлекса даже при больших объёмах выпитого; они не знают меры; страдают частичной потерей памяти – это один из самых распространённых симптомов, когда человек просто не помнит, что было накануне вечером; наконец, алкоголики страдают похмельем и – в критической стадии – уходят в так называемый запой.

Стадий алкоголизма, уверяют врачи, есть несколько. Что примечательно – в зависимости от глубины погружения в бутылку варьируются и шансы на выздоровление.

Нулевая стадия алкоголизма называется продромом. Это первый этап, на котором употребление спиртного ещё не считается болезнью, зато человек подвержен типичному бытовому пьянству. Собственно, это именно тот случай, когда человек с удовольствием расслабляется после работы с друзьями и парой кружек пива. Такая доза не приведёт ни к амнезии, ни к тяжёлым последствиям, однако злоупотреблять такими посиделками не стоит – несмотря на то, что на этом этапе человеку без разницы, последует за пивом продолжение

или нет, через полгода – год продром легко перерастает в первую стадию алкоголизма. Она, как и последующие, не имеет термина, выраженного одним словом, так что будем просто нумеровать эти стадии.

Итак, первая. Она выражается, как правило, в том, что после полугодичного приёма этилового спирта, разведённого в том или ином отношении с другими напитками, человек находит «компромисс» с алкоголем. Как следствие, дозы растут в геометрической прогрессии. Опаснее всего то, что человек может начать пить в одиночку, а также ночью или за рулём. Это даже страшно, особенно если повнимательнее изучить статистику смертности: большинство аварий на дорогах происходит как раз по вине пьяных водителей, а уж сколько людей погибло, заснув подшофё с тлеющей сигаретой – эксперты сбились со счёта. Впрочем, даже если не думать о летальных исходах, проблем на этом уровне предостаточно: алкоголики на первой стадии в довесок к головной боли получают проблемы на работах, в семьях, а ещё – полную апатию к себе прежним. То есть если человек интересовался квантовой механикой, но переключился на алкоголь – пиши пропало. Теоретически на первой стадии человека можно отлучить от спиртного, и в этом случае маниакальное стремление выпить сводится к нулю, но стоит только употребить хотя бы незначительное количество алкоголя – и здравствуй, вторая стадия.

На второй стадии алкоголизма лояльность к спиртному неумолимо растёт. Человек внезапно обнаруживает способность пить столько, сколько раньше было для него невероятным количеством. При этом, пропустив одну рюмку, человек больше не контролирует число следующих. На этом этапе меняется и модель поведения: пьяный человек ведёт себя вычурно, его поступки неожиданны и даже опасны, причём не только для его окружения, но даже для него самого. Похмельное утро больного на второй стадии обычно совершенно безрадостно: человеку проще отлежаться дома, чем выйти на работу. Более того: само похмелье сопровождается чувством, что напряжение снимет кружка пива. Дальше всё зависит от силы воли: или кружка пива и впрямь помогает и день уже не улетает в никуда, или с этой кружкой приходит и новый повод повторить вчерашнее. Самая дурацкая поговорка на этот счёт – «Клин клином вышибают». Необходимость выпить увеличивается с каждым днём, и человек больше не в состоянии бороться с ней самостоятельно, хотя и понимает, что по большому счёту не вредит никому, кроме себя самого. На второй стадии алкоголизма очень велика опасность впасть в серьёзную депрессию, которая, как известно, тоже является медицинским заболеванием. Кроме того, человеку становится безразличен его собственный социальный статус: именно на этой ступеньке рушатся карьеры и ломаются судьбы. Этот процесс может сопровождаться постепенным падением уровня интеллекта: алкоголь способен затупить любой, даже самый острый, ум. Как правило, вторая стадия плавно перетекает в третью.

Алкоголизм в третьей стадии в отечественной лексике принято именовать запоем. Это критическая отметка, когда человек употребляет спиртное ежедневно и во внушительных количествах. В социуме запой считается нижней планкой, до которой может пасть человек, и стоит на одной ступени с тяжёлыми формами наркомании. На третьей стадии алкоголизма происходит деградация личности. Как правило, для больного к этому времени уже не стоит вопрос о восстановлении семьи или возвращении к старой работе. Пьющий запоями человек становится никому не нужным, это приводит к окончательному саморазрушению. Категорически меняется окружение человека, к этому добавляется стремительное ухудшение состояния.

И действительно – вполне очевидно, что запой на пользу не пошёл ещё никому. У хронических алкоголиков обычно накапливается букет болезней – всевозможные формы гастритов, циррозов, кардиомиопатий и панкреатитов. Заболеть всем этим можно и без алкоголя – скажете вы. И, безусловно, будете правы. Только зачем вам сознательно подталкивать себя к этим болезням ещё и с помощью бутылки? Если и это не аргумент – пожалуйста: болезни внутренних органов чаще всего ведут за собой существенные сдвиги в нервной системе, и далеко не в лучшую сторону. Не хотелось бы вас пугать, но стоит

принять это как факт: хронический алкоголизм ведёт за собой параличи, парёзы и длительные галлюцинации. Наконец, многим известно понятие «белая горячка». На языке науки это звучит как алкогольный делирий, заканчивается он совсем не радужно, при отсутствии лечения приводя к сумасшествию или к смерти.

Итак, с симптоматикой разобрались. Теперь давайте немного поговорим о причинах возникновения алкоголизма.

Всемирная организация здравоохранения уверяет, что количество больных увеличивается по мере роста благосостояния страны. В той или иной стадии эта теория имеет право на жизнь: по состоянию на начало двухтысячных, когда мировая экономика вышла на относительно новый уровень, число больных подобралось к отметке в 150 миллионов человек. Что, для сравнения, в два раза больше, чем число жителей Ватикана. Во многом это определяется доступностью спиртного. Знаменитый пример – так называемый «сухой закон» в конце восьмидесятых, когда спиртное не продавали лицам до 21 года, а тем, кто постарше, отпускали строго до девяти вечера. С одной стороны, это повело за собой увеличение контрафакта, но с другой, так или иначе, дисциплинировало население. По сравнению с текущим положением дел «сухой закон» был почти идеальной государственной моделью.

Сейчас ситуация абсолютно противоположна: молодёжи продают любой алкоголь. Добавим к этому море всевозможной рекламы в Сети, по телевизору и даже на улицах городов – и получим двадцать пять кадров, которые формируют в мозгах вполне ясные стереотипы.

Представим: компания школьников отправляется на море отметить окончание девятого класса. Им примерно 13–14 лет, их сопровождает учитель, дело происходит под Севастополем. На месте, куда они приезжают, стоит среднестатистический магазинчик, несколько ребят отправляются туда за добычей. И продавщица... продаёт троим парням полулитровую бутылку водки, даже не спросив паспорта. Так происходит, во-первых, потому, что штраф, который её обяжут выплатить, если застанут за подобными продажами, очень легко отбивается за один день работы в сезон. Но в деле есть и другая сторона – сами пацаны, которые и спровоцировали инцидент, решив сообразить на троих в столь юном возрасте.

Результат такого поведения прекрасно иллюстрирует статистика: к наркологам сейчас обращаются практически все категории граждан, не считая разве что младенцев. Что говорить, если молодёжь до 16 лет прекрасно умеет опохмеляться. Это страшно.

Отметим: даже если не брать во внимание крепкое спиртное, останется пивной алкоголизм. Многие молодые люди не считают пиво алкоголем, забывая или просто не зная о том, что одна восьмиградусная бутылка пива приравнена врачами к ста граммам водки. Эффект плачевен в любом случае, поскольку ни бутылка пива, ни стакан водки обычно не приходят в одиночку. Именно поэтому почти четверть пациентов наркологических клиник – так называемые пивные алкоголики и, что ещё хуже, это люди чуть старше двадцати лет. Встречаются также и те, кого пиво довело до алкогольного делирия, или до «белой горячки».

В итоге общество получило субкультуру юных любителей спиртного, которое, в свою очередь, составило целую палитру от пива и слабоалкогольных напитков до бесчисленного множества коктейлей и тяжёлого алкоголя. Удивляться, к сожалению, нечему: на улицах любого населённого пункта часто можно встретить молодых мамочек с колясками и заодно – с бутылками джин-тоника, беременных женщин с сигаретами, совсем юных ребят – мальчиков и девочек – с пивом. В школах без посещения ресторана не обходится ни один выпускной вечер, и таких примеров можно приводить бесчисленное множество. Одни пытаются расслабиться, другие хотят показать собственную «крутизну» сверстникам, а третьи просто никак не избавятся от зависимости. Но все, так или иначе, придумывают свою собственную алкогольную легенду, которая служит своего рода оправданием для окружающих – неважно, родные это, друзья, дети или сослуживцы.

Об алкогольных мифах, которые люди придумали сами, сейчас и поговорим.

Глава вторая. Пить или не пить. Десять алкогольных мифов

Человек так или иначе стоит перед выбором. Поехать на метро или на машине? Подарить девушке цветы или конфеты? Надеть брюки или шорты? Пить... или не пить?

Миф первый. Пить стало лучше, пить стало веселее.

Представим типичный День рождения. Столы ломятся от свеженьких салатов, дети поглощают пирожные вперемешку с тортами, на каждом углу стола по запотевшему графину. «Ну, вздрогнули!» – говорит улыбчивый дядька. Народ искренне радуется, звенят рюмки, звучат тосты, количество водки тает. Но замечали ли вы, какая пустота воцаряется, как только стаканы с грохотом водворяются на стол?

Речь о следующем. Не пытайтесь доказать себе, что без алкоголя не сможете веселиться. Ещё как сможете. Даже без компании. Причём не только на Дне рождения, но и на свадьбах, и на дискотеках, и на прочих вечеринках. На деле радуется не количество выпитого, и счастливым человека делает не произнесённый тост (только наши люди пьют за здоровье до дна!) – веселье зависит от атмосферы. Попробуйте определить, в конце концов, что для вас важнее – общение с друзьями или выпивка. Мы надеемся, что выбор не будет печальным.

Миф второй. Алкоголь помогает расслабиться и лечит от депрессии.

Не лечит, даже не надейтесь. А лучше – не пытайтесь. Потому как алкоголь, конечно, может помочь вам забыть на проблемах на один, скажем, вечер. Но если вы думаете, что за этот вечер проблемы чудесным образом трансформируются в решения, – вы серьёзно заблуждаетесь. В доверок к тому, что алкогольное забытьё не очень-то спасает ситуацию, стоит помнить, что похмельным утром вы будете иметь прекрасный боекомплект из всё тех же проблем, головной боли и сушняка. Безусловно, можно уйти в длительный запой, и чем длиннее он будет, тем дальше будут отодвигаться жизненные неудачи, да только вот на кого будете пенять, если однажды утром проснётесь не в собственной постели, а где-нибудь на Казанском вокзале в Москве?

Любой психолог скажет вам: пережить проблему можно, только признав её и прожив с ней некоторое время. Идеальной жизни, надеемся, вам никто не обещал, а смысла забываться со спиртным и тратить зря драгоценное время здравомыслящие люди, как правило, не видят. А если уж чересчур устали – возьмите отпуск, наконец, и хорошенько выспитесь. Это помогает.

Миф третий. Вы контролируете алкоголь.

Скажите лучше, что контролируете яблоки. Или виноград. Или решаете сами, сколько выпить ряженки. Если примерить фразу о контроле на эти примеры, они начинают звучать как глуповатая «отмазка». Потребление здоровой еды не вызывает подобных мыслей. А жажда и голод появляются как необходимость организма в получении жизненно важных элементов. Зато алкоголь, как и любой другой наркотик, таким элементом не является. Но человек, который собирается выпить, как правило, говорит, что это именно он контролирует количество пропущенных бокалов или рюмок, в то время как всё происходит в точности до наоборот: как раз алкоголь берёт верх, устанавливая власть над сознанием человека.

Миф четвертый. Всё хорошо в меру, и яд в малых дозах есть лекарство

Смотрите не переборщите с ядом-то. Насчёт утверждения относительно того, что всё

хорошо в меру: а перспектива чуть-чуть поболеть, скажем, сифилисом вас обрадует? Или ненадолго сломать руку (тьфу-тьфу-тьфу)? Примерно та же история с алкоголем. На самом деле, многие стали забывать истинное звучание поговорки, при котором она приобретает серьёзный философский оттенок: «Всё хорошее хорошо в меру». В этиловом спирте хорошего маловато, если только вы не используете его для дезинфекции пыльных поверхностей.

Многие люди считают, что бокал вина за ужином не повредит. Эти люди, как правило, делятся на две категории: первая – немногочисленная – употребляет вино с периодичностью примерно раз в месяц, и в их случае примета действительно работает; вторая категория много больше, её представители пребывают в уверенности, что бокал вина – практически панацея от больного позвоночника, и пьёт каждый вечер. Некоторые даже отправляются продолжать, и обычно это уже вторая степень алкоголизма. В целом же это утверждение в некоторой степени поддерживает даже Минздрав, поскольку алкоголь, будучи продуктом подакцизным, вполне легален, в отличие от того, что принято называть наркотиками в прямом смысле слова. Но большинство не всегда право, учтите это.

Миф пятый. Славяне пьют со дня крещения Руси, а водка – национальный напиток.

Это очень распространённое заблуждение. На самом деле, водку придумал даже не великий Менделеев. Он не изобрёл её как напиток, а, будучи гениальным химиком, делал очередное открытие, изучая, как спирт растворяется в воде. Тем не менее, грешок списали на него, не учитывая даже, что о водке как продукте он отзывался совсем не лестно. Вообще, водку придумали не славяне, которые сделали её национальной забавой и псевдопанацеей от проблем, а персы, причём ещё в десятом веке. Примечательно и то, что во всём мире она используется не как самостоятельный напиток, а как основа под коктейли.

Из этого следует, что славяне пьют не так уж и давно – по крайней мере, не дольше жителей восточных стран. Зато нация попала в ловушку, а выпутаться из неё оказалось почти непосильной задачей. Самое страшное, что любой алкоголь – вне зависимости от сорта – это генетическое оружие, которое способствует исключительно деградации и вырождению целых поколений.

Миф шестой. Человек подшофе – бесстрашен.

У человека есть нормальный, подтверждённый природой защитный механизм под именем страх. На самом деле это не самая плохая вещь, и зачастую именно страх помогает человеку выжить. Алкоголь блокирует это чувство по принципу. Человек подшофе может гонять за рулём на невероятных скоростях, ввязываться в драки с незнакомыми людьми, совершать такие поступки, на которые по трезвости в жизни бы не согласился. Последствия такого поведения известны всем: из-за алкоголя люди погибают каждый день, драки заканчиваются поножовщиной и серьёзными травмами. От всего этого в мирной жизни обычно защищает именно страх, но после принятия алкоголя организм на непродолжительное время активизируется, что обычно приводит к тяжёлым результатам.

Здесь ещё важно отделить такие понятия как страх и трусость. Трусость – это неспособность поступать в соответствии с велениями совести из страха физической боли, боязни непонимания окружающих или насмешки. Трусость – это слабость, а страх – это полезное защитное свойство. Однако алкогольное опьянение помогает человеку снять способность испытывать страх, и чем больше человек выпьет, тем более смелым он... хочет казаться. На деле «пьяная» смелость – напускная, и поступки, совершённые в этом состоянии, окружающим кажутся не чем иным, как глупостью. Для вашей удали всегда найдётся более безопасное применение.

Миф седьмой. Пей, пока молодой.

К сожалению, именно алкоголь заставляет человеческий организм «стареть» буквально на глазах. Даже сигареты в этом случае – всего лишь сопутствующий фактор. Очень многие молодые люди в возрасте до (!) двадцати пяти лет мучаются одышкой, болезнями желудка, кишечника и сердца, постоянным кашлем. Забавно, но если вовремя бросить курить и пить, здоровье можно вернуть. В идеальном варианте лучше не начинать вообще – тогда будете как новенькие и в шестьдесят, и в восемьдесят.

Иллюзия, связанная с этим мифом, заключается в том, что многие уверены, что без алкоголя не смогут уйти в отрыв из-за множества комплексов. Это чушь. Попробуйте перебороть свои комплексы – это безопаснее, поверьте. Переживаете из-за неидеальной фигуры? – запишитесь в спортзал, а не пытайтесь топить в коньяке свои ощущения и плясать на столах, если не хотите стать героем ютуба, конечно.

Миф восьмой. Человеку нравится вкус алкоголя.

Попробуем разобраться. Человек говорит: «Я пью мохито, потому что мне очень нравится его вкус». Теперь представим: в любом баре рядом с алкогольным мохито стоит безалкогольный – с точно такой же мятой и точно такой же газированной водой. Именно эти вкусы нравятся человеку, а не аромат этилового спирта. И тем не менее, человек выбирает алкогольный напиток, потому что дело вообще не во вкусе спирта, а в пристрастии к нему.

То же самое и с вином, в котором, например, человеку может нравиться приятный виноградный аромат, сладость или цветочные нотки. Однако и из этого выходит, что нравится не само вино, а его вкусовая составляющая. Не спирт! Проще (и дешевле) купить сок и не гробить организм. Помимо этого, после двух-трёх бокалов ощущение вкуса пропадает, и эстеты уже не эстеты, а обычные алкоголики на той или иной стадии, которые легко могут запить кагор водкой. О каком вкусе вообще здесь идёт речь?

Миф девятый. Алкоголь необходим творческим и преуспевающим людям.

Здесь обычно начинаются перечисления: Есенин, Маяковский, Пушкин, Ван Гог, Брайан Джонс, приводятся цитаты из Хэмингуэя: «Я не знаю лучшего способа тратить деньги, чем покурить шампанское».

На самом деле, если вы и ставите себя в один ряд с этими людьми, то совсем не из-за их пристрастия к алкоголю, а из-за неоспоримого, признанного всем человечеством таланта. Если человек занимается творчеством, это мало связано с алкоголем. Он может топить в вине какие-либо собственные ошибки, но не собственное творчество. Действительно, множество хороших людей спилось, и в том числе поэты, художники и скульпторы, но, к сожалению, дело не столько в тонкой душевной организации, сколько в неспособности вовремя избавиться от наркотика. А что касается бизнесменов и преуспевающих людей... вы что-нибудь слышали о пьяном Билле Гейтсе или Марке Цукерберге? Нет. И не услышите. Они не пьют.

Миф десятый. Человек сам выбирает, пить ему или не пить.

К большому сожалению, это тоже иллюзия. С большой степенью вероятности, этот выбор сделан задолго до того, как человек начал принимать алкоголь – возможно, ещё в раннем детстве, когда человек банально увидел понравившуюся ему рекламу. То есть выбор сделало общество, навязав человеку образ алкоголя. Однако впоследствии выбор приходится делать и человеку, который, как правило, выбирает именно алкоголь, а затем ищет себе же оправдания. Звучит это обычно примерно так: «Я сам решаю, пить мне или не пить, мне нравится это состояние». То же самое обычно говорят о сигаретах и наркотиках. И то, и другое, и третье смертельно. При этом к оправданиям обычно добавляется следующее: «Я

смогу бросить, когда захочу». Однако практика показывает, что для того, чтобы бросить, нужны слоновье спокойствие и железная сила воли. Поверьте, намного лучше будет, если вы не начнёте выпивать вообще, чем станете постоянным пациентом наркологической клиники.

Современный человек в условиях эпохи потребителя принимает чужие идеи за свои. Отсюда обычно и тирады о выборе. Подумайте, прежде чем начинать: осознан ли ваш выбор, и вообще – всегда ли большинство бывает право?

Как правило, человеку тяжело отказаться от того, что ему нужно на самом деле. Однако от вредной привычки избавиться в целом легко, и главное в этом – переубеждение самого себя. Достаточно привыкнуть к мысли о том, что алкоголь не нужен ни вашему сознанию, ни вашему же организму. Самый распространённый миф об алкоголе – миф о его пользе. И, наконец, физической зависимости от спиртосодержащих веществ на первых стадиях нет и быть не может, поскольку этиловый спирт в системе обмена веществ – вещь совершенно лишняя. Напротив, куда сильнее психологическая зависимость и убеждения о неспособности расслабиться без бутылки. То есть дело в привычке, которая благодаря инерции и формирует у человека мысли типа: «Ой, тяжёлый день был. Надо зайти в кабак, пропустить стаканчик». Ну, пропустили стаканчик – и что, полегчало? На самом деле, здесь просто сработала привычка заходить в какое-либо заведение. Зайдите лучше в магазин, сока и яблок купите, в самом деле. Иными словами, нужно переключиться с алкоголя на другие, более полезные вещи. Дело пойдёт на лад, вот увидите.

Глава третья. Десять причин начать жизнь без алкоголя

Итак, алкоголь – это неизменный атрибут любого праздника: именин, крестин, свадеб и прочих торжеств. Обилием бутылок на праздничном столе мало кого можно удивить и, что ещё неприятнее, большинство людей не представляет праздников без дозы. С раннего детства малыши видят собственных родителей с рюмками и сигаретами, а когда вырастают, желание попробовать почти стопроцентно ведёт к дурной привычке. Родители пытаются отговорить: дескать, зачем тебе сигареты и портвейн, займись-ка лучше велоспортом. Так-то оно так, но сами почему не занялись, дорогие родители? Очень трудно верить людям, которые от чего-то отговаривают, пока делают это сами. В детских глазах алкоголь становится атрибутом привилегированной касты – взрослых, к которой всегда стремятся малыши. Именно этим и обусловлено ложное желание сопрягать со спиртом взрослую жизнь.

Отказаться от жизни с алкоголем не так легко, как может показаться, ведь всегда найдутся горе-друзья с фразами типа: «Ты меня уважаешь?». Гоните их поганой метлой, настоящий друг вряд ли так скажет. Далее мы рассмотрим добрый десяток причин для отказа от алкоголя, но перед этим хотелось бы сказать вот что.

Не думайте, пожалуйста, что потеряете яркую страницу своей биографии, если решите бросить пить. Одна из основных причин, по которой люди боятся бросить пить – это именно боязнь перед окружающими и самим собой. Боязнь потерянного времени.

...Представим: Костя пьёт уже несколько лет. За это время его успели бросить две женщины, родители перестали с ним общаться, с работой намечается полный провал. И Костя решает, наконец, бросить. На первых порах он занимается самобичеванием, пытаясь наказывать себя за каждый глоток алкоголя, но срывается несколько раз подряд. В итоге Костя просыпается однажды утром со следующей мыслью: «Ну, потерплю я некоторое время, а потом что? Вон, через неделю у Макса День рождения, наверняка же на дачу поедем шашлык жарить... Однозначно будет спиртное, и даже много. Чего я один буду, как идиот, без стакана?». И, конечно, без стакана в этом случае не обойдётся. С Дня рождения Костя приезжает совершенно разбитым – и морально, и физически, потому что уже пробовал жить без выпивки, и новая доза снова привела его далеко не в лучшее состояние.

Тогда и рождалось у него ощущение скуки и потерянного времени. Костя пробовал читать или смотреть телевизор, но эти юношеские привычки казались совсем уж глупыми, и

эти занятия быстро надоедали. Тем более по телевизору всё время крутили футбол, а тут без пива никак. Костя нервничал и раздражался из-за каждого пустяка, поскольку находился в полной уверенности, что всего одна бутылка – и вечер наладился бы. Костины мысли радостными никак не назвать: он с тоской думал о друзьях, которые проводили вечера в шумной компании в ближайшем спортбаре, и размышлял, зачем ему трезвая жизнь. Неужели трезвенникам настолько скучно, насколько ему, в полутёмной квартире, с футболом по телевизору и стаканом чая? Если да, то зачем вообще бросать, думал Костя, – всё равно это жизнь, лишённая удовольствия, жалкое существование, вечная неудовлетворённость. И, соответственно, снова начинал пить. Потом опять бросал и держался астрономический срок – полторы недели, после чего уходил в запой на несколько суток, потому что считал, что имеет полное право.

Ошибка Кости как человека бросающего пить, заключалась именно в неприятии того факта, что дискомфорт без рюмки есть зависимость. Что примечательно, речь идёт не столько о пристрастии к спирту, сколько о душевном псевдоравновесии, которое человек якобы получает, расслабляясь с друзьями в баре, на кухнях, на корпоративных вечеринках. Человек, который бросает пить, на начальных этапах с трудом представляет себе жизнь без классического «Ты меня уважаешь?». В целом, человек привязывается именно к этим ритуалам и вещам, а потеряв их с отказом от алкоголя, не знает, куда себя деть. Однако не отчаивайтесь: на самом деле всё довольно просто. Любой может почувствовать себя полноценным членом общества, не употребляя алкоголь. Правда, для этого требуется значительный промежуток времени, зачастую несколько месяцев. В первую очередь, должен очиститься организм, который выводит этанол в течение двух недель (вот почему важно не сорваться, в первую очередь, именно в этот период). Затем должны морально и психологически очиститься вы сами, но для этого хорошо бы обрести радость жизни, заменив время, которое вы тратите на потребление этанола, на время, проведённое с пользой. Вы всё это умели в детстве, просто потеряли этот навык со временем.

Мы уже говорили о том, что врачи ставят алкоголизм и наркоманию в один ряд. Закономерно, что обе категории граждан, страдающих от одной из этих болезней, очень зависимы от чувства психологического комфорта и удовольствия. Рядовые граждане обычно более жёстки к себе и к окружающим и, как показывает практика, непьющим людям намного легче справляться с трудностями – по сравнению с любителями топить проблемы в стакане. Наркоманы и алкоголики в стрессовых ситуациях стараются избавиться от тягостного чувства при помощи шприца или рюмки, то есть – привычных для себя же средств.

Как раз этим и обусловлена сложность, с которой человеку, решившему встать на путь выздоровления, приходится сталкиваться в первые несколько недель. Приходится убрать от себя привычный кайф, что рождает иллюзию серьёзной проблемы. Это время нужно элементарно переждать и попробовать переключиться на другие виды деятельности. Когда-то в детстве вас не записали на плавание или борьбу? Запишитесь сейчас!

Жить без этилового спирта в крови намного радостнее, чем с ним. Ваше утро будет начинаться не с жуткого перегара и головной боли, а со свежей головы и бодрости духа. Здоровье со временем можно будет поправить, а время, потраченное на самообразование, разумеется, пойдёт вам на пользу.

Не переживайте, у вас однозначно получится развлекаться на трезвую голову. Для этого есть и активные виды спорта, которые дают отдых мозгу, и медитация, которая позволяет расслабить тело. К этому просто нужно привыкнуть – сформировать, проще говоря, новую привычку и заменить алкоголь ею. Для жизни без алкоголя есть целый десяток причин. Итак, вот они.

Причина первая. Экономим деньги.

Что пиво, что коньяк, что вино, что всевозможные вермуты стоят немалых средств. Благодаря такому расточительству страдает и бюджет любой семьи. Отговорки вроде «Ой,

да что там стоит бутылка пива!» не принимаются. Сегодня бутылка, завтра две, потом ещё бутылка – за месяц не досчитаетесь доброй четверти зарплаты. В этом случае прекрасно помогает ведение личной бухгалтерии. Будьте честны сами с собой, подсчитайте, сколько вы тратите на алкоголь, и прикиньте, что можно было бы приобрести на вырученные деньги. Многим уже через месяц хватает на велосипед.

Причина вторая. Пропаганда алкоголя – ложная пропаганда.

Можно сколько угодно ссылаться на визуальную рекламу, где всеми возможными способами рекламируют новый сорт виски или пива. Собственно, рассчитан такой приём на массовое сознание, в котором укрепляется мысль, что, например, кумир миллионов предпочитает такой-то вариант этанола. На деле всё куда примитивнее: на вас делают деньги, и деньги серьёзные. Людям платят за то, чтобы они обманывали других людей.

Причина третья. Алкоголь вреден.

Пожалуйста, прекратите слушать убеждения вроде того, что от рюмки за ужином ваше здоровье сравнится с богатырским. У вас получается остановиться после первой? Нет? Тогда надо завязывать. Производство спиртосодержащих напитков растёт с каждым годом в несколько раз. Растёт и смертность – люди разбиваются на машинах, сгорают в своих кроватях, выпадают из окон, оказываются в психиатрических лечебницах. Едва ли есть смысл говорить о всемирном заговоре, но то, что нацию усердно и прагматично спаивают – это точно. При этом производители всячески пытаются убедить людей, что пиво – это удел совершенных, а водка прибавит шарма. Если вы до сих пор в это верите – задумайтесь над статистикой: каждый третий житель этой планеты умирает из-за употребления алкоголя.

Причина четвёртая. Алкоголь не поможет расслабиться.

Как мы с вами уже говорили, чаще всего от выпивающих людей можно услышать, что именно стакан-другой помогает им отдохнуть на всю катушку. Вместе с этим всем известно, что смех укрепляет человеческий иммунитет. Казалось бы, пасьянс сошёлся и решение проблемы найдено: пей и смейся себе. Ан нет! Хорош исключительно смех на трезвую голову, а вот пьяное веселье, к сожалению или счастью, но на пользу совсем не идёт, поскольку с нормальным весельем ничего общего не имеет. Дело в том, что нервная система в состоянии возбуждения отнюдь не отдыхает, а как раз наоборот – утомляется. Отсюда и утренняя слабость, и нежелание выходить на работу.

Причина пятая. Алкоголь против духовности.

Речь не только о христианских ценностях, но и вообще о том, что безусловно в цивилизованном обществе. Общечеловеческие ценности потребление этилового спирта заменяет откровенным хамством. Кинематограф породил порнографию. На место нормальной, общепризнанной морали алкоголь поставил цинизм, равнодушие, а зачастую – желание калечить и убивать.

Причина шестая. Алкоголь против самоконтроля.

Пятничный отрыв с друзьями может закончиться в вытрезвителе или в клубе анонимных алкоголиков. Обычно, отправляясь в бар, человек пребывает в уверенности, что держит ситуацию под контролем. Но один из законов, которые действуют всегда, везде и со всеми – это так называемый закон подлости. Стоит только подумать, что держишь баланс, как почва тут же уходит из-под ног. Потом приходят оправдания, дескать, другие выпили

ещё больше. Правда, это не аргумент ни для семьи, ни для работы. Сначала человек теряет контроль над собой, а потом и собственную жизнь – иногда в моральном, иногда в физическом смысле.

Причина седьмая. Человек, употребляющий алкоголь, сдался.

Иногда в жизни происходят серьёзные перемены. Человеку бывает трудно адаптироваться к новому месту жительства, или привыкнуть к новой работе, или пережить развод, или прочувствовать то или иное потрясение; в такие периоды он буквально не находит себе места или считает себя ненужным. Так и рождается дискомфорт, от которого люди стремятся избавиться с помощью алкоголя. Выходит, что если человек пьёт в стрессовых ситуациях – он сдался, опустил руки и не способен выбраться самостоятельно. Это клиническая ситуация.

Причина восьмая. Потеря авторитета.

Будь вы хоть семи пядей во лбу, помните: всё меньше и меньше остаётся работодателей, которые готовы доверить своё дело людям с распухшими от «пьянок» головами или постоянно опаздывающим похмельным сотрудникам. Да и пьяные компании – тоже так себе зрелище, толпа с примитивным юмором и пошлыми шутками. Алкоголь убивает нервные клетки и заставляет человека постепенно деградировать. Из-за этого теряется авторитет дома, на работе и у себя самого.

Причина девятая. Алкоголь – лицензированный наркотик и средство наживы на простых людях.

Между алкоголем и, скажем, героином есть единственное отличие – легальность. Это кроется, в том числе, в государственной политике. В целом страна не против того, чтобы алкоголь продавали всем подряд в специализированных магазинах, потому что акцизы дают миллиардные поступления в бюджет. При этом акцизные ставки растут, в то время как население идёт на поводу и покупает всё больше, больше и больше алкоголя, приумножая собственные болезни. Парадоксально, но факт: чем выше цена, тем выше продажи. Люди готовы нести свои деньги миллиардерам – владельцам пивных и винно-водочных фабрик. Неужели вы хотите быть в числе этих несчастных?

Причина десятая. Алкоголь рушит семьи.

Здоровая семья и здоровые дети могут появиться на свет только при одном условии – если родители не употребляют никакие наркотики: ни сигареты, ни алкоголь, ни прочие гадости. В первую очередь это касается женщин. Запас яйцеклеток у девочки формируется ещё в детстве, а дальнейшее употребление этанола уничтожает их и может привести даже к бесплодию или к умственной отсталости детей. Однако в семьях куда чаще выпивают мужчины, и даже если не затрагивать тему детства, то всё равно остаётся страшный факт: из-за злоупотребления спиртным распадаются семьи. Женщине обычно не хочется тащить на себе бремя ответственности ещё и за своего пьяного мужчину, поэтому алкоголь всё чаще становится первопричиной разводов: в среднем треть браков распадается именно из-за него, чего уж говорить о гражданских семьях.

Так или иначе, выбор «пить или не пить» делать непосредственно вам. Бросать, возможно, будет тяжело, но мы всё же рекомендуем начать жизнь без алкоголя. Тем более, что в мире полно прекрасных историй выздоровления от этой «чумы».

Глава четвертая. Клуб анонимных алкоголиков: истории падений и

ВЗЛЁТОВ

Как вы, конечно, уже догадались, мы расскажем истории совершенно реальных людей, не называя их имён, только род занятий и город проживания. Это вполне объяснимо для Клуба анонимных алкоголиков. Любые совпадения можете считать случайными... Впрочем, как угодно.

Металлург из Стáврополя, 36 лет, дважды был женат, стаж в алкоголе сопоставим со стажем работы – 19 лет. Впервые попробовал алкоголь, когда ему было всего три года: родители дали лизнуть ликёра за праздничным столом. Вкус ликёра наш герой уже не помнит, зато помнит, как выпил впервые с друзьями в училище, почему-то на Восьмое марта – видимо, поздравляли однокурсниц. Наутро голова будущего металлурга буквально раскалывалась, и тогда кто-то из ребят предложил опохмелиться. С этого момента и понеслось. Практически каждый вечер на комбинате заканчивался попойкой с суровыми мужиками и увещеваниями, дескать, так и должно быть. Несколько раз попойки заканчивались драками, и однажды юный металлург даже умудрился попасть под статью. Из запоя, произошедшего по случаю освобождения из следственного изолятора, его вытаскивали всем миром. Некоторое время ему пришлось даже провести в наркологической лечебнице. Тем не менее, ни уговоры близких, ни советы друзей, ни даже угрозы начальства не помогали, и алкоголь входил в жизнь этого клиента всё прочнее и прочнее. Так было до тех пор, пока врачи не диагностировали цирроз печени. Поразительно, но стоило лишь на время завязать с алкоголем, как жизнь потихоньку стала налаживаться: страсти на работе поутихли, семья вернулась к привычному для неё ритму. Всё вроде бы шло своим чередом, но однажды утром металлургу из Ставрополя стало остро не хватать адреналина. Звучит страшно, но именно благодаря болезни печени он продержался три месяца без спирта. Возможно, именно поэтому такими жуткими были последствия первой опрокинутой рюмки после длительного перерыва: весь мир будто завертелся в жутком урагане, в ушах звенело, а бармен наливал ещё и ещё... после драки в подворотне мужчина чудом остался жив. И всё бы летело в пропасть с немыслимой скоростью, если бы не друг детства, случайно вернувшийся в город. Именно он в буквальном смысле силой отвёл человека к наркологу, а затем – в клуб анонимных алкоголиков. Невероятно, но именно дружеская поддержка, а также истории других людей, похожие на его собственную, помогли мужчине обрести веру в жизнь без алкоголя. В технической профессии металлурга нет ничего зазорного или такого, что могло бы тянуть на дно, но сейчас этот 36-летний мужчина заочно получает юридическое образование. Учиться, как и становиться на ноги, никогда не поздно.

Инженер из Санкт-Петербурга, 28 лет, стаж в алкоголизме – 5 лет. Не женат. Невероятно талантливый парень, любит свою работу, но еще больше – выпивку. Изначально руководство компании, в которой он работал, считало, что конкретно этому человеку можно позволить даже выпить на рабочем месте – настолько он незаменим, настолько руки золотые. Инженер охотно этим пользовался, пока не допился прямо на рабочем месте до белой горячки. Врачи «скорой помощи» недоумённо покачали головами в сторону начальства, и инженера-таки уволили. А начиналось все в разгульном студенчестве. За тот период у инженера было несколько девушек. Первых трёх он выгнал сам, поскольку считал, что женщина не должна его, как говорится, «пилить». Четвёртая осталась с ним надолго – как раз из-за того, что не «пилила», но пила вместе с ним. Инженер и сейчас, к слову, живёт вместе с ней в гражданском браке, но считает, что это именно она помогла ему изменить восприятие мира. Девушка, младше его на два года, вполне могла пропустить с ним бутылку-другую пива, но в то же время могла и не пить вообще, потому что... не хотела. Это задевало самолюбие: какая-то девчонка может не пить, а я, взрослый мужчина, живу во власти стакана? На том и порешили. Он несколько раз жутко срывался – у него было три эпилептических припадков. Последний из них и стал решающим: однажды перед рассветом он открыл глаза, и в тусклом свете лампы увидел в воздухе собственную поднятую руку. Увидеть увидел, но сделать ничего не смог – рука как будто не хотела его слушаться. Через

некоторое время он начал задыхаться. Девушка успела как раз вовремя (работала в ночную смену), она же и вызвала врачей, которые забрали его в клинику. Это редкий случай, но достойный пример глубокого уважения к человеку, которому вы небезразличны. Инженер не пьёт больше года. Вроде бы даже жениться собирается.

Студент из Чернигова, 21 год, первостатейный алкоголик с трёхлетним стажем. Не женат, детей нет. Бесшабашная молодость заставила парня попробовать не только алкоголь, но и амфетамины. Правда, их употребление было недолгим, поскольку как-то раз под кайфом парень чуть не проломил череп собственному другу. Место наркотиков с лёгкостью занял алкоголь. На одном из новоселий (студенты периодически переезжали из одной коммунальной квартиры в другую) он напился, что называется, до потери пульса. По дороге домой (простите за подробности) его рвало прямо в такси, ночь была очень тяжёлой. Молодой человек начал понимать, что до алкогольного делирия ему осталось буквально нескольких рюмок. Стало ясно, что продолжать этот процесс бессмысленно и отвратительно. Да, собственно, и каким образом продолжать? Любое употребление этанола заканчивалось капельницей в наркологическом диспансере. К этому добавились серьёзные проблемы с университетом, о которых никак нельзя было знать больным родителям. В итоге то новоселье стало последним пунктом приёма алкоголя в его жизни. Дальше начался серьёзный и длинный, мучительный процесс борьбы с самим собой. Жизнь для нашего студента на некоторое время утратила всяческий смысл. Ему начало казаться, что без пива, вина и водки жизнь лишена радости. Ни чтение бестселлеров, ни просмотр любимых фильмов, ни девушки не давали удовлетворения. Двадцатидвухлетний парень пришёл к выводу, что не хочет ничем заниматься, и уже собирался было вернуться к прежнему образу жизни, но мир, к счастью, не без добрых людей. Студенту удалось встретиться с практикующим наркологом, заставившим его выпить две капсулы с добрым напутствием: «Если в ближайшие полгода собираешься проглотить хоть каплю спирта – лучше составь завещание прямо сейчас». Со стороны это звучит, возможно, даже немного забавно, но на студента эти слова имели поразительное действие. Уже пять месяцев он не пьёт и скоро пойдёт на второй приём к этому наркологу – благо, хватило ума сохранить визитку. Кстати, студент собрался переезжать. Уже обзвонил друзей и купил всей честной компании выпить... яблочного соку!

Продавщица из Москвы, 34 года, пьёт восемь лет каждую неделю до потери памяти, но при этом упорно отказывается от ярлыка «алкоголичка». У женщины подрастает дочь, которой с младых ногтей противен материнский пример. Девочка фыркает – дескать, никогда не буду пить. Взрослые сочувственно усмеваются. Продавщица пьёт за компанию и не только. Она не опустила до того, чтобы валяться без памяти под забором, однако ей несколько раз доводилось пропивать личные вещи, закладывая фамильные украшения в ломбард, ходить с бидоном за разливным пивом в круглосуточный магазин, попадать в больницу. У неё есть несколько подруг, которые готовы поддержать и посочувствовать в трудную минуту... с рюмкой в руках, разумеется. Московская продавщица несколько раз допивалась до белой горячки и, как сумасшедшая, била дочку до бессознательного состояния. В итоге девочку забрали бабушка с дедушкой, поскольку продолжение в том же духе грозило бы ей серьёзными увечьями. Дела менялись в худшую сторону. В конце концов, женщина угодила в психиатрическую клинику, где у неё диагностировали шизофрению. В целом это её даже успокоило: она не алкоголичка, а шизофреник. Через некоторое время голоса в голове перестали звучать, и её, наконец, выписали. Только вот положение вещей вернулось к прежнему состоянию, потому что «выписка» из клиники продолжалась несколько дней. Однако уже скоро москвичка начала понимать, что самостоятельно ей с этой бедой не справиться. Она решила поискать какие-либо развлечения во Всемирной паутине и даже провела домой интернет, рассчитывая пообщаться с кем-нибудь на сайтах знакомств, но случайно зарегистрировалась в одной из социальных сетей, где, в свою очередь, нашла клуб путешественников. Оказалось, что «генштаб» у ребят как раз в Москве, и женщина пришла к ним. Первой вылазкой оказался небольшой пеший

походик в Подмоскowie. Наша героиня очень переживала, что вечер закончится попойкой, однако уже у костра ей сказали, что одно из главных правил клуба – отказ от алкоголя. С любителями выпить никто не боролся и из клуба их не выгоняли, просто было негласное правило – собрались для общения, а не для пьянок. Постепенно такие походы стали неотъемлемой частью жизни женщины, пить, как вы догадались, она бросила, в ближайшее время собирается лететь в Тибет, а затем на Кубу. И она уверена: её дочка, которая с радостью вернулась, должна увидеть дальние страны.

Лесник из Брянска, 36 лет, двое детей, женат. Пьёт 15 лет. Главное и самое отвратительное и страшное: когда выпьет, становится чрезвычайно агрессивен, хотя сначала очень даже любезен и мил. Корнем собственных проблем считает жену – тридцатилетнюю женщину. Проблема заключается в следующем. Лесник приходит с работы в подпитии, но прекрасном расположении духа, и желает непременно исполнить под баян любимую песню. Жена говорит, что дети уже уснули, а на дворе дело к полуночи, но леснику эти увещания нипочём. Баян дожидается своей очереди, лесник выходит во двор и звонит друзьям. Те приходят с новым «пузырём», и компания затягивает «Катюшу». Правда, через часок кто-то из компании предлагает затянуть «Чёрного ворона». Лесник звереет, потому что ему надо петь непременно «Катюшу». К несчастью, аккуратно в этот момент во дворе появляется жена с просьбой вести себя потише. И тогда лесник берётся за топор. Его успокаивают всей округой, утихомиривают, как могут, кое-как скручивают и укладывают спать. В одно пасмурное утро он просыпается в собственном доме совершенно один. Вокруг абсолютная тишина: не скворчит оmlет на сковородке, не шумят дети в спальне, жена не бормочет любимые песни под нос... домочадцы ушли, не желая больше жить с этим человеком, доставлявшим им исключительно зло. У лесника было два выхода: или вернуться к привычному образу жизни, или оставить алкоголь. И он выбрал второе. Ломки без этанола были мучительными и тяжёлыми, но ему удалось не сломаться. Мужчине вдруг пришло в голову заняться скалолазанием. На счастье, в соответствующей секции как раз шёл набор участников, так что убивать время на поиски не пришлось. Леснику удалось переключиться со спирта на спорт. Да, это было очень тяжело физически – а поди-ка, поруби дрова весь день да потаскай их, а после работы будь добр в спортзал! Это было очень тяжело эмоционально, особенно когда лесник вспоминал о потерянной семье. Но брянские мужчины ещё сильнее, чем кажутся, и могут гораздо больше, чем глушить водку по вечерам. Так что за несколько месяцев наш герой выкарабкался из алкогольной ямы. А жена с детьми к нему вернулась-таки. В мире бывают сказки со счастливым концом, но столь же счастливой может быть и реальность, поверьте.

Мы более чем уверены, что по примеру брянского лесника и московской продавщицы, питерского инженера, ставропольского металлурга и черниговского студента бросить пить может любой человек, вне зависимости от рода занятий, возраста и социального статуса. Главное – начать. И сейчас мы расскажем, как это сделать.

Глава пятая. Бросаем пить легко

Из сказанного выше совсем не трудно сделать вывод, что бытовое пьянство – одна из самых распространённых проблем в современном обществе. В мире есть люди, и их, поверьте, достаточно, которые просто бросили пить в один прекрасный день и не вспоминают больше об этом наваждении. Но есть и те, для кого бутылка – неотъемлемая, но уже осточертевшая часть жизни. Именно для них и создавалась наша книга.

Анализ поисковых запросов показывает, что самый распространённый вопрос, ответ на который люди ищут во Всемирной паутине, звучит следующим образом: «Как бросить пить легко?». Вот это «легко» здесь – ключевое слово. Люди зачастую ждут чудесного выздоровления и надеются, что смогут бросить как по мановению волшебной палочки. Наверняка, конечно, кому-то и было легко бросить, но согласитесь: если бы проблему было столь просто решить, разве не росло бы число алкоголиков с каждым годом? Иногда даже

специалисты от медицины не могут избавить пациента от зависимости (не бойтесь, речь о клинических случаях), чего уж говорить о лёгкости самостоятельных попыток. С другой стороны, физической зависимости от этилового спирта, как мы говорили, нет, так что, как только вы преодолеете психологическую планку, дальше действительно пойдёт как по накатанной.

Но до этого нужно дойти, и желательно этот путь проделывать не в одиночку, так что дальше последуют несколько советов родственникам и друзьям тех, кому нужна помощь в лечении алкоголизма. Именно близкие люди – это доказано всеми инстанциями – как раз и есть непреодолимая сила, которая может свернуть Эверест, Килиманджаро и тому подобные горы.

5.1. Если пьёт близкий человек

Ситуаций, с которыми сталкиваются семьи пьющих людей, может быть три. Первая из них – самая серьёзная. Она заключается в том, что ваш друг или родственник пьёт, но бросать не желает. Второй вариант гораздо благоприятнее – когда человек осознаёт, что ему нужно отказаться от потребления спирта. Наконец, третий вариант – идеальный, и как раз к нему мы идём: человек бросил пить.

Отметим сразу: что в первой, что во второй ситуации, несмотря на кажущееся различие, придётся долго и тяжело работать, придётся приносить частичку себя в жертву, но если уже взялись помогать – так помогайте. С большой степенью вероятности, кроме вас, человек никому и не нужен.

О том, почему алкоголик может отказываться бросать пить, мы уже говорили – он элементарно боится скуки, потерянного времени и вообще трезвого образа жизни, который, как ему кажется, лишит дружеские посиделки всякого удовольствия. Страх этот беспочвен, однако пьющего человека обычно пугают даже разговоры о подобных вещах. Искажённое, болезненное восприятие реальности не позволяет ему адекватно оценивать события, так что ваша задача – найти непробиваемые контраргументы и проявить чудеса мыслительного искусства. Только помните, что нужно не задевать человека за живое, а подталкивать его к выздоровлению лаской и любовью. Профессор Преображенский из знаменитого «Собачьего сердца» был прав: террором не добиться ничего. Но идти вам придётся до победного конца, и чем более изобретательны вы будете, тем быстрее достигнете цели.

Учтите, что бороться лучше не в одиночку. Хорошо, если вам удастся вливаться в компанию вашего домашнего пациента, ещё лучше – если удастся уговорить кого-то из друзей или знакомых бросать пить вместе. Это имеет успех, но только в том случае, если вы будете контролировать процесс и внимательно следить, чтобы двухнедельная трезвенность не обернулась попойкой. Учитывайте и то, что, если хотите помочь человеку бросить пить, одного вашего голоса может быть недостаточно. Хорошо, если вы соберёте семейный совет или дружескую компанию, где мягко объясните родственнику, что продолжать подобный образ жизни недопустимо. Не пытайтесь, пожалуйста, «пилить» его, каждый удар по расшатанной нервной системе пойдёт во вред и больному, и вам.

Если чувствуете, что ваши усилия временно терпят фиаско – сделайте небольшой перерыв, но при первой возможности аккуратно продолжайте попытки. Может случиться так, что вместо благодарности вы получите вспышки агрессии. В этом случае очень важно не сорваться самому. Не пытайтесь выяснять отношения с пьяным человеком. Он, во-первых, глубоко обидит вас, а во-вторых, наутро ничего не будет помнить. Попробуйте лучше уложить его спать – опять же, максимально толерантно. Многим кажется, что беседовать о вреде алкоголя лучше всего в похмельное утро, но и эта теория неверна. В такие моменты человек думает о том, как ему восстановиться физически и морально, а тут вы со своими наставлениями. Вы сами бы раздражались в такие моменты, будьте уверены. Напротив, лучшего результата вы добьётесь, если будете разговаривать на эту тему через несколько дней, когда человек будет способен адекватно воспринимать информацию.

Запомните, что критику не любит никто, в первую очередь это касается пьющих людей. Они и сами понимают, кстати, что их поведение оставляет желать лучшего, однако нравоучения со стороны обычно заставляют их действовать от противного. Это кажется им своеобразной акцией протеста. Так что лучше действуют убедительные аргументы. То есть мало просто сказать человеку, что пить – плохо, нужно объяснить, почему это плохо. Но этого мало: вам обязательно нужно показать близкому, что вы готовы бороться за него и что он вам как небезразличен. Чаще всего именно это помогает, ведь никто из нас не хочет быть одинок.

Прекрасно, если человек осознаёт своё пристрастие к алкоголю и готов выбираться из спиртового омута с вашей помощью. В этом случае ваша задача – отстоять своего друга или родственника.

5.2. Советы для решившихся завязать

Однако и самому человеку неплохо бы понимать, что без его усилий дело пойдёт насмарку. Можно сколько угодно уверять алкоголика, что пора бросать, но решающий шаг всё равно делать ему самому. Если по каким-либо причинам человек, который собрался бросить пить, – это вы, то следующие советы как раз для вас.

Если вкратце, то их всего четыре.

Совет первый: определите для себя, почему хотите бросить пить. Как уже говорилось выше, причин может быть масса, и они сугубо индивидуальны.

Совет второй: сведите к минимуму ситуации, когда можно употреблять спиртное. Очень помогает составление списка: оказывается, что бутылку пива по дороге домой вполне можно опустить.

Совет третий: пейте исключительно тогда, когда этого вправду хотите, не чаще. Это сложный, но проверенный метод. Точно также он прекрасно действует для желающих похудеть.

Совет четвёртый: станьте таким, каким хотели бы себя видеть.

Конечно, советов может быть и больше, но, как правило, все они – производные от этих четырёх. Рассмотрим эти аспекты чуть детальнее.

Подобно тому, как альпинист готовится к восхождению, актёр разучивает роль, а спортсмен тренируется перед состязаниями, человек, который бросает пить, нуждается в психологической раскатке. И в первую очередь для вас важно определить, почему вы хотите завязать с употреблением алкоголя. Вы можете не становиться абсолютным трезвенником, но свести потребление этанола к минимуму вполне в ваших силах. Чётко сформулированные поводы для отказа – как минимум половина вашего успеха. Вполне вероятно, что на вашем жизненном пути будут повторяться ситуации, подобные тем, единственным выходом из которых вам казался алкоголь. Иногда вам даже будет казаться, что вы будто попали в заколдованный круг, что стоит начать пить снова – и жизнь потечёт своим чередом. Но если вы твёрдо решили бросить – вам нельзя сворачивать с выбранного курса. Доказывать ничего никому не надо, в том числе вашим родственникам – бросайте пить для себя. И мотивируйте самого себя.

Заведите блокнот, в который запишите собственные причины для отказа от употребления алкоголя. Если трудно сориентироваться, подсказываем несколько вариантов. Например, так:

Первая причина – я хочу осознавать всё, что происходит вокруг меня, и действовать в соответствии со своим сознанием.

Вторая причина – я не хочу тратить драгоценные минуты и свои силы на алкоголь, а потом ещё и на восстановление организма.

Третья причина – я хочу долго жить.

Четвёртая причина – я хочу подать пример своему другу и показать, что жить можно и без алкоголя.

Список у каждого человека получится свой, у кого-то короче, у кого-то длиннее. Так происходит потому, что любой из нас прошёл собственный путь и сделал своё критическое число ошибок. А если составить список не получается, пойдите от противного и скажите себе, почему хотите пить дальше. Только будьте предельно честны и ответьте сами себе, каким вы хотели бы быть через десять лет. Хотите потерять карьеру, семью, друзей или всё вместе? Прекрасно, продолжайте в том же духе. А если нет – начинайте активную борьбу.

Обязательно сведите к минимальному количеству число встреч, на которых вам придётся пить. Возможно, к вашему сожалению, уже через месяц отсеется весомое число приятелей, зато ещё через месяц вы поймёте, что это были всего лишь собутыльники. С другой стороны, поводов для выпивки можно найти массу, учитывая несусветное количество праздников, которые отмечают на постсоветском пространстве. Однако стоит попробовать – и вы поймёте, что можно пить мало даже на свадьбе, а на дне рождения достаточно ограничиться обычным фруктовым соком. Если кажется, что психологическая зависимость переросла в физическую – отвлекайтесь всеми возможными средствами. Запишитесь на курсы вождения, это активизирует сознание и не позволяет пропускать лишнюю рюмку, особенно без повода. Попробуйте хотя бы немного поменять обстановку, заведите собаку, начните бегать по утрам: пока вы будете вариться в новых привычках, они будут поглощать вас всё больше день ото дня.

Ещё дельный совет: пейте спиртное – даже пиво – только когда хотите этого по-настоящему. Очень часто – и вы себя наверняка на этом ловили – вы выходите погулять с друзьями и покупаете «литрушку» пива, хотя пить не хотите вовсе. Ну и зачем, спрашивается? Вспоминайте иногда, что выходите именно гулять и именно с друзьям, а значит ваша цель – общение, а не выпивка. Это тяжёлый путь и жёсткий самоконтроль, но это того стоит.

Наконец, вспомните о себе самом. Будьте таким, каким вы хотели бы быть, а если планка высоковата – достигните её. Вам едва ли кто-то помешает. И когда будете вскарабкиваться на очередную ступень, поймёте наконец, что раньше залезть на новую вершину вам мешал алкоголь, заполнивший всю жизнь. Есть смысл избавиться от этой дурной привычки самостоятельно – иначе мир рискует потерять ещё одного прекрасного человека.

В психологии есть чудесный приём, основанный на альтер эго и на отсутствии частицы «не». Фишка в том, что, когда формулируете что-либо, старайтесь не употреблять эту отрицательную частицу – это помогает настроиться на созидание. С учётом этого запишите себе пять тезисов, перечитывайте их время от времени – и дело пойдёт на лад.

Первый тезис. Я бросаю пить, потому что хочу здоровой и счастливой жизни.

Второй тезис. Я бросаю пить, потому что хочу подняться по карьерной лестнице и помочь это сделать своему другу.

Третий тезис. Я пью ровно столько, сколько хочу – ни граммом больше.

Четвёртый тезис. Я пью исключительно, когда хочу этого по-настоящему.

Пятый тезис. Я сам создам жизнь своей мечты.

У вас всё получится. Удачи!

Глава шестая. Энергетики – как снять зависимость

Мы поговорили о жуткой зависимости львиной доли человечества – алкоголизме. Об этом уже было сказано достаточно и будет сказано ещё немало, но пришла пора напомнить и о ещё одном важном нюансе, который мало кто замечает, но тем не менее он всё прочнее укореняется в человеческой жизни. Это пристрастие к другому дурманящему веществу – кофеину.

Невероятный ритм, в котором живут современные люди, заставляет каждого из них искать дополнительные «аккумуляторы» – иными словами, свои собственные источники энергии, которые позволяли бы, например, не сломаться прямо посреди рабочей недели. Одним из таких аккумуляторов как раз и является кофеин. В небольших дозах он стимулирует нервную систему и действительно повышает работоспособность. Изначально основным источником кофеина был чай, в котором его куда больше, чем в самом кофе, но начало двухтысячных годов ввело на рынок новое понятие – энергетические напитки. Если верить многочисленным рекламным роликам, после приёма этого чудо-зелья жизнь моментально окрашивается во все цвета радуги, а работоспособность буквально зашкаливает, даже если вы только что чуть не проспали свою остановку в метро. Так-то оно, может, и так, но настолько ли всё гладко, чтобы поглощать эти напитки без конца? Давайте разбираться, заодно и определим, что делать, если вы ещё и кофеман.

Обычно для того, чтобы определить дозу секретного ингредиента, достаточно перевернуть упаковку и почитать состав. Этот метод действует и с энергетиками (будем называть их так). В каждой выпитой вами банке содержится от ста до четырёхсот миллиграммов кофеина. Производители, стараясь быть максимально честными с аудиторией, отмечают, что суточная норма – одна, стало быть, банка. Правда, пишут или мелкими буквами, или внизу упаковки – там, куда глазу покупателя уже просто лень опускаться. Но дело даже не в этом. Аппетит приходит во время еды и, как правило, очень мало кто останавливается на одной-единственной банке энергетика. Особенно этим страдает молодёжь, желающая оторваться покруче в ночных клубах или на всевозможных фестивалях, которыми изобилует нынешняя культура.

Итогом такого бездумного потребления у людей становится натуральная зависимость от кофеина, которую, к сожалению, невозможно снять одной чашкой утреннего кофе, даже заваренного по всем правилам – просто потому, что этой дозы будет мало для того, чтобы снизить напряжение в организме. Можно, безусловно, выпить шесть чашек одну за другой – только нужно ли?

Кофеиновую зависимость психиатры сравнивают с наркотической – героиновой или кокаиновой. Это сходство обусловлено почти одинаковым влиянием на мозг что первого, что второго, что третьего вещества. Более того – некоторые учёные, хоть и признают слабое воздействие кофеина на нервную систему, всё же приравнивают его к наркотикам – в том числе и из-за серьёзной зависимости. К этому стоит добавить, что у кофеинозависимых людей часто наблюдается настоящий букет различных болезней. Их спектр чрезвычайно ярок и широк – от вегето-сосудистой дистонии до импотенции. К этой палитре добавляются и сопутствующие неприятности: бессонница, раздражительность, нервозность, истощение организма, сверхбыстрая утомляемость, обусловленная постоянной потребностью в поддерживающих факторах.

Но ещё больше проблем для организма несут в себе энергетики, содержащие алкоголь. Как правило, его содержание в одной маленькой баночке невелико, но, во-первых, это спирт в чистом виде, а во-вторых, повторимся, никто не останавливается на одном глотке: организм требует продолжения. Этому сопутствуют социальные стереотипы. Как только вы начали пить водку на остановке, в глазах общества вы становитесь алкоголиком. Зато если в ваших руках красочная банка – вы модный парень в стиле современной молодёжи. Обществу обычно всё равно при этом, сок в вашей банке или спирт. Главное – этикетка. Ярлык.

У алкогольных энергетиков есть странное свойство: они овладевают сознанием человека, почти не опьяняя его. Дело в том, что этанол расслабляет и мозговую деятельность, и физическое состояние человека, а кофеин, содержащийся в этом же напитке, всё это, напротив, стимулирует, на фоне чего действие алкоголя становится почти неощутимым. В таком состоянии приподнятости и даже эйфории человек чаще всего садится за руль, и последствия таких действий могут быть необратимыми.

В странах мира по-разному расценивают воздействие таких напитков. Например, в Новой Зеландии и в Австралии энергетика запрещает закон. В странах северной Европы

безалкогольные энергетики отпускают через аптеки и строго по рецептам врачей, потому что кофеин считается лекарственным средством сродни морфию. На постсоветском пространстве поползновения отдельных партий и общественных организаций к ограничению продажи энергетических напитков сталкиваются с бесконечной бумажной вознёй. И очень жаль. В начале двухтысячных годов в России умерла 18-летняя студентка одного из вузов, врачи установили причину смерти: кровотечение в брюшную полость, обусловленное передозировкой энергетиков. При условии, что каждый второй молодой человек пробовал хотя бы один энергетик, число подобных смертей может резко возрасти. Не хотелось бы никого пугать. Просто эта история является своеобразной иллюстрацией к тому, что человек должен сам определиться, будет он пить «чудо-напитки» или воздержится от них.

Воздерживаться от них, к слову, ещё сложнее, чем от вина, коньяка или водки, потому что кофеин есть в каждой из наиболее популярных жидкостей: в кофе, в чае и в самих энергетиках. Это позволяет заинтересованным лицам распространять психотропные вещества, причём совершенно легально. Такие напитки каждый день пьёт и взрослая, и детская часть населения планеты. Закономерно, что повсеместно диагностируется новая зависимость от энергетиков. Определить, зависимы вы или нет, очень просто.

День, который не начался с чашки кофе с сигаретой, считается потерянным? Поздравляем, вы зависимы. Каждый час вы понимаете, что вот-вот уроните голову на грудь, но тут же спохватываетесь и бежите за кофе, чтобы взбодриться? Вы зависимы. Вам постоянно нужно тонизироваться, и вы пьёте кофе даже на ночь? Это зависимость. Самая настоящая зависимость, от которой нужно избавляться. Это сейчас вы бодры и активны благодаря кофеину. Время, когда вы не сможете без него жить и параллельно будете лечить болезни сердца, не за горами. Давайте разберёмся, как воевать с кофеином.

Первый, и самый надёжный, способ – обнулить отношения с кофе. То есть просто на некоторое время перестать пить кофе вообще. Разумеется, это не следует делать в один момент: чересчур серьёзное это потрясение для организма. Если вы пьёте десять чашек в день – снижайте это количество на одну единицу в сутки, а одиннадцатый день у вас будет вовсе без кофе. Попробуйте продержаться так несколько дней. Вполне вероятно, что вас будет, выражаясь простым языком, «подсушивать» – это нормальная реакция организма. Попробуйте пить больше жидкости. При желании кофе можно заменить на молочные продукты. Переключитесь на йогурты или ряженки (а в последнее время появилась ещё одна чудная вещь – закваски) – это вкусно и очень полезно для желудка. При этом десять дней – срок очень условный. Если вам сорок лет, а жизни без кофе вы не чаёте с двадцати, вам может потребоваться больше времени, чтобы снизить собственную норму. А может, и не потребуется – это зависит от нервов и состояния здоровья.

Второй способ борьбы с зависимостью от кофе связан с жёстким самоконтролем и сбалансированным питанием. Многим людям доводилось побывать на операционных столах. Эти люди знают, что врачи перед той или иной операцией убедительно просят пациентов воздержаться от мучного, сладкого, жирного и кофе, а также побыть на этой диете несколько дней. За указанное время организм очищается, в том числе, от кофеина, что провоцирует ужасную головную боль после того, как наркоз отойдёт. Теоретически, если вы готовитесь к операции заранее, можно начать жизнь без кофе за пару недель, тогда последствия наркоза не будут столь пугающими. Однако это состояние очень легко проворонить, потому что неотложные дела окутывают человека, стоит ему только выйти из больницы. Головная боль, естественно, мешает вернуться к привычному укладу жизни, так что человек в первую очередь бежит за кофе, а уже потом возвращается к делам и обязанностям. И вот здесь как раз очень важен самоконтроль. Прежде чем нальёте себе кофе, прокрутите в собственной голове мысль, что этот напиток не сможет реализовать в вас новую энергию: он всего лишь растормошит остатки энергии старой. Слабо верится, что после операции в вас полным-полно внутренних сил. Это же, к слову, касается и вечно бессонных студентов:

лучше поспать пару часов, чем изводить организм кофеином. Так что попробуйте контролировать потребление таких напитков.

Третий способ – как раз для студентов, которые в основном и составляют целевую аудиторию что кофе, что чая, что энергетиков. Он заключается в чередовании сна и кофе. Суть проста: завариваете кофе или зелёный чай (это мощнейший источник кофеина, который задаст фору любой арабике), пьёте и ложитесь спать на 15 минут. Только не забудьте завести будильник. Этого времени кажется людям катастрофически мало, но это иллюзия – именно 15 минут человеку нужно для того, чтобы его организм получил лёгкий отдых. Как раз по истечении этого срока в организме начнёт работать кофеин. Таким образом, вы будете и бодрыми, и отдохнувшими всего за четверть часа. Невероятно, но если не злоупотреблять этим методом, потребность в кофеине будет потихоньку снижаться. Кроме того, это прекрасный шанс, если нужно «держаться на плаву» на протяжении пары суток – например, перед защитой дипломного проекта. Только вот после защиты не забудьте выспаться – в любом случае, организму нужен полноценный отдых.

Наконец, **последний способ** – заказать в интернете или найти в магазинах кофе без кофеина. Сейчас появилось множество напитков, вполне заменяющих кофе по вкусу и запаху, но при этом совершенно безвредных. К таким напиткам относят, например, порошок, полученный из цветков цикория – он обладает приятным бодрящим эффектом.

Итак, резюме всего вышесказанного.

Кофеин, содержащийся в самых популярных напитках – чае, кофе и энергетиках – стимулирует нервную систему и помогает взбодриться, но постоянный его приём – это танцы на грани, поскольку злоупотребление приводит ко множеству всевозможных болезней.

Чтобы избавиться от кофеиновой зависимости, определитесь с мотивом. Принцип тот же, что и у борьбы с алкогольной зависимостью.

Вычислите, сколько чашек кофе или крепкого чая вы выпиваете в день. Попробуйте снизить это количество или вообще свести его к нулю. Способы мы уже предложили, их можно чередовать или компоновать на своё усмотрение.

Отоспитесь. Очень важно не менять режим дня и тратить на сон столько же времени, сколько вы тратили ранее.

Ищите замену кофе. Вам будет хотеться пить – пейте обычную тёплую воду или кисломолочные продукты, они хорошо утоляют жажду.

Поверьте, эффект не заставит себя ждать. Уже через пару недель (это ничтожный срок, на самом-то деле) вы перестанете чувствовать слабость, стрессовых ситуаций станет меньше, вы будете хорошо спать, голова со временем перестанет болеть, давление придёт в норму – жизнь наладится. Главное – начать.

Заключение

Московские продавщицы, ставропольские металлурги, брянские лесорубы, виноделы из Крыма, студенты, повара, бизнесмены, инженеры – куда ни глянь, пьют, кажется, буквально все. Люди то и дело выбирают алкоголь, не замечая сами, как уходят в него с головой. Всё это называется одним страшным словом – алкоголизм. Это болезнь, признанная психиатрами всех стран мира, и от нее не застрахован ни один человек.

Однако, если вы внимательно слушали эту книгу, вы уже знаете, что можно найти спасение от болезни, причём двумя методами: или не начинать пить вообще, или завязать с употреблением этанола – или самостоятельно, или с помощью близких людей или специалистов-наркологов.

Подведем резюме сказанного.

Всемирная организация здравоохранения утвердила термин «алкоголизм» в конце пятидесятих годов прошлого века. Многие врачи считают, что эта болезнь неизлечима, но мы всё же осмелимся утверждать обратное. Алкоголизм можно вылечить или свести потребление алкоголя к минимальным количествам.

Как понять, что человек алкоголик? Симптомы не одинаковы для всех, но следует знать основные из них: пьющие люди, как правило, напрочь лишены рвотного рефлекса – притом, что они не знают меры выпитому; они страдают частичной потерей памяти, похмельем и – в критической стадии – уходят в так называемый запой.

У болезни есть несколько стадий. Нулевая называется продрóмом, остальные три именуется по порядковым номерам. На первых порах употребление спиртного не считается болезнью, зато человек становится подвержен так называемому бытовому пьянству. Характернее всего – пара кружек пива после работы. Через полгода – год стандартных «процедур» подобного рода первые стадии перерастают в последующие – гораздо более серьёзные. Человек находит «компромисс» с алкоголем, обретая наряду с этим способность пьянеть, даже пропустив всего несколько рюмок. Наутро его мучает сильное похмелье. Желание опохмелиться – прямой путь к запою. Это критическая отметка, клиническое состояние, которое может довести человека до сумасшедшего дома или даже гибели.

Очевидно, что начинать борьбу с алкоголизмом нужно как можно раньше. Если у вас есть родственники, готовые помочь, – прекрасно! Вот несколько советов для них:

- если вы взялись вытаскивать человека из алкоголизма, ваша первоочередная задача – найти неоспоримые аргументы против пьянства;
- при этом нужно помнить, что пьющего человека нельзя задевать за живое – рано или поздно это обернётся против вас;
- воздействуйте на психику своего пациента лаской и любовью. Террором вы не добьётесь ничего, кроме ответной агрессии;
- бороться лучше не в одиночку, а целой маленькой армией: например, всей семьёй. Можно попробовать подключить к процессу лучшего друга, иногда он действует лучше всей семьи;
- не «пилите» человека, у него и без этого расшатаны нервы. Беседы о вреде алкоголя ни в коем случае нельзя вести ни с пьяным человеком, ни в похмельное утро – лучше переждите несколько дней;
- не критикуйте человека, а мягко подталкивайте его к цели;
- наконец, дайте ему почувствовать, что он не одинок.

И, конечно, несколько советов для людей, которые готовы – как мы говорили в самом начале – бросить пить всё, что горит, от кофе до тяжёлого алкоголя, и перестать трепать нервы и себе, и всем окружающим.

Запомните, первый и самый главный шаг для вас – это шаг в глубину собственного сознания. Вам нужно чётко определить мотив, ради которого вы готовы бросить пить. Для кого-то это семья, для кого-то карьера, для кого-то дружба, для кого-то – собственное здоровье. Наверняка, найдётся ваш – индивидуальный – вариант ответа на этот вопрос. Будет просто великолепно, если вы заведёте себе блокнот, куда станете записывать свои тезисы.

Ну а после того, как вы определились с мотивом, всё становится предельно ясно.

Постарайтесь свести к минимальному количеству число встреч, на которых вам придётся пить. Возможно, уже через месяц вы не досчитаетесь доброй половины приятелей. Не переживайте – это отсеивается балласт из собутыльников.

Вероятно, вам не удастся стать абсолютным трезвенником. При желании, можно добиться и идеального результата, но от одной рюмки в год едва ли случится что-то страшное. Это на самом деле прекрасно. Пейте только тогда, когда в самом деле этого хотите. Очень скоро выпивка сама по себе сойдёт на нет. На вечеринках вполне можно обойтись безалкогольными коктейлями или соком, а когда встречаетесь с друзьями – общайтесь с ними. На то это и друзья.

Наконец, вспомните о себе самом и станьте, наконец, таким, каким вы хотели бы быть. Любая – даже самая высокая – планка доступна любому человеку. Главное – поверить в собственные силы.

Берегите себя и будьте здоровы!