



## ВВЕДЕНИЕ

Однажды один подросток сказал мне: «Как-то я попытался закончить разговор с пьяным. Это были самые длинные четверть часа моей жизни». Если вы, дорогие читательницы и читатели, способны посмеяться над этой фразой, не испытывая при этом неприятного чувства, можете вообще отложить эту книгу в сторону. Возможно, алкоголь доставлял вам до сих пор вам больше радости, чем печали. Если вы, однако, продолжаете читать эту книгу дальше, а вы это делаете, то следует признать, что радость от приема алкоголя у вас (или у вашего родственника) уже в прошлом. Возможно, что вы сами или ваши знакомые уже страдают от алкогольных проблем. Если это уже волнует вас самих, то эта книга вас поддержит, поможет понять собственное поведение, подскажет пути его изменения.

Взяв в руки эту книгу, листая ее, вы ищете ответы на вопросы, появившиеся у вас недавно. Они связаны с вашими заботами о судьбе близкого человека, у которого, как вам кажется, появилось пристрастие к алкоголю. Возможно, вы волнуетесь преждевременно, но у вас есть потребность узнать больше об алкоголизме, его проявлениях, последствиях, возможностях избавиться от него. Какова тактика родственников? Чем могут они помочь?

Почему кто-то заболевает непреодолимым влечением, будь то алкоголь, наркотики, медикаменты

или, если чуть отвлечься, любовь? До сих пор не удалось ответить на этот вопрос в однозначной форме. Зависимая личность, зависимая семья, причина зависимости — все это не существует в отдельности. Всегда это целый ряд факторов, которые обычно на протяжении многих лет совместно влияют на процесс развития патологического влечения. Почему кто-либо стал зависимым — это можно понять лишь после внимательного изучения конкретной жизненной истории человека. Например, люди, которые не могли научиться открыто выражать свои чувства, пробуют заглушить это качество своего характера какими-либо средствами, ведущими к зависимости. Также трудные социальные и семейные обстоятельства (безработица, разрыв с любимым человеком, однообразие повседневной жизни) могут открыть путь к злоупотреблению и зависимости. Некоторые испытали в детстве травмы сексуального или другого насилия, которые им не удастся пережить. С другой стороны, незабываемы впечатления от удовольствия общения в компании после употребления алкоголя, та легкость принятия решения и поиск новых ощущений. Вначале, когда алкоголь употребляешь в небольших количествах, действительно чувствуешь себя облегченным и разгруженным, впервые за долгое время по-настоящему раскрепощенным, в «хорошей форме», не отстающим от других. Повседневность отступает на задний план. У каждого эти ощущения имеют индивидуальную окраску. Только вот у тех, кто увлекся и не может уже обходиться без алкоголя, путь схож — развивается зависимость. А дальше? Но это уже мы узнаем из этой книги.

Алкоголизм распространен во всем мире. В некоторых странах он является важнейшей социальной проблемой. Он не ограничивает себя какой-либо определенной группой населения, охватывает все социальные и возрастные слои, не исключая детский возраст. Более того, возможно значительное и неизлечимое поражение алкоголем «с помощью» матери еще во время внутриутробного периода жизни. Во многих странах алкоголь является привычным напитком во время приема пищи, что, однако, не значит, что его употребление безразлично для организма.

В последние годы встречается немало людей, страдающих не только пристрастием к алкоголю, но и, вместе с тем, к медикаментам и другим наркотикам. Однако алкоголь, наряду с никотином, является в нашем обществе наиболее привычным и распространенным наркотическим веществом.

Почему автор решил приступить к теме, являющейся столь привычной и «надоедливой», что кажется уже бесперспективной? Разве мало книг на эту тему? Если второй вопрос не требует обсуждения, то на первый постараюсь ответить. Для меня вопрос о мере потребления спиртных напитков решился с первой попытки. На выпускном вечере я познакомился с вином. Не знаю, как проходила эта часть прощания с юностью, но то, что пришлось прибегнуть к помощи товарищей для возвращения к нормальному состоянию, уже помню. Наша жизнь наполнена таким количеством праздников с практически обязательным алкогольным возлиянием, что потребовалось методом проб и ошибок рассчитать ту среднюю дозу, которая отвечала моим потребностям, как

физическим, так и психическим. И с тех пор радуюсь жизни, «не оскверняя» общественный стол своим отказом от соблюдения традиций. Так вот я нашел свою «норму». А сколько моих товарищей уже поплатились здоровьем и жизнью за нежелание выбрать этот простой и, как оказалось, вполне популярный путь. Увы, не для всех. Уже в молодости, работая в Южном Казахстане, видел, к чему ведет безудержное пьянство. Сколько оно приносило горя в семьи, сколько загубленных судеб. Я уже не говорю о многочисленных операциях, которые приходилось проводить в выходные дни, когда резко возрастало число поступающих в хирургию больных с ножевыми ранениями. Сорок лет назад писал я в местной газете о вреде пьянства. К сожалению, ситуация не улучшилась. Это и заставило меня вновь обратиться к этой теме.

Трудно рассчитывать, что сильно пьющий человек (как не хочется никого обижать некрасивым словом «алкоголик») будет читать подобные книги. Они больше заинтересуют их родственников. Но я обращаюсь и к тем пьющим людям, кто еще сегодня вполне в «боевой» физической и психической форме, но уже чувствует, что ему трудно удержать себя в пределах соразмерной нормы, позволяющей получить удовольствие и в то же время чувствовать себя прекрасно. Это трезвые люди в быту, которых еще можно удержать от того шага, когда оказать помощь будет значительно сложнее. Автор также не сомневается, что почти каждый уверен, что ему алкоголизм не угрожает. Пусть будет так. Но ведь передо мной прошло немало пациентов, которым

все-таки пришлось столкнуться с этим тяжелым заболеванием. Вот тогда-то они и захотели узнать о нем подробнее. В этой книге мало научных теорий, ибо это удел врачей — изучать результаты современных достижений. Но в ней много конкретных рекомендаций и советов, «добытых» в тяжелейшей борьбе с алкогольной зависимостью теми, кто уже прошел этот непростой путь. Почему же не использовать их опыт. Прошу только прежде, чем сесть за книгу, познакомиться со следующими основными указаниями в краткой форме.

Старайтесь использовать все рекомендации!  
Не поступайте опрометчиво!  
Стремитесь к хорошему состоянию души!  
Думайте только позитивно!  
Прочитайте книгу до конца, пока вы пьете мало  
или совсем не пьете!  
Читайте эту книгу в трезвом виде!  
Будьте беспристрастны!

Известно, что большинство алкоголиков до самого последнего считают себя просто бытовыми выпивохами, не обращая внимания на просьбы близких поберечь себя. Трудно признать свое пристрастие к зелью, пока не докатишься до того состояния, когда появляется угроза здоровью. И все-таки я верю в то, что немало людей найдут в себе силы избавиться от тяги к спиртному, не дожидаясь перехода в совсем не почетную группу алкоголиков.

Почему я верю в это? Сегодня несколько другая ситуация в обществе. Если раньше к пьяницам на производстве было отношение, по крайней мере, снисходительное (кто не пьет?), то теперь рынок труда существенно изменился. Чтобы обеспечить нормальное существование, приходится серьезно потрудиться. Среди тех, кто хронически «перебирает норму», немало людей, находящихся на подступах к оценке своих поступков. Уверен, что, познакомившись с описываемым материалом, они найдут в себе силы изменить свои привычки с помощью семьи, друзей, общества.

Родственники, друзья, врачи пытаются повлиять на тех, кто не может остановиться в своем желании выпивать. Не всегда это помогает. Мы постараемся дать подробную оценку мотиваций ваших поступков, широкую программу помощи, покажем пути изменения поведения и известные меры по ликвидации физических и психических последствий алкогольного отравления. На основании результатов многочисленных исследований мы поможем вам внести ясность в современное состояние проблемы избавления от алкоголизма. Это очень трудная задача, но она вполне выполнима.

Когда у одного из членов семьи появляется пагубная привычка, страдают все. Они обычно активно борются против неблагоразумия, стараясь сохранить семью, отдавая все силы. Порой вопреки своим нуждам. Вы не видите себя в этой ситуации? Эта книга рассчитана на взрослых и детей — всех членов семьи алкоголика. Нередко родственники прикладывают массу сил, чтобы помочь зависимому от алкоголя. Несмотря на

это, ситуация не улучшается. Это связано с тем, что в отношениях с наркозависимыми должны соблюдаться определенные «правила игры», о которых рассказано в книге.

Надо уметь оказать помощь и самому себе, ведь жизнь продолжается и необходимо иметь силы, чтобы бороться за себя и родного человека. В книге мы стараемся дать больше советов родственникам, ибо, чтобы эффективно помочь алкоголику, надо иметь для этого и силы, и знания.

Эта книга рассчитана не на специалистов. Для них написано немало монографий, где хватает своих нерешенных вопросов. Ведь, несмотря на все их старания, пока не удастся придумать идеальный метод избавления от алкогольной зависимости. Ученые, например, упорно спорят, кого называть алкоголиком, а кого лишь пьющим человеком. В последние годы в России возникло много новых центров, где ищут эффективные методы борьбы с наркоманией, в том числе и с алкоголизмом. Ряд методик, предложенных отечественными авторами, пользуются огромной популярностью. Мы вправе ждать новых конкретных предложений от наших ученых, ибо ситуация с распространением алкоголизма становится устрашающей.

Недавно познакомился с интересной книгой известного врача, который рассказывает, как научиться пить умеренно. Надеюсь, эта книга многим поможет. Я же ставлю другие цели. Прежде всего, говорю: пейте как я, и вы будете получать удовольствие от общения с товарищами, после «мероприятия» будете чувствовать себя прекрасно,

а утром пойдете на работу со светлой головой. У вас не будет накапливаться лишних проблем, которых в нашей жизни хватает и без злоупотребления алкоголем. Если же вы вышли на новый для себя путь, когда чувствуете влечение к спиртным напиткам, но вам кажется, что вполне контролируете этот процесс, хотя и испытываете, мягко говоря, неприятные ощущения сначала по утрам, а затем и в течение дня, внимательно прочитайте эту книгу. Вы узнаете много интересного о том, что вас ждет. Сразу скажу, ничего хорошего. Неумеренное употребление алкоголя ведет к тяжелейшим нарушениям в организме. Уверен, у вас найдется сила воли сбавить темп. Большинство научится пить умеренно, не создавая себе проблем. Другие решат, что еще не время отказываться от новых ощущений и привычек. Я им не завидую, их ждет сложное и трудное будущее, в которое поневоле вовлекаются все члены семьи. Вот для них предназначены основные разделы книги. Посмотрите оглавление. Некоторым захочется сразу прочитать избранные главы. Уверен, затем придет желание познакомиться с проблемой поближе. Буду рад, если вы найдете ответы на волнующие вас вопросы.

Мы хотим еще раз обратить внимание всех заинтересованных на различные аспекты этой проблемы, помочь разобраться в некоторых вопросах, найти возможный путь помощи себе или близким. Можно было бы и не начинать этот разговор, если бы не было никакой перспективы. Но автор знает немало людей, справившихся с этой болезнью и прекрасно устроивших свой мир. Их окружает счастливая семья, они любимы в обще-

стве. Все могло быть иначе, но они выбрали свой единственно правильный путь.

Возможно, что некоторых читателей удивит манера автора употреблять множественное число. Все здесь вполне обоснованно, ведь автор использует опыт многих, прошедших этот нелегкий путь, и как бы от их имени призывает читателей использовать уникальный практический опыт в сложный период их жизни.

Автор взялся за этот труд с искренней надеждой, что он поможет многим нуждающимся. Мы надеемся, что с нашей помощью вы достигнете своей цели.

Успеха вам!

Ряд практических рекомендаций предоставлен Немецким центральным представительством объединения против опасности зависимости (DHS) в городе Гамм (Hamm) ФРГ.