



**РУСЛАН ИСАЕВ**

ВРАЧ-ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

## **ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА**

**РУКОВОДСТВО К ТРЕЗВОСТИ**

- КАК УГОВОРИТЬ АЛКОГОЛИКА ЛЕЧИТЬСЯ
- МИФЫ ВОКРУГ ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА
- КАК НЕ ПОПАСТЬ В РУКИ ШАРЛАТАНОВ
- СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ  
ЛЕЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ



**Руслан Николаевич Исаев**  
**Лечение алкоголизма.**  
**Руководство к трезвости**  
Серия «PRO здоровье»

*Издательский текст*

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11821936](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11821936)

*Лечение алкоголизма. Руководство к трезвости: Издательство «Э»; М.; 2015*

*ISBN 978-5-699-83023-7*

**Аннотация**

Почему человек начинает пить? Что такое алкоголизм, как он развивается и чем заканчивается? Как меняется личность алкоголика? Существуют ли пивной и женский алкоголизм? Что делать, если алкоголик не хочет лечиться? Как выбрать специалистов, которые смогут помочь? Основные «работающие» методики лечения алкоголизма? Каким методикам не следует доверять? Что такое «детокс» и «реабилитация»? Как лечат алкоголизм за рубежом?

Книга известного врача-нарколога Руслана Николаевича Исаева предназначена для всех, кому небезразлична судьба пьющего близкого человека. Прочитав книгу, вы разработаете четкий план, будете знать каждый свой последующий шаг, избежите «подводных камней» и в конечном итоге поможете своему близкому обрести трезвую жизнь.

## Содержание

Что такое алкоголизм?	5
Почему человек начинает пить?	7
Социальная допустимость	8
Ошибки родителей	9
За компанию	10
А слабо?	11
Развейся	12
Раскрепостись	13
«Красный день» – пятница	14
Почему людей вовлекают в алкоголизм?	15
Насколько влияет окружение?	16
Как оправдывают пьянство	17
Я просто хочу расслабиться	18
Я пью, потому что мне плохо	19
Для вдохновения	20
Для подражания	21
Так принято	22
Я не могу уснуть/не хочу есть и т. д.	23
Так веселей	24
Мне нравится вкус алкоголя	25
Хочу – пью, хочу – не пью, но я хочу	26
Стадии алкогольного опьянения	27
Формы алкогольного опьянения	30
Методы проверки степени опьянения	31
Пить, не пьянея	32
Распушенность или болезнь?	33
Распространенные ошибки в восприятии алкоголизма	35
Пивной алкоголизм как миф	38
Чем опасно пиво?	39
Существует ли женский алкоголизм?	41
Формирование женского алкоголизма	42
Лечение алкоголизма у женщин	43
С чего начинается алкоголизм	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Руслан Николаевич Исаев**

## **Лечение алкоголизма.**

### **Руководство к трезвости**

© Исаев Р.Н., 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э»», 2015

## Что такое алкоголизм?

Алкоголизм – тяжелое хроническое заболевание, которое характеризуется пристрастием к употреблению спиртных напитков. Сопровождается психическими и соматическими (телесными) расстройствами, разрушением социальных связей, деградацией личности.

Алкоголизм связан с так называемым **синдромом зависимости**, при котором наблюдается целый комплекс симптомов.

**1. Сильное влечение к алкоголю.** Настолько сильное, что преодолеть его, отвлечься, переключиться очень сложно. Такое влечение называется компульсивным. Сознание «сужается», все мысли направлены на поиск возможности употребить спиртное, все поведение подчинено именно этому.

**2. Утрата контроля.** Алкоголик не умеет останавливаться. Слово «хватит» в отношении алкоголя употребляется крайне редко. Оценить свое состояние в связи с количеством выпитого человек не способен. Он продолжает употреблять, даже если имеются веские причины бросить: например, пошатнувшееся здоровье.

**3. Абстинентное состояние**, или синдром отмены, похмелье. Это целый комплекс психических и физических нарушений, возникающих у больного алкоголизмом в период после активного употребления спиртного. Возникает в результате полного или частичного вывода алкоголя из организма. «Настроенный» на употребление спиртного организм «подает сигналы» о его отсутствии чувством беспокойства и неприятными ощущениями в теле. Прием даже небольшой дозы спиртного гарантированно устраняет этот синдром.

**4. Анозогнозия** – это отрицание самой болезни. Большинство алкоголиков не считают себя больными. От них часто можно услышать: «я могу бросить, когда захочу, но пока не хочу», «я умеренно пьющий, а не алкоголик», «алкаши под заборами валяются, а я культурно дома выпиваю». Иногда наблюдаются варианты, при которых болезнь признается только частично: «я все знаю, но сам справлюсь». Отрицанием болезни или недооценкой тяжести сама болезнь как бы защищает себя от вмешательства сил, способных ей противостоять. Действительно, чтобы начать лечиться, пациент должен признать, что ему нужна помощь.

Алкоголизм может возникнуть в любом возрасте, у представителей любого пола, национальности, социального статуса, на фоне употребления любых спиртных напитков – от так называемых легких до крепких. Иными словами, нет категории людей, которые были бы застрахованы. Также нет алкогольных напитков, о которых можно было бы сказать, что они не способны подвести потребителя к алкоголизму.

По данным Минздрава, в России средний показатель потребления алкоголя на душу населения составляет 13,5 литра в год.

Много это или мало? Совсем недавно, в 2010 году, россияне потребляли около 16 литров на человека в год, так что налицо тенденция к снижению употребления. Между тем указанная цифра все еще достаточно высока, чтобы можно было говорить о нас как о стране трезвенников. Но и аутсайдером по этому параметру нашу страну не назовешь, поскольку есть страны, даже среди наших соседей, в которых пьют больше (Белоруссия, Румыния, Литва, Молдова). К «пьющим странам» из числа европейских государств можно также отнести Чехию, Сербию и Словакию (по 13 л.), Латвию и Польшу (по 12,5 л.), Францию и Финляндию (более 12 л.). В Германии, Великобритании, Дании, Испании, Бельгии потребление алкоголя

превышает 11 литров на душу населения. Эти данные приводит Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в своем отчете по ситуации на 2014 год.

Согласно данным ВОЗ около 7,6 % мужской и 4 % женской смертности сопряжены с употреблением алкоголя.

Чаще всего причиной смерти при алкогольной зависимости становятся сердечно-сосудистые заболевания, панкреонекрозы, цирроз печени, инфекционные заболевания. Кроме того, отмечается достаточно высокий процент смертности в результате травм, несчастных случаев и суицида.

Лечение алкоголизма в России направлено на то, чтобы пациент полностью отказался от употребления спиртного до конца жизни. Такое состояние отказа называется **ремиссией** (остановкой болезни). Об излечении алкоголизма не принято говорить, поскольку после долгого, даже многолетнего, периода трезвости алкоголик может выпить всего рюмку и за считанные дни войти в ту же стадию алкоголизма, на которой вошел в ремиссию.

В процессе лечения важно создать установку на трезвость, поддерживать ее длительное время и научить пациента жить без спиртного. Попутно, конечно, необходимо заниматься последовательным лечением приобретенных телесных недугов, корректировать психические нарушения, восстанавливать разрушенные социальную и духовную сферы человека.

В этой книге мы попытались последовательно изложить этапы возникновения и развития алкоголизма, а также способы его лечения.

Книга написана для всех, но в особенности для родственников больных алкоголизмом, как путеводитель по болезни. Мы попытались доступным языком ответить на основные вопросы: что в какой момент можно и нужно делать, как избежать ошибок на пути к выздоровлению, как сделать этот путь максимально эффективным и коротким.

## **Почему человек начинает пить?**

Рождается человек. С большой вероятностью можно предположить, что рано или поздно он подрастет и первый раз попробует алкоголь. Почему? Зачем? Ведь в организме не заложена такая же потребность в алкоголе, как, например, в пище или воде. И несмотря на периодически появляющиеся исследования, которые якобы доказывают благотворное влияние умеренного употребления вина, до сих пор нет никаких официально подтвержденных данных, что алкоголь необходим человеку или приносит какую бы то ни было ощутимую пользу организму.

Существует несколько факторов, которые влияют на то, что человек в первый раз пробует алкоголь, после чего продолжает его употреблять.

## Социальная допустимость

Никто не начинает пить водку сразу бутылками и уходить в длительные запои. На самом деле в этом и состоит лукавая особенность алкоголизма. Если о наркотиках даже на уровне слухов известно, что зависимость начинается чуть ли не с первой дозы, то об алкоголе ничего такого обычному человеку не рассказывают. Если употребление наркотиков в произведениях литературы и в кино однозначно позиционируется как что-то плохое, то употребление алкоголя иногда преподносится нейтрально или даже позитивно: периодически на тему «забавное поведение пьяного» выстраиваются целые сюжеты. Поэтому в большинстве стран, где не введены жесткие запреты на пропаганду спиртного, употребление алкоголя в отличие от наркотиков является, скажем так, социально приемлемым.

Никого не возмущает желание людей выпить по бокалу шампанского на Новый год или день рождения. В некоторых семьях поддерживается стереотип «взрослости», связанный со свободным употреблением спиртных напитков. Отдельные социальные группы количеством выпитого определяют «силу» человека или степень его позитивного отношения к окружающим.

Дифференциация спиртных напитков на «легкие» и «крепкие» расставляет иллюзорные границы: до определенного возраста лучше не употреблять крепкий алкоголь, но вполне допустимо выпивать что-то легкое. Примерно ту же мысль о границах транслируют адепты странной формулы «культуры питья», утверждающие, что можно пить постоянно, но соблюдая определенный ритуал, и это якобы оградит от зависимости.

Увы, эти нездоровые традиции, стереотипы и мифы формируют отношение к алкоголю как к чему-то допустимому. Об осторожности в обращении со спиртным в непрофессиональной среде говорится крайне мало и крайне неохотно.



## Ошибки родителей

Иногда, собирая у родственников историю развития заболевания, встречаешься с удивительно живучими семейными стереотипами. Одна из самых частых ошибок, которую допускают родители в отношении ребенка, это фраза: «Вот станешь взрослым, можно будет...» Вместо многоточия можно подставить любой запрет: в том числе на алкоголь и курение.

В этот момент родители не учитывают, что для большинства детей запрет превращается в символ, в некий атрибут статуса. В молодой голове все переворачивается вверх тормашками, и создается восприятие «я пью – значит, я взрослый». Только во взрослом состоянии понимаешь, что это слово обозначает наличие ответственности и обязательств, а для ребенка или подростка это прежде всего символ свободы. Можно делать все, что захочется, и никто не может указывать.

Из-за этого возможно несколько вариантов развития событий. Либо подросток с большей охотой и достаточно рано попробует алкоголь в дружеской компании, чтобы показать, что он взрослый, – то есть чтобы укрепить или повысить иерархическое положение среди друзей. Либо, достигнув 18–21 года, пустится «во все тяжкие», потому что теперь уже можно.

Алкоголь становится в восприятии подростка не чем-то способным нанести большой вред организму, пока тот не сформировался, а неким призом – вроде выпускного по случаю окончания школы.

## За компанию

Еще один вариант шага к первому бокалу. Несмотря на запрет продажи алкоголя лицам до 18 лет, теми или иными способами подростки умудряются доставать спиртные напитки: через недобросовестных продавцов, которых не пугает административное или даже уголовное преследование, или с помощью старших «товарищей». Так или иначе, не секрет, что во многих компаниях достаточно рано дружеские посиделки сопровождаются предложением «а давайте выпьем?». Или вообще кто-нибудь просто приносит алкоголь, дальше всем предлагается присоединиться. Если еще не сформировано понимание того, почему алкоголь вреден, присоединиться к такой компании труда не составит. «Стадный инстинкт», непреодолимое желание влиться в коллектив в этом помогут.

На самом деле такой новичок может и не хотеть пить, но для него это будет действие, которое должно показать свою причастность к компании.

Нередки ситуации, когда человек начинает употреблять алкоголь вслед за своей второй половиной, за компанию. И тут даже может не быть какого-то стороннего побуждения. Просто, например, молодой человек предлагает своей девушке бокал вина, а ей неловко отказаться. Или ей кажется, что таким образом они сблизятся. К сожалению, если в этой паре молодой человек предрасположен к развитию алкоголизма, ситуация может плачевно закончиться для обоих.

## **А слабо?**

Вариант, напрямую связанный и вытекающий из предыдущего фактора. Если молодой человек не хочет пить просто за компанию, его могут начать поддразнивать, обвинять в трусости, говорить: «Что ты как маленький? Ты что, маменькин сынок? Слабо выпить одну рюмку?»

Конечно, все зависит от воспитания, и не на всякого такие подначки подействуют. Но некоторые, чтобы доказать силу, взрослость и самостоятельность, попробуют алкоголь и дальше продолжают пить в этой компании.

## **Развейся**

Если человек не начал пить только потому, что «это круто» или «за компанию», его ждет следующая ловушка. Рано или поздно у каждого случается полоса неудач. Причем в любом возрасте. Не сдал экзамен, бросила девушка (как вариант – рассталась с парнем), на работе проблемы – и тут добрые друзья предлагают: «Да ладно, выпей, расслабься – и все как рукой снимет».

Под воздействием спиртных напитков человек действительно расслабляется, и есть все шансы, что он выберет именно этот способ борьбы с проблемами. Конечно, на самом деле это иллюзия – проблемы никуда не уходят и никак не решаются. Но вариант «напиться и забыться» самый простой. Не нужно ничего делать – просто открыть бутылку и отключиться от всего.

## Раскрепостись

Фактор, которому наиболее подвержены молодые и неуверенные в себе люди. За счет того что алкоголь блокирует определенные сдерживающие механизмы, у человека пропадают комплексы, поднимается настроение и значительно повышается уверенность в себе. Кажется, что можешь «горы своротить».

Иногда под влиянием этого фактора человек сам начинает пить (где-то об этом слышал или увидел в кино), иногда подобное решение «подсказывают» друзья. Мол, «боишься познакомиться с этой шикарной девушкой? А ты выпей, и не будет страшно».

Этот шаг опять же не ведет к решению проблемы. Стеснительность, какие-то черты характера, которые «камуфлирует» алкоголь, – это часть общей композиции личности человека. Если в ней есть дисгармония, нужно разбираться не при помощи алкоголя, а с помощью психолога-специалиста или врача-психотерапевта. Нужно добиться того, чтобы личность пребывала в гармонии и без костыля-алкоголя. Иначе человек в какой-то момент обнаружит себя неспособным жить и действовать без поддержки спиртного.

## **«Красный день» – пятница**

В некоторой части нашего общества устоялась пагубная традиция, согласно которой конец рабочей недели принято отмечать в баре или дружескими посиделками с алкоголем. Все бы ничего, но это еще один «механизм», способный сформировать зависимость. Помните знаменитые эксперименты Павлова – подопытный зверек нажимал на кнопку и ему приносили еду?

Аналогичные рефлексy включаются и в сознании человека: оно начинает четко увязывать алкоголь с завершением работы, с отдыхом. То есть потребность выпить становится некой финальной точкой. Если в пятницу у человека расстраиваются планы и он не может «отметить» конец рабочей недели привычным походом в бар, чувствуя при этом раздражение и сильное беспокойство, это уже повод насторожиться.

## **Почему людей вовлекают в алкоголизм?**

Сам вопрос не совсем верно сформулирован, потому что в отличие от ситуации с наркотиками преднамеренное «спайивание» с какими-то конкретными целями – это достаточно редкая ситуация. Как правило, алкоголизация происходит постепенно, и в зависимости от окружения (если человека действительно «подсаживают» на алкоголь приятели) в той иной мере вовлекаются все члены компании. Причем не замечая этого. При этом люди не желают своему другу или коллеге никакого зла, как бы чудовищно это ни звучало. Они искренне уверены, что просто отдыхают, помогают ему расслабиться и т. д.

На самом деле ситуация, когда человек по тем или иным причинам начинает пить в одиночестве, не менее, а возможно, более опасна. Прежде всего во время посиделок с друзьями употребление спиртных напитков все-таки чем-то «разбавляется». Люди едят, разговаривают, чем-то занимаются. Если человек пьет один, он именно пьет – часто почти не закусывая. То есть воздействие алкоголя на организм становится значительно сильнее, следовательно, повышается риск возникновения зависимости. Не говоря уже о том, что последствия употребления спиртных напитков становятся гораздо более разрушительными.

К тому же рядом нет никого, кто мог бы оценить состояние и вовремя остановить. Очень часто, употребляя алкоголь в одиночестве, человек пьет, пока не «выключится».

И еще один фактор – посиделки с друзьями практически невозможно организовывать каждый день. У кого-то семья, у кого-то работа. То есть такие «мероприятия» носят эпизодический характер. А сам себе человек предоставлен 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Поэтому привычка выпивать одному приводит к тому, что периоды трезвости сокращаются все больше и больше. В конечном итоге человек уходит в запой.

Тем не менее про подростков и молодых людей, которые начинают пить, часто говорят: «он просто попал в плохую компанию». И это повод задаться следующим вопросом.

## **Насколько влияет окружение?**

Действительно, окружение оказывает значительное влияние на знакомство с алкоголем и возможное развитие алкогольной зависимости. Чаще всего человек впервые пробует алкоголь в компании друзей. В дальнейшем на частоту и количество употребления спиртных напитков во многом начинают влиять традиции, принятые в семье, среди знакомых, коллег по работе.

Как мы видим, знакомство с алкоголем и потребность в его постоянном употреблении возникает на фоне неких проблем. Либо что-то не так в отношениях сокружающими, либо сама личность далека от гармонии. В тех семьях, где выстроены здоровые отношения, основанные на глубокой эмоциональной привязанности, где члены семьи друг другу доверяют, где не запугивают, а разъясняют, не запрещают, а уважительно устанавливают границы, – риск появления алкоголика заметно ниже.

В конечном итоге, когда и как человек впервые познакомится с алкоголем и что произойдет дальше, в большей мере зависит от семьи и воспитания. Человеку самодостаточному, уверенному в себе, имеющему опору в лице любящих близких, стремящемуся к поставленным целям, не нужен алкоголь как инструмент. А значит, и не нужен вообще.



## Как оправдывают пьянство

Синдром отрицания – один из характерных признаков зависимости. Впрочем, верно и обратное: склонность к отрицанию реальных причин и возможных последствий рано или поздно приводит человека к зависимости.

Почему человек не хочет или не может увидеть реальную картину?

Для этого нужно сначала разобраться в «механизме» развития алкогольной зависимости. Тут взаимосвязаны и физиологический, и психологический аспекты.

В организме человека существуют так называемые нейромедиаторы – вещества, которые осуществляют передачу нервных импульсов от клетки к клетке в центральной нервной системе. Употребление спиртных напитков оказывает воздействие сразу на несколько систем нейромедиаторов, в результате чего:

- возникают психические расстройства;
- угнетаются важнейшие психические функции: память, внимание, мышление, эмоции;
- развиваются депрессии, неустойчивость настроения, реакции становятся неадекватными.

Не будем приводить здесь сложные медицинские пояснения, чтобы не создавать путаницу. Вкратце: употребление алкоголя приводит к нарушению баланса нейромедиаторов. Например, к кратковременному повышению выработки серотонина и нейропептидов (веществ, которые участвуют в борьбе со стрессом и болью, а также в процессе регулирования настроения).

За счет этого и наступает ощущение эйфории, расслабленности, удовольствия. Но человеческий организм так устроен, что при получении каких-либо веществ извне он постепенно перестает их вырабатывать самостоятельно. Это заложенная природой «программа экономии сил».

Поэтому через какое-то время выработка, например, серотонина снижается, человек становится подавленным, раздраженным. Чтобы прийти в норму, ему снова нужно выпить. Это упрощенная картина того, что происходит в сложной центральной нервной системе, но она передает основной смысл развития болезни: алкоголь становится обязательным компонентом внутренней биохимической кухни человека, без которого организму становится плохо. В периоды трезвости возникает тяга к спиртному, которую преодолевать все сложнее и сложнее. Когда она формируется, включается механизм отрицания зависимости и ее последствий. Как по биологическим, так и по психологическим причинам.

С одной стороны, человек чувствует: когда выпивает, ему хорошо, этого ощущения лишиться не хочется. С другой стороны, все знают, что алкоголизм – это плохо, поэтому в ход идут всяческие объяснения, которые позволили бы мотивировать употребление спиртных напитков, но при этом никак не были бы связаны с алкогольной зависимостью.

Еще один важный аспект – алкогольное опьянение позволяет отрешиться от проблем, расслабиться, на время забыть о комплексах и тревогах, тем самым провоцируя психологическую лень. Зачем пытаться справиться со своими комплексами? Ведь можно просто выпить пару стаканов, и все как рукой снимет. Зачем учиться налаживать контакты? «Хлопнем по рюмашке – вот и разговор завязался».

Для решения психологических проблем (да и любых других) человеку необходимо приложить усилия. При употреблении алкоголя ничего такого нет. Вот и выбирается путь наименьшего сопротивления. Но зачастую зависимый не осознает, что катится в пропасть. Он не только придумывает объяснения для окружающих, но и сам попадает в «психологические ловушки», доказывая себе, что все в порядке.

## **Я просто хочу расслабиться**

Современная жизнь – это так или иначе периодический стресс. Напряженный график, работа, учеба, проблемы с деньгами – причин может быть множество. Человек выпивает и расслабляется. Алкоголь дарит чувство полной расслабленности и отрешенности. И дальше необходимость расслабиться становится оправданием употребления спиртных напитков.

Причем о существующих альтернативах человек не задумывается. Здоровый, полноценный сон, здоровое питание и активный образ жизни позволяют справиться со стрессом гораздо эффективнее, чем алкоголь. И в отличие от временного расслабления под воздействием спиртных напитков они действительно избавляют от стресса и помогают человеку восстановиться и морально, и физически.

Но на любые подобные предложения найдутся тысячи отговорок – нет времени, нет силы воли, скучно. Так или иначе, вывод один – выпить и проще, и эффективнее. Аргументы о вреде регулярного употребления алкоголя, естественно, будут пропущены мимо ушей.

## **Я пью, потому что мне плохо**

Помните, как было в книге Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц»:

- Почему ты пьешь?
- Чтобы забыть.
- Что забыть?
- Что мне стыдно.
- А почему тебе стыдно?
- Потому что я пью.

На самом деле это классический порочный круг, в который попадают алкоголики. При употреблении спиртных напитков возникает временная эйфория, проблемы начинают казаться незначимыми, мелкими.

Самое страшное, что со временем, как мы уже говорили, человек привыкает «бороться» с проблемами именно таким образом.

При попытке объяснить, что с проблемой нужно справляться, а не «заливать» ее алкоголем, человек только начинает раздражаться и жаловаться, что его никто не понимает. Проблемы сразу становятся «нерешаемыми», собеседник объявляется черствым, ничего не понимающим человеком или «назойливой мухой», пытающейся лезть не в свои дела. При этом, как именно помогает алкоголь, пьющий объяснить не может. Опять же, при попытке это выяснить начинается раздражение.

Возможно, это еще не алкоголизм, но прямая дорога в сторону зависимости. Потому что забыться проще, чем что-то сделать. Человек начинает выпивать все чаще и регулярнее – как говорится, было бы желание, а повод найдется.

## Для вдохновения

Алкоголь изменяет сознание, восприятие окружающей действительности, человек по-другому начинает смотреть на привычные вещи. В крайне редких случаях это может вылиться в творческое произведение, в нестандартное решение какой-то задачи. Но таких примеров меньшинство. И тут можно сказать, что человек творит вопреки употреблению алкоголя, чем благодаря.

Изучение так называемого творчества пьющих людей однозначно свидетельствует, что под воздействием спиртных напитков восприятие, напротив, упрощается. Классический пример – музыка, написанная в состоянии алкогольного опьянения. Человеку «мерещатся» различные ноты и ритм, хотя на самом деле он «стучит» по одной и той же ноте.

К сожалению, если человек попадает в то самое меньшинство, которое в состоянии творить под алкоголем, он может попасть в подобную психологическую ловушку. Его практически невозможно убедить, что это самообман. Вдохновение – очень хрупкая вещь, и если человек уверен, что не способен творить без алкоголя, так и будет: пока не выпьет, будет сидеть над пустым листом с пустой головой.

Проблема в том, что и творческий путь «исключений из правил» весьма краток – рано или поздно наступает снижение интеллектуальных способностей, и любая творческая деятельность становится примитивной или превращается в полный бред.

Но слышать об этом человек не хочет. Он же «творец» – ему виднее.

## Для подражания

Многие люди страдают подражательством. Кажется, что, внешне уподобляясь людям, которыми восхищаются, они и сами станут такими же. Критерии могут быть самыми разными – кто-то хочет походить на ловеласа, вокруг которого всегда вьются девушки, кто-то – на крутого парня, которому море по колено, кто-то – на загадочную, магнетическую личность, пробуждающую всеобщий интерес.

И, увы, многие герои, вызывающие восхищение, регулярно появляются на тех же киноэкранах со спиртным. Впрочем, есть немало исторических примеров знаменитых людей, не просто употреблявших алкоголь, но даже имевших алкогольную зависимость. Главные герои книг частенько останавливаются в барах или тавернах (зависит от направленности литературы).

В данном случае сам алкоголь человеку не нужен – это атрибут, который позволяет создать внешнее подобие идеала. Сложность в том, что сам пьющий в этом вряд ли признается. Кому же захочется говорить, что он кого-то копирует? К тому же эта модель поведения может быть абсолютно бессознательной.

Но в речи таких людей могут проскакивать фразы: «вот такой-то герой или знаменитый человек пил, и ничего». Кроме того, если внимательнее присмотреться к увлечениям, вы заметите, что персонажи, которые вызывают восхищение такого человека, частенько выпивают.

## Так принято

Если человек напивается в компаниях и не может отказать, это еще один признак будущего алкоголика. Мол, как же так – нельзя же обидеть людей отказом. Да и какой же праздник без алкоголя? Новый год, день рождения, друзья собрались вместе посидеть. Проблема в том, что рано или поздно это приводит к отмечанию всего, вплоть до «Дня взятия Бастилии».

Подобное поведение может быть признаком неумения отказывать, но в любом случае оно создает потенциально опасную ситуацию, которая может обернуться зависимостью. Ведь организму неважно, пьет человек, потому что хочет или потому что не может отказать. Алкоголь так или иначе начнет свое пагубное воздействие: первые 5–10 раз человек выпьет, потому что не может отказаться, а потом уже сам потянется.

Вторая проблема: желание быть, как все. Все пьют по праздникам, вот человек и поддерживает «эту традицию». Бездумно. Не потому, что хочется, а потому, что так принято. Изначально человеческий организм не испытывает никакой потребности в алкоголе, а подобное насилие вскорости также может обернуться зависимостью.

Когда зависимость уже появилась, аргумент «так принято» становится оправданием и для себя, и для других. Но попробуйте уговорить человека не пить на празднике, и вы сразу получите ответную реакцию различной степени агрессивности: «Как так? На празднике – и не выпить?!»

## **Я не могу уснуть/не хочу есть и т. д**

В подобной психологической «ловушке» алкоголь уже выступает некой разновидностью лекарства. Вроде как после него лучше спится, просыпается аппетит, рубцуются язвы и т. д. Самое чудовищное, что с какой-то стороны это правда – эффект есть. В силу биохимического воздействия на организм после определенной дозы алкоголя человек действительно захочет есть, а потом – и спать. Но это не панацея и не лечение.

Проблемы со сном, с аппетитом – реальные нарушения, которые свидетельствуют о настоящих заболеваниях. И нужно решать эти проблемы не алкоголем, а идти к врачу, выяснять, что разладилось в организме, затем лечиться соответственно назначениям доктора.

Алкоголь – это просто одноразовое средство, которое к тому же наносит непоправимый ущерб организму, не только не исправляя имеющиеся проблемы, но усугубляя их и добавляя новые.

Если пьющий отговаривается отсутствием времени на походы по врачам, это является признаком движения к зависимости. Если же начинаются агрессивные контраргументы, вроде «ну что эти врачи знают», «мне отлично помогает алкоголь – не нужно ничего другого» – это уже воздействие формирующегося алкоголизма. И тут уже нужно не ограничивать количество употребляемых спиртных напитков, а уговаривать на лечение от алкоголизма.

## Так веселей

Пришел в незнакомую компанию, все выпили и тут же раскрепостились в общении, завязались разговоры. Стеснялся познакомиться с девушкой, а как только выпил, все страхи прошли, подошел и познакомился. Собрались с друзьями, выпили, и пошли разговоры за жизнь. Человек не задается вопросом, нужны ли ему друзья, с которыми не о чем поговорить, пока на столе не появится бутылка. Это проще, чем задуматься: неспособность влиться в незнакомую компанию свидетельствует либо о ненужности компании (у вас нет никаких общих тем), либо о наличии проблем с общением, которые нужно решать не алкоголем, а походом к специалисту (психотерапевту).

Кстати, в России в принципе наблюдается тенденция – вместо того чтобы пойти к специалисту (психологу, психотерапевту), многие выбирают «кухонные микрозастолья», в ходе которых якобы решаются любые психологические проблемы. Для этого достаточно пригласить друга и вместе выпить. Объяснений находится масса. Якобы он лучше тебя знает и поймет, алкоголь же поможет раскрепоститься и откровенно поговорить. А врачи только деньги тянут, никакой реальной помощи не дождешься.

Но это только мнимый выход, который сводится к тому, что люди просто напиваются, выговариваются, и все. Нет, сама идея «выговориться» правильная, но она работает и без алкоголя. А «разговоры под напитки» в рекордно короткие сроки превращаются в выпивку ради выпивки. Что же до проблем, они становятся только поводом позвать друга и выпить. В такой ситуации у человека работает сразу несколько «ловушек»:

- мне плохо – станет лучше;
- мы пьем по делу, значит, мы не алкоголики;
- это не алкоголизм, это лечение.



## **Мне нравится вкус алкоголя**

Не спорю, есть, например, качественное вино. И есть люди, которые употребляют алкоголь, потому что им действительно нравится вкус. Но допустим, если нравится вкус шоколада, не нужно же объедаться сладким, пока оно из ушей не ползет. Важное отличие человека, который может контролировать потребление алкоголя, от будущего алкоголика – при всех «мне нравится» у него есть стопор.

Человек, который впадает в зависимость, постепенно поднимает алкоголь по лестнице своих приоритетов. На работе проект? Его можно перенести. Приехал на машине? Вызову службу с «трезвым водителем». Завтра нужно быть в форме? Выпью таблетку.

Кроме того, чтобы получить удовольствие от вкуса, совершенно не нужны большие объемы. Алкоголики же не могут остановиться, пока не впадут в состояние опьянения. У такого человека бокалом вина все не ограничится. За первым пойдет второй, третий, а там уже и что-нибудь более крепкое.

## Хочу – пью, хочу – не пью, но я хочу

Это главная психологическая «ловушка» будущих алкоголиков, а заодно один из ярких симптомов начинающегося алкоголизма. С одной стороны, все выглядит логично – не каждый пьющий человек является алкоголиком. С другой стороны, вот это «хочу – пью, хочу – не пью» является самообманом. На самом деле человек не может отказаться от алкоголя. Например, врачи говорят, что нужно хотя бы временно ограничить употребление, потому что появились проблемы с пищеварением и т. д., но человек найдет кучу оправданий, чтобы все равно выпить. Мол, не так уж ему плохо, да и что там знают эти врачи, к тому же он только чуть-чуть. Такой человек, если намечались, а потом отменились посиделки с алкоголем, очень сильно расстраивается, становится раздражительным, агрессивным.



### **РЕЗЮМЕ:**

1. Алкоголь – это психоактивное вещество, непосредственно влияющее на деятельность центральной нервной системы и вызывающее по этой причине целый комплекс изменений в психике человека.
2. «Я не алкоголик». Настойчивость, с какой это заявляет пьющий человек, должна лишь убеждать близких в обратном. Синдром отрицания болезни – типичный признак алкоголизма.
3. В жизни каждого встречаются «алкогольные ловушки». Если знать о них, можно этого избежать и вовремя остановиться.

## Стадии алкогольного опьянения

Поскольку алкоголь достаточно медленно перерабатывается и выводится из организма, продолжительное употребление спиртных напитков вызывает постепенное увеличение концентрации алкоголя в крови. Таким образом, возникает все более сильное опьянение, а поведение человека существенно отличается от нормального состояния.

**Промилле** – тысячная доля от целого или одна десятая часть процента (1 промилле – то же самое, что 0,1 %). Обозначается значком ‰. В промилле принято оценивать концентрацию этанола (чистого этилового спирта) в крови. Когда мы говорим «один промилле», это значит, в крови находится 0,1 % этилового спирта. Условно: если объем крови равен 5 литрам (5000 мл), то этанола будет содержаться на этот объем 5 мл. Чтобы было понятно, 5 мл – это примерно одна чайная ложка жидкости или примерно 50 капель из пипетки. Если пять чайных ложек чистого спирта окажутся в крови – это будет смертельная доза.

**Концентрация до 0,3‰** (примерно 3 капли чистого спирта на весь объем крови)

Как таковая не считается стадией опьянения, поскольку не вызывает никаких изменений в организме и психическом состоянии. В определенных микродозах алкоголь содержится даже в напитках, которые мы не причисляем к алкогольным, – например, в квасе. Концентрацию до 0,3‰ могут вызвать 1,5 литра кваса, выпитые на пустой желудок.

*! Мы приводим алкогольный эквивалент, принятый на пустой желудок, поскольку после принятия пищи спиртные напитки значительно хуже всасываются в кровь и меньше воздействуют на организм, но в таком случае точную концентрацию алкоголя в крови можно определить только специальным алкотестером. Поэтому в качестве примера проще привести выпитое на пустой желудок. Кроме того, как показывает практика, сегодня люди (особенно молодежь) нередко начинают вечер с алкоголя, вместо того чтобы выпить после плотного ужина.*

**Концентрация 0,3–0,5‰** (5 капель этанола в крови)

Влияние алкоголя незначительно. Может отмечаться некоторая эфемерная «легкость» в настроении, мыслях. Именно поэтому за руль в таком состоянии садиться уже нельзя. Казалось бы, незначительное падение концентрации внимания может в экстренной ситуации оказаться той самой «каплей, которая переполняет чашу» и становится причиной катастрофы. Подобную концентрацию может вызвать 1 бокал вина, выпитый на пустой желудок.

**Концентрация 0,5–1,5‰** (15 капель этанола в крови)

Легкое опьянение. Сначала человеку становится тепло, мышцы расслабляются, чувствуется идеальный физический комфорт. В то же время поднимается настроение и снижается способность к адекватной оценке окружающей действительности. Человеку многое начинает представляться «в розовом цвете». Проблемы начинают казаться не такими значимыми, зато даже небольшие положительные события, напротив, гиперболизируются. Например шутка, которая обычно вызвала бы улыбку, вызывает смех; простой знакомый начинает казаться лучшим другом.

**Именно первоначальным ощущением тепла объясняется распространенное заблуждение «хочешь согреться – выпей». Действительно, прием небольшой дозы алкоголя на короткое время повышает температуру тела, провоцируя повышенное выделение**

**тепла, но затем ресурсы организма исчерпываются и человек, напротив, начинает мерзнуть еще быстрее. С другой стороны, нервные рецепторы уже перестают адекватно реагировать на окружающую температуру. Так что прием спиртных напитков на морозе может привести к весьма печальным последствиям: от обморожений до летального исхода. Человек просто не почувствует, что замерзает.**

Выпивающий становится более раскованным в движениях и речи, проходит стеснительность. Иногда раскрепощается до хвастовства, становится разговорчивым, хочет поделиться мыслями с окружающими. Причем, если рядом нет знакомых, он может попытаться привлечь внимание и первого встречного. Восприятие собственных действий меняется – отпуская циничные шутки, человек может считать себя остроумным, «душой компании», не замечая ни собственной неловкости, ни неуклюжести.

В то же время у него снижается концентрация внимания, нарушается восприятие времени и пространства. Поэтому вождение в подобном состоянии строго запрещено. На самом деле нежелательно и работать даже в состоянии легкого алкогольного опьянения.

«Легкая стадия» продолжается несколько часов, не оставляя после себя ощутимых физических или психических последствий. Память об этом периоде сохраняется в полной мере.

Подобную концентрацию может вызвать 1 литр пива, выпитый на пустой желудок.

**Концентрация 1,5–2‰** (20 капель чистого спирта в крови)

Средняя стадия опьянения, которая характеризуется нарушением координации движений и резкой сменой настроения. Чаще всего человек становится раздражительным, недовольным, даже озлобленным. Помимо переоценки своих возможностей возникает чувство превосходства, нередко приводящее к скандалам и дракам. Именно в этой стадии начинается знаменитое «Ты меня уважаешь?» – и именно в этом состоянии люди чаще всего совершают преступления. Чувства стыда, страха, опасности, боли притупляются настолько, что происходящее просто не осознается.

Через какое-то время наступают вялость, затем сонливость. Если человек не продолжает пить, он впадает в глубокий сон, а после пробуждения испытывает тяжелые последствия алкогольной интоксикации: разбитость, общая слабость, угнетенное настроение, отсутствие аппетита, жажда. Часть воспоминаний может быть утрачена или иметь размытый характер.

Подобную концентрацию могут вызвать 3 бокала вина, выпитые на пустой желудок.

**Концентрация 2,5–3‰** (половина чайной ложки этанола в крови)

Стадия сильного опьянения. Речь становится либо очень медленной, либо вообще смазывается, превращаясь в неразборчивое мычание. Утрачивается мимика. Человек не может ровно стоять на ногах, ему трудно идти. Перестает узнавать людей, не может адекватно воспринять чужую речь. Теряется ориентация в пространстве – выпивший не понимает, куда он идет, и может уснуть посреди улицы. Может отмечаться тошнота, рвота (если сохранен рвотный рефлекс), замедляется дыхание, в некоторых случаях возникают судорожные припадки.

Сильное опьянение сопровождается, как правило, потерей памяти на внушительный отрезок времени.

Подобную концентрацию может вызвать 5 стопок водки, выпитых на пустой желудок.

**Концентрация 3–5‰** (чайная ложка чистого этилового спирта в крови)

Вызывает тяжелое алкогольное отравление, способное закончиться летальным исходом. Токсины поражают центральную нервную систему, нарушается сердечный ритм, дыхательные функции, возможно возникновение эпилептических припадков, непроизвольного мочеиспускания.

Выпивший может впасть в алкогольную кому. Коматозное состояние имеет три стадии:

**I стадия** – сознание полностью отсутствует, снижена болевая чувствительность, отсутствуют так называемые непроизвольные движения и защитные рефлексy (например, человек не пытается убрать источник зрительного раздражения, хотя в нормальном состоянии, даже во время сна, подобное должно происходить). Подергиваются отдельные мышцы грудной клетки, зрачки сужены, отмечается непроизвольная мимика. Могут наблюдаться хрипы при дыхании, тахикардия;

**II стадия** – добавляется угнетение сухожильных и зрачковых рефлексов, резко снижается тонус мышц. Очень слабый гипертонус конечностей в ответ на болевое воздействие. Дыхание ослабленное. Выраженная тахикардия. Повышенное давление;

**III стадия** – глубокая кома. Резко суженные зрачки, отсутствует реакция на свет. Кожа становится влажной, холодной. Температура тела падает до 35–36 градусов. Частота дыхания опускается до 6–10 вдохов в минуту. Резко снижается давление.

Состояние алкогольной комы любой стадии требует немедленного вызова «Скорой помощи». В ожидании необходимо положить человека на бок, чтобы облегчить возможный отход рвотных масс, и следить, чтобы он не задохнулся.

Подобную концентрацию могут вызвать 6 стопок водки, принятых на пустой желудок.

#### **Концентрация более 5‰**

Является смертельной. К счастью, подобные случаи достаточно редки, но в состоянии среднего опьянения человек уже настолько не соображает, что может залпом выпить большое количество алкоголя, способное привести к высокой концентрации. Бывают ситуации, которые можно было бы назвать нелепыми, если бы они не имели трагического исхода. Например, в одном американском городе мужчина, прочитав, что через прямую кишку алкоголь быстрее попадает в кровь и потом не бывает запаха изо рта, который могли бы уловить полицейские, залил в себя херес с помощью клизмы. После этого умер.

Другие люди в состоянии опьянения начинают на спор залпом опустошать бутылки с водкой. Поскольку на усваивание алкоголя также требуется время, они не успевают понять, что концентрация превышена, а окружающие их «собутельники» слишком пьяны, чтобы догадаться, что приятель упал под стол не в пьяный сон, а будучи при смерти.

В среднем смертельной для взрослого человека считается доза в 4–8 граммов алкоголя на 1 кг веса, для подростков – 3 грамма алкоголя на 1 кг веса.

## Формы алкогольного опьянения

Помимо простой формы опьянения, привычной для большинства потребителей, существуют и несколько более опасных форм.

**Патологическая** – кратковременное помрачение сознания, возникающее при приеме алкоголя. Сопровождается искаженным восприятием реальности в сочетании со страхом, гневом или тревогой на фоне резкого двигательного возбуждения. Нередко человек становится агрессивен по отношению к окружающим. В большинстве случаев выпивший дезориентирован (нарушена координация движений), но некоторые и в таком состоянии способны совершать целенаправленные действия. Одним из характерных признаков является неразговорчивость. После стадии возбуждения наступает сон (так же внезапно, как и само опьянение). В следующей стадии – пробуждении – человек либо ничего не помнит о том, что делал, пока был пьян, либо воспоминания оказываются размытыми.

Патологическое опьянение относят к форме психопатического расстройства личности, однако точные его причины до сих пор не известны. Развитие данной формы опьянения не зависит от количества выпитого алкоголя. Более того, чаще всего такое состояние возникает уже даже при принятии небольших доз спиртных напитков.

**Дисфорическая** – вместо характерной для опьянения эйфории (ощущения позитивных эмоций) уже при малых дозах у выпившего человека развивается агрессия, подавленность, придирчивость. Подобная форма наблюдается в том числе на третьей стадии алкоголизма.

**Параноидная** – при опьянении возникает мнительность, превратное толкование поступков и слов окружающих. Человек становится крайне подозрительным. Как правило, подобная форма наблюдается при некоторых сопутствующих психических заболеваниях.

**Гебефреническая** – человек становится дурашливым, иногда до буйства. При этом он не может оценить последствия своего поведения (не понимает, что эта дурашливость может быть опасна для него самого и для окружающих). Часто наблюдается у подростков (растормаживается психика), а также при некоторых психических расстройствах, протекающих не явно.

**Истерическая** – сопровождается суицидальными попытками, имитацией сумасшествия. Встречается у так называемых «личностей истероидного круга». Такие люди и в трезвом состоянии склонны к демонстративным поступкам, настойчиво стремятся привлечь внимание окружающих к своей персоне различными, иногда вычурными, способами.

## Методы проверки степени опьянения

Важно понимать, что признаки опьянения являются весьма условными, да и разные люди пьянеют с разной скоростью. Все зависит от того, насколько быстро печень перерабатывает алкоголь. Кто-то теряет координацию уже от одного бокала вина, а кто-то уверенно держится на ногах и после нескольких стопок водки.

Если у вас возникли подозрения, что ваш близкий злоупотребляет алкоголем, можно использовать алкотестеры и алкометры, которые сейчас продаются в широком ассортименте, в том числе для бытовых нужд. Это приборы, которые по алкогольным испарениям, содержащимся в дыхании выпившего человека, косвенно определяют концентрацию этанола в крови.

Современные модели работают дистанционно – достаточно поднести тестер к губам, допустим, спящего человека. Таким образом можно проверить человека незаметно, не возбуждая лишних подозрений и не провоцируя конфликты в семье. Все-таки согласитесь, если регулярно проверять человека непьющего, рано или поздно появится напряжение. Но что еще более важно, если близкий пьет и скрывает это, 2–3 проверки могут спровоцировать скандал, который меньше всего нужен перед попыткой уговорить пьющего на лечение.

Алкотестеры работают постфактум. Но иногда нужно знать наперед, какое количество спиртного может вызвать те или иные нежелательные последствия.

Для этого полезным может оказаться алкогольный калькулятор. Обычно это онлайн-сервис, который легко находится в Интернете. Достаточно ввести пол и вес человека, вид и количество выпитого напитка, а также указать, был ли алкоголь принят на полный или пустой желудок. Конечно, результат достаточно приблизительный. Тем не менее, если вы, к примеру, планируете что-то праздновать и предполагаете на столе алкоголь, будет проще хотя бы понять, когда надо остановиться.

Даже если вы и ваши близкие не придерживаетесь абсолютно трезвого образа жизни, контроль за дозой выпитого позволит снизить шанс развития алкогольной зависимости. Ведь немногие люди могут оценить, сколько им нужно, чтобы «чуть-чуть расслабиться». В то же время у каждого человека опьянение наступает с разной скоростью. В результате человек выпивает слишком много, не только поддаваясь настрою друзей, но и просто не понимая, когда хватит.

Алкотестеры и алкогольные калькуляторы в таком случае могут стать дополнительной страховкой для контроля себя и окружающих.

## Пить, не пьянея

Существуют два заблуждения. Первое заключается в том, что алкоголик может долго не пьянеть. Второе (строго противоположное), что ему достаточно сделать буквально глоток алкоголя, чтобы, как говорят в народе, оказаться «в дрова». На самом деле не верно ни то, ни другое. Чтобы понять причину, необходимо разобраться, что происходит при попадании алкоголя в организм.

После того как человек выпил, печень начинает вырабатывать особые ферменты, которые расщепляют алкоголь. При регулярном употреблении спиртных напитков скорость и объем их выработки действительно увеличиваются, повышается толерантность к алкоголю. Проблема в том, что ресурсы печени не безграничны. В ходе развития толерантности ей приходится работать буквально на износ. Неудивительно, что через какое-то время выработка ферментов резко падает.

В результате чаще всего у алкоголика период высокой толерантности сменяется быстрым опьянением даже от малых доз спиртных напитков. И эти два процесса взаимосвязаны еще по одной причине. Как только повышается устойчивость, человеку начинает казаться, что он не пьянеет потому, что организм привык и выработал «иммунитет». Создается ошибочное ощущение: теперь можно пить без ограничений. «Ведь я не пьянею, значит, и алкоголиком не стану». С другой стороны, если человек пьет, чтобы расслабиться (то есть чтобы получить этот эффект опьянения), он начинает пить больше. То есть алкогольная «атака» становится сильнее и еще быстрее исчерпываются ресурсы печени.

*! Помните, что снижение степени опьянения при употреблении равного количества алкоголя – это не радостный, а опасный признак. В этот момент человек входит в серьезную зону риска возникновения алкогольной зависимости. И в этот момент необходимо ограничивать прием алкоголя, а если не получается, начинать думать о лечении.*



## Распушенность или болезнь?

«Болезнь» – это пугающее слово для большинства людей. «Распушенность» – гораздо проще и понятнее. Это значит, что кто-то виноват: либо родители, которые чему-то не научили, либо сам человек, который поддался на иску «зеленого змия».

Поэтому нередко близкие алкоголика относятся к нему как к человеку безвольному, избалованному, считают, что это «блажь», и пытаются увещевать с позиции логики и традиционной системы ценностей (семья, работа, друзья и т. д.). Может казаться, что нежелание бросить пить – чистой воды упрямство, рано или поздно он очнется и начнет нормальную жизнь. Если же этого длительное время не происходит и человек в буквальном смысле спивается, то это исключительно свидетельство дурных черт его характера.

На самом деле в употреблении спиртных напитков есть тонкая грань, отделяющая распушенность от заболевания.

Бытовое пьянство, эпизодическое употребление спиртных напитков до среднего опьянения, когда человек начинает вести себя уже непотребно и знает об этом, – это, возможно, распушенность.

Но алкоголизм – это болезнь. Да, это болезнь, которая может вырасти из распушенности. Но важно отделять одно от другого, чтобы эффективно справиться с зависимостью.

В ходе ее развития затрагиваются все сферы жизни человека: от физиологической и психологической до социальной и духовной. Разрушается здоровье, отношения, но самое главное, значительные изменения происходят в мировоззрении и восприятии. В отличие от бытового пьяницы алкоголик фактически не в состоянии контролировать тягу к спиртному. Им управляет заболевание. Причем как на психическом, так и на физиологическом уровне.

Важно понимать, что алкогольная зависимость никак не коррелируется с количеством выпитого или частотой употребления спиртных напитков. Человек может выпивать две рюмки в месяц и все равно быть алкоголиком. Главная разница состоит в способности контролировать себя.

Зависимый человек не может бросить пить, даже если алкоголь строго противопоказан по медицинским причинам. Например, у него эпилепсия, но он все равно будет пить, пусть и «чуть-чуть». Желание выпить сильнее понимания, что таким образом он в буквальном смысле загоняет себя в могилу.

Если человек начинает страдать от каких-то физических (нарушается здоровье), психических (возникают психозы), социальных (появляются проблемы с работой) потерь, но продолжает пить, можно со стопроцентной уверенностью говорить о болезни.

Он не способен испытывать нормальную радость без бутылки, не может справиться с простейшими проблемами, любые эмоции (положительные или отрицательные) связываются с выпивкой.

Сама по себе безудержная тяга к спиртному – уже симптом болезни. На самом деле алкоголь для человеческого организма является ядом. И никакая распушенность не может заставить добровольно травить себя, осознавая последствия и потери, теряя здоровье, работу.

Кроме того, на стадии бытового пьянства человек еще может восстановиться самостоятельно. Но уже на первой стадии алкоголизма требуется помощь квалифицированных специалистов, потому что организм уже не может восстановить нормальную работоспособность затронутых болезнью органов и систем. Также невозможно и восстановление психо-

логической сферы – чтобы разобраться в причинах возникновения зависимости и справиться с произошедшими изменениями, нужна помощь квалифицированных психологов, психиатров и консультантов по зависимостям.

**Даже если зависимый в какой-то момент бросает пить, без соответствующего лечения он остается физически больным человеком с мировоззрением и мышлением алкоголика!**

*! Если вы заметили у своего близкого признаки прогрессирующего бытового пьянства, необходимо сразу действовать и проконсультироваться со специалистом. Когда распушенность перейдет в категорию болезни, будет гораздо сложнее. На стадии распушенности еще нет таких значительных изменений психики, человеку проще объяснить все в стандартной системе ценностей, указать на всем понятные потери – например, возможные проблемы со здоровьем.*

## **Распространенные ошибки в восприятии алкоголизма**

Всем нам свойственно надеяться на лучшее. Поэтому впервые сталкиваясь с алкоголизмом среди близких, многие совершают ошибки, которые не только не приводят к улучшению, но и еще больше усугубляют ситуацию.

### **Чего ему не хватает?**

Если человек оправдывает себя проблемами, добросердечные родственники бросаются их решать, считая, что, как только все наладится, пьянство закончится. Начинаются разнообразные подарки, покупки, финансовая помощь. Но время идет, а злоупотребление алкоголем только усиливается, потому что никакие проблемы не являются оправданием для алкоголизма.

Пьющий просто пользуется расположением родственников – с одной стороны, у него есть объяснение для пьянства (которое всеми принимается), а с другой стороны, ему еще и облегчают существование, позволяя больше времени уделять зависимости. Ну и вполне ожидаемо, что когда одна проблема решается, на ее место приходит другая – ведь оправдание по-прежнему необходимо.

### **Никакие подарки и деньги не помогут вернуть человека к здоровой жизни!**

Лучше берегите деньги и силы для лечения – зависимому понадобится ваша поддержка на всем пути к выздоровлению, а финансы лучше потратить на лекарства и полноценный курс в реабилитационном центре. Это единственный путь к настоящему спасению.

### **Это пройдет**

Еще одна ошибка – считать, что это временные трудности. «Попал в дурную компанию», «просто у него сейчас проблемы», «у него возраст, когда все нужно попробовать» – подобными фразами родственники убеждают себя, что пройдет немного времени и ситуация стабилизируется сама собой.

Причем как только заканчивается одно оправдание (например, человек рассорился с компанией, в которой раньше пил), сразу находится другое. Время идет. И чем дальше, тем сложнее вылечить человека, тем больше шанс, что ряд последствий уже невозможно будет изменить.

Ожидание может быть молчаливым и терпеливым или, напротив, агрессивным. Так или иначе, всех будет волновать один вопрос: «Когда это кончится?»

Ничего не кончится, пока вы не признаете, что алкоголизм – это болезнь. И как любая болезнь, она требует лечения.

### **Это блажь – можно обойтись и без врачей**

Первое время, пока еще не заметно каких-то критических изменений, может казаться, что ситуация под контролем, что вы «держите руку на пульсе» и, как только человек перешагнет некую черту, сами сможете помочь ему бросить пить.

Часто эту уверенность в родственниках поддерживают и сами зависимые знаменитым «я могу перестать пить, когда захочу, просто не хочу». Это самообман, который позволяет избежать лишнего прессинга со стороны окружающих, а заодно и лечения.

Чем больше человек боится зависимости, тем меньше шанс, что она у него разовьется, потому что он сам будет стремиться к самоограничению и самоконтролю. Но как только появляется уверенность в возможности бросить в любое время, эта система отключается. Более того, именно такие пациенты относятся к группе риска – они могут попытаться прервать лечение на середине пути, потому что им кажется, будто все позади, они здоровы и заканчивать курс реабилитации совсем не обязательно.

Синдром отрицания болезни (**анозогнозия**) – это еще один из симптомов зависимости, причем один из самых сложных. Как лечить человека, если он считает, что полностью здоров? Это «защитный механизм» со стороны зависимости. Восприятие пьющего меняется таким образом, что он не в состоянии адекватно оценить потери, а следовательно, не видит проблемы. По сути, лечение алкогольной зависимости как раз начинается с помощи пациенту в осознании факта наличия зависимости и сопутствующих ей проблем.

Пока пьющий поддерживает в родственниках уверенность, что может бросить пить в любой момент, у них создается ложное ощущение, что пристрастие к алкоголю – это просто блажь, с которой можно справиться уговорами и угрозами.

**НО!**

1. Блажь со временем надоедает. Алкоголь не надоест никогда. Он будет пить в буквальном смысле до смерти – то есть пока зависимость не разрушит окончательно его организм.

2. Блажь относится исключительно к психологической области – к области «хочу». Алкоголь же вызывает не только психологическую, но и физическую зависимость, непосредственно вмешиваясь в работу центральной нервной системы.

3. Блажь можно перебороть интересным хобби, значимой целью, в конце концов, реальной угрозой для жизни и здоровья. Но человека, зависимого от алкоголя, не останавливает даже возможность скорой смерти. Он готов поставить под угрозу свою жизнь и благополучие близких, и только прицельная демонстрация фатальных последствий (зачастую в исполнении квалифицированных специалистов) позволяет уговорить его пройти лечение.

4. Блажь можно преодолеть волевым усилием. Но самостоятельный отказ от алкоголя практически невозможен. Даже при продолжительном отказе (так называемой «завязке») без квалифицированной помощи рано или поздно происходит срыв, причем человек, как правило, уходит в такой мощный запой, что может его просто не пережить.



### **РЕЗЮМЕ:**

1. Бытовое пьянство можно отнести к распущенности. Алкоголизм – это болезнь. И никак иначе!

2. Важно вовремя понять, когда бытовое пьянство переходит в алкоголизм.

3. Как и любую болезнь, алкогольную зависимость нужно лечить с помощью специалистов, а не пытаться искоренять моральным давлением или «ублажением» зависимого.

## **Пивной алкоголизм как миф**

Специалисты-наркологи закономерно не любят этот распространенный термин – «пивной алкоголизм». Причина проста – если уж есть какая-то специфическая зависимость от пива, то должен быть и винный, и водочный, и какой-нибудь еще алкоголизм.

Но их нет. И не может быть. Потому что независимо от «сорта» напитка на человеческий организм воздействует один и тот же этанол, содержащийся в любом алкоголе. Все остальное – чисто вкусовые нюансы и крепость.

Но можно ли говорить, что этот слабоалкогольный напиток совершенно безопасен? Конечно, нет. Более того, с определенной точки зрения пиво представляет собой еще большую угрозу, чем водка и другие крепкие спиртные напитки.

## Чем опасно пиво?

О чем говорит малая крепость? Что риск напиться до тяжелой алкогольной интоксикации гораздо ниже при употреблении пива, чем, к примеру, при употреблении той же водки. И это вроде бы плюс. Но с другой стороны, именно по этой причине значительно возрастает риск развития алкогольной зависимости.

Тут срабатывают сразу несколько причин.

### Социальная допустимость

Если молодые мужчины будут регулярно собираться, чтобы «хлопнуть водки», на них сразу повесят ярлык алкоголиков. А вот «зависать» каждую неделю в баре с пивом – это считается нормальным, люди отдыхают после тяжелых трудовых будней. Несколько дней пить ту же водку – это запой. А несколько дней подряд на отдыхе за городом пить пиво – это отдых.

Даже банальный пример – попробуйте представить себе реакцию отца, заставшего 18-летнего сына с бутылкой пива или бутылкой водки.

В результате пиво очень условно воспринимается людьми как алкогольный напиток, его пьют регулярно, практически без ограничений, иногда несколько дней подряд.

### Иллюзия безопасности

Как этот напиток воспринимается молодежью и многими людьми зрелого возраста? «Это же просто пиво!» Слабоалкогольный напиток, ничего опасного. В очередной раз из-за низкой осведомленности люди впадают в опасное заблуждение – они связывают крепость напитка с риском развития алкоголизма. Им кажется, что пиво можно пить без ограничений. Но в конечном итоге для печени неважно состояние опьянения – для нее важно итоговое количество алкалоидов, которые придется переработать.

И тут человек попадает в ловушку. От слабоалкогольных напитков опьянение наступает очень медленно, организм успевает перерабатывать алкоголь, который продолжает и продолжает поступать. В результате казалось бы выпивший в более-менее адекватном состоянии. А между тем в организм попало огромное количество спирта и сопутствующих совсем не безвредных веществ, которые начали свое разрушительное воздействие. Просто человек его не ощущает.

### «Подсадная утка»

В наркологии есть такое понятие, как «входные ворота» в зависимость. Речь идет об относительно слабых психоактивных веществах, с которых люди переходят на более мощные и опасные. Фактически пиво является таким же «входом» для более крепких напитков. Выпивший теряет контроль над собой, впадая в состояние эйфории, и дружеское застолье уже им не ограничивается. Это особенно опасно для подростков, у которых уже в состоянии легкого опьянения начинается «бравада», желание показать свою мнимую взрослость. Исходом может стать тяжелое алкогольное отравление. Кроме того, воздействие крепких напитков на неокрепший организм в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого человека.

## **Сложность диагностики**

Алкоголика, который предпочитает крепкие напитки, родственники «вычисляют» достаточно быстро. Систематическое употребление водки бросается в глаза, быстро вызывает срабатывание стереотипа «социальной неприемлемости», и человека начинают уговаривать лечиться.

В то же время зависимый, злоупотребляющий пивом, может допиться до второй стадии алкоголизма, а семья будет пребывать в святой уверенности, что это просто распушенность, блажь. Например, вместо того чтобы работать, он пойдет пить с друзьями, а родственники решат, что это лень и безответственность.

Согласно исследованиям ВОЗ, регулярное злоупотребление пивом может способствовать развитию рака толстой кишки.

Таким образом, несмотря на то что какого-то специфического пивного алкоголизма не существует, этот напиток представляет значительную угрозу при злоупотреблении (как и любой вид алкоголя) и имеет достаточно высокие предпосылки к тому, чтобы стать стартовой точкой развития алкогольной зависимости.



## Существует ли женский алкоголизм?

«Женский алкоголизм неизлечим» – эта расхожая фраза частенько будоражит людские умы и уже уверенно вошла в ряд стереотипов. Это, безусловно, миф, о котором следует поговорить подробнее.

Основная проблема алкогольной зависимости женщин в том, что на начальных этапах очень легко пропустить момент начала алкоголизма как заболевания и перепутать его с банальным бытовым пьянством. Чаще всего специалисты сталкиваются с такой начальной картиной. Женщина постепенно переходит к практически ежедневному употреблению слабоалкогольных напитков, таких как вино или пиво, напиваясь до состояния легкого опьянения. Это сопровождается либо эйфорией, либо иными расторможенными реакциями, которые окружающие, как правило, списывают на природную эмоциональность. В таком состоянии женщина, казалось бы, активна, деятельна, полна идей. С другой стороны, когда в организме отсутствует алкоголь, она начинает впадать в меланхолию, грустить. Но и это принимают за обычные перепады настроения.

Так или иначе, алкоголизм постепенно развивается, устойчивость к дозе выпитого спиртного растет, алкоголя требуется все больше и больше, начинаются изменения психики, но не резко, а точно так же – постепенно.

Часто при таком варианте развития событий женщина нередко выпивает не в компании, а в одиночку – вечером перед телевизором или компьютером, по дороге с работы. Это не так заметно. Запой редки – именно классические. С другой стороны, при такой постоянной форме употребления спиртного запой длится всю жизнь, если, конечно, не начать лечение.

Отсутствие запоев становится еще одним фактором, который не позволяет окружающим понять, что трагедия уже случилась. Вроде бы и пьет немного, и пьет не что-то крепкое, как говорится, «в лужу не падает».

## Формирование женского алкоголизма

Давайте сразу договоримся: нет такого понятия – «женский алкоголизм». Были попытки найти существенные различия, но большинство специалистов их не обнаружили. Что у женщин, что у мужчин – это одна и та же болезнь со всеми ключевыми признаками: повышением устойчивости к спиртному, что приводит к увеличению употребляемой дозы для достижения желаемого эффекта, появлением синдрома отмены и непреодолимого влечения к алкоголю. Все это сопровождается отрицанием факта наличия болезни.

Однако ряд авторов описывают некоторые присущие именно женщинам особенности течения заболевания. Давайте отнесемся к тому, что изложено далее, с осторожностью. Вполне возможно, что в скором времени появятся исследования, которые либо подтвердят, либо опровергнут эти устойчивые в профессиональной и не только среде стереотипы.

1. У женщин быстрее развивается физическая зависимость, а воздействие алкоголя оказывается много более пагубным. Считается, что этому способствуют сразу несколько факторов, наиболее важный из которых – фермент, отвечающий за расщепление алкоголя, который менее активен, чем у мужчин. Соответственно, при употреблении равных доз спиртного концентрация алкоголя в крови у женщины будет выше.

2. Что касается психологических особенностей, то часто наблюдается формирование инфантильного поведения, комплекса жертвы, либо того и другого вместе. В итоге инфантильность не дает зависимой осознать всю тяжесть ситуации, а уговорить ее на лечение оказывается чрезвычайно сложно. Комплекс жертвы запускает «порочный круг». Приходя в себя, женщина испытывает угрызения совести, ей кажется, что семья ополчилась против нее, что ее никто не понимает, и она опять тянется к бокалу.

## Лечение алкоголизма у женщин

Существует интересное исследование, проведенное Moos R., Moos B. и Timko C. в 2006 году в Калифорнийском «Center for Health Care Evaluation». Оно показало, что вероятность достижения устойчивых ремиссий у женщин выше, чем у мужчин. Как считают авторы, женщины охотнее вовлекаются в группы самопомощи, задерживаются в них дольше мужчин, что благотворно сказывается на качестве ремиссий, нормализации фона настроения. Ведь часто именно депрессии приводят к срывам у алкоголиков. Так вот, позиция женщин, в большей степени ориентированных на сотрудничество с терапевтической средой, и приводит к лучшим результатам.

Это, безусловно, обобщенные данные, и мы должны понимать, что каждый конкретный случай уникален. Были в нашей практике и женщины, которые отказывались сотрудничать с врачами и психологами гораздо жестче мужчин. Но правильно выстроенная стратегия мотивации, умение врача найти подход к сложному клиенту, грамотная медикаментозная поддержка – все это, на наш взгляд, стирает грань между гендерными особенностями в вопросе успеха лечения.

Однако довольно часто приходится сталкиваться в работе с типичными историями начала формирования алкоголизма, часть из которых так или иначе привязана к образу жизни мужчины или женщины. И вот здесь различия очевидны.

Например, иногда пристрастие к алкоголю у женщин развивается от желания красивой жизни. Женщина смотрит фильмы, читает книги, и бокал вина вечером за ужином связан с чем-то романтическим, возвышенным, богемным. Подобные пациентки, когда начинаешь говорить с ними о зависимости, часто говорят: «Нуы что вы! Я же пью только хороший алкоголь и только вечером!» Для них это достаточный аргумент – хорошее вино в вечернее время является не проявлением зависимости, а атрибутом красивой жизни.

Кто-то связывает с алкоголем эмоцию покоя – «выпить, чтобы успокоиться». Если мужчины все же более склонны к употреблению при положительных эмоциях (с друзьями, на вечеринке, на празднике, выехать на шашлыки с пивом и т. д.), то женщины часто тяготеют к попытке исправить негативный эмоциональный фон.

Еще один важный момент. Женщины чаще склонны к употреблению слабоалкогольных напитков, так что заметить начало формирования зависимости достаточно сложно. Но вооружившись информацией об изменении поведения на различных стадиях алкоголизма, вполне возможно уловить момент, когда «бокал за ужином» начинает превращаться в реальную угрозу.

В любом случае, если вам кажется, что ваш родственник злоупотребляет алкоголем, лучше перестраховаться. Адекватный человек, не подверженный зависимости, скорее поймет ваши страхи и согласится на беседу со специалистом, чтобы вас успокоить. Если же выяснится, что у вас были все основания для опасений, появится возможность начать лечение на ранней стадии, когда шансы на успех гораздо выше, а организм еще подвергся минимальному воздействию алкоголя.

## С чего начинается алкоголизм

Опасность алкоголизма состоит в том, что поначалу у людей, казалось бы, нет никакого повода для беспокойства. Тысячи людей по всему миру периодически выпивают, но не становятся зависимыми.

Можно сравнить это с гипертонией – у многих людей периодически «подскакивает» давление, но далеко не все из них являются гипертониками. Точно так же человек может эпизодически употреблять алкоголь, но не быть алкоголиком. Но если с наркотиками все понятно (привыкание формируется практически сразу), то со спиртными напитками все намного сложнее – человек не может уснуть просто пьяным, а проснуться уже зависимым.

Именно поэтому выделяют так называемую «нулевую стадию» алкогольной зависимости, которая, по сути, заболеванием еще не является и относится к тому, что обычно называют «бытовым пьянством».

Ключевые отличия нулевой или, как ее еще называют, продромальной стадии:

- Еще несформированная тяга к регулярному употреблению спиртных напитков.
- Отсутствие абстинентного состояния, похмелья.
- Дискомфортное состояние с утра после вечернего приема алкоголя, вызванное именно отравлением; в отличие от похмелья в этом состоянии спиртное не помогает.
- Невозможность употребить большое количество спиртных напитков (организм отторгает алкоголь, начинаются тошнота и рвота).
- Употребление алкоголя редко доходит до амнезии (потери памяти).
- Как правило, человек выпивает в компании друзей.

Но главной особенностью является отсутствие запоев и похмелья.

С одной стороны, нулевая стадия купируется достаточно легко – еще нет тяжелых органических и психологических поражений, а лечение, по сути, сводится к восстановлению нормальной жизнедеятельности организма.

Проблема в том, что и продромальная стадия (так же, как и непосредственно алкоголизм) тоже имеет несколько «ступеней развития», и если вовремя не обратить внимания на то, что отдых с друзьями начинает перерастать в нечто большее, рано или поздно человек приобретет алкогольную зависимость.

**Первая ступень** – эпизодическое употребление алкоголя. На данном этапе человек еще выпивает от случая к случаю, зачастую не понимая, какая доза ему нужна для достижения эйфорического состояния, а какая уже вызовет негативные последствия. Поэтому на следующее утро после застолья могут отмечаться признаки алкогольного отравления (головные боли, потливость, тошнота и т. д.).

Очень часто отравление алкогольными токсинами путают с похмельем.

Действительно, поверхностное сходство есть – плохое физическое самочувствие, сниженное настроение. Но ключевая разница в том, что в состоянии алкогольного отравления человек не будет «опохмеляться» – сама мысль выпить будет вызывать отвращение. Ему достаточно будет просто выпить обезболивающее и отлежаться в кровати, предварительно приняв простые меры для выведения токсинов из организма – как при обычном отравлении.

Если же у человека похмелье, ему необходима новая доза алкоголя, чтобы, как говорят зависимые, «поправить здоровье». Возможность опохмелиться будет вызывать у алкоголика предвкушение, а не отторжение.

**Вторая ступень** – ритуальное пьянство. На этом этапе употребление алкоголя уже связывается с какими-то праздниками и другими событиями, которые могут явиться поводом (например, корпоративами). У человека появляется ассоциативная связь между радостью, весельем и алкоголем. Через какое-то время подобное празднование может затягиваться на несколько дней.

Важно понимать, что не существует какой-то определенной «нормы», после которой развивается алкогольная зависимость. Нет никакого критического объема или безопасной частоты употребления. Риск развития зависимости складывается из множества факторов: начиная от изначальной, врожденной толерантности к алкоголю и заканчивая личными особенностями психики.

**Третья ступень** – привычка к пьянству. Для употребления алкоголя используется любой мало-мальски подходящий повод. Количество «возлияний» достигает двух и более в неделю. Теперь уже человек пьет не потому, что действительно произошло какое-то событие. Он его ищет, чтобы можно было просто оправдать свое пьянство. В нем присутствует именно желание выпить, а нежелание показаться алкоголиком требует поиска повода. В том числе может происходить и ежедневное употребление небольших доз алкоголя под лозунгом «врачи говорят, что это полезно».

## **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.