

ОЛЕГ ШАУМАРОВ

Х ПРОБЛЕМА НА



Олег Шаумаров

Проблема на Ж

«Aegitas»

2020

УДК 821.161.1
ББК 84(2=411.2)6

Шаумаров О.

Проблема на Ж / О. Шаумаров — «Aegitas», 2020

ISBN 978-0-3694-0114-4

Если ты устал топтаться на месте в своей алкогольной зависимости. Если ты чувствуешь, что продолжать пить больше невыносимо, но не можешь себе представить жизнь без алкоголя. Если ты ищешь современную информацию о том, как себя вытащить из этого алкогольного рабства. Если ты хочешь быть трезвым и счастливым. Забирай! Эта книга твоя! Она полностью изменит твое сознание! Тебе не придется идти к наркологу или читать кучу занудных книг! Вся самая современная информация в одной книге!

УДК 821.161.1
ББК 84(2=411.2)6

ISBN 978-0-3694-0114-4

© Шаумаров О., 2020
© Aegitas, 2020

Содержание

Моя история 2015	6
Предисловие	8
Наркотик	10
Зависимость или привычка	14
Самый важный инсайт	15
Аптечный препарат	16
Еще про мозг	17
Что будет делать алкоголь	19
Что такое похмелье	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Олег Шаумаров

Проблема на Ж

© Шаумаров О., 2020

© Издательство «Aegitas», 2020

* * *

Дисклеймер: буквы и слова в этой книге, как и в любой другой, за тебя пить не бросят.

Моя история 2015

Все невероятно просто, когда прижимает! Вопрос «пить или нет» отпал сам собой на пятый день запоя по схеме «эйфория – ты Бог – продолжаем скрипя – пьяная фармацевтика – АД»!

Ищешь мотивационную информацию потными ладонями, измеряя давление, снаряжаешься отвращением при виде недопитых выдохшихся отрав, декларируешь друзьям (а в большей степени себе) и начинаешь «чистый лист». Пережить ночь – липкую, наполненную опасностями, фобиями, одинокую до одури. Вот что по-настоящему страшно...

Здравствуй утро, солнце, дыхание дня. Организм еще избавляется от пережитого, а в голове сияет мысль: «ЖИВ! Значит нужен! Зачем-то, кому-то!». Сразу предупреждаю: я не знаю, чем закончится мое изложение, да и что может знать заблудившийся человек? Хотя знать, что ты заблудившийся – это уже неплохой старт!

Первые дни: реанимация брошенных дел, страх зарядить телефон наконец-то, узнать, что ты мудака, – хотя это и не новость. Пошарив в кармане, понять, что денег меньше, чем пропущенных звонков. Не зная, к кому из высших сил обращаться, прошу прощения на всякий случай у всех. Увлечения разными теориями построения бытия и поиски ответов на вечные вопросы завели меня окончательно в тупик. Страх не позволяет быть честным атеистом, но и в седого старца, знающего все мои думы наперед, тоже слабо верится.

В общем, откладываю на «потом» сложные вопросы, – налаживаю дела. С каждым днем крепится ощущение, что на «правильном» пути: энтузиазм, сравнимый с ищущим, где похмелиться, только наоборот. Открываешь в себе борца за трезвость; литература, интервью врачей – все в поддержку!

Проходит месяц. Твоя доминантность повышается – ты плывешь против, да еще и без особого труда. Видимо, сильно запомнился мой последний раз. «Испытания» олл инклюзивом, днем рождения лучшего друга и пьяными гостями проходят на ура! Сарказм этих скотов насчет «может, начнешь трахать резиновых баб?», меня не трогает. Участвую в тостах безалкогольным пивом, параллельно понимая, что больше любил жрать всякую копченость, запивая пивом, нежели само пиво.

Утро. Я снова трезв – какое счастье! Больные и разбитые дружки «поправляются» холоденьким, а я – уже с пробежки и бабла срубил за какую-то халтурку многозначительную. Время, время, дела, заботы... Второй месяц на исходе. Мечты, новые цели, книги и интерес к жизни в целом возрос, здоровье. Да и лето выдалось неназойливым. Так бы все и шло – пока не стало СКУЧНО!!!!!!

Как кола разъедает стенки желудка и жир на лобовом стекле, скука начала разъедать мою душу. Я почему-то уверен, что она у меня есть, и даже не бедна. Цепляясь за события, как за спасательный круг, пытаюсь поддерживать баланс между «да ну нах» и «надо двигаться вперед, искать отдушину». Избегая обыденности, придумываю развлечения, не связанные с алкоголем – на первый взгляд, их ничтожно мало. Крепко укоренившееся мнение в сознании россиян, что праздника не бывает без жорева, крепко засело и в россиянце Шаумарове.

Все чаще крутится в голове: ну, мол, есть же люди, что «чуть-чуть и стоп». А такой ли я? Могу ли? Да и экспериментировать боязно: как оно сработает – один бог знает! Пьющие люди делятся на две основные категории: те, кто пьет легко и те, кто пьет и смотрит внутрь себя, угадывая, какие именно сейчас процессы химические в нем творятся! Я отношусь ко второй. Такой подход ничего, кроме несчастья, не приносит – так как и выпить-то уже на радость не выходит). Трезвость пока не познана, одним словом.

Ну, обо всем по порядку! 2015 год. Видимо, главная фраза здесь – «трезвость пока не познана»...

Предисловие

Я снова проснулся и проклял сам себя! Зачем я это делаю? Зачем себя опять уничтожаю? Да, я не собираюсь прожить 80 лет – и даже если бы и собирался, то очень вряд ли что-то выйдет. Но я устал! Устал давать себе обещания и их же нарушать, устал от того дисбаланса душевного, устал от этой рутины, устал от разрушающегося на глазах здоровья. И праздник – не праздник, и работа – не работа, и жизнь – безрадостная.

Короче, если ты понял, то я об алкоголе. Пить я начал, как и все, лет в 14-15 – так мой алкогольный стаж составил лет 20, это серьезная цифра! Вопросами зависимости я занимаюсь давно, и все пытаюсь найти тот самый ключик, который навсегда бы закрыл эту дверь – в мир, где я больше отдаю, чем получаю. А ведь раньше, помнишь, как было? Наоборот: от выпивки и тусовок я получал гораздо больше, чем расплачивался – запас здоровья с 20 до 30 еще огромный. Кажется, что все круто, и так и будет. Поспал часов пять и поскакал по делам, даже не помня, что вчера пил.

Но в 30 это уже перестало прокатывать. Все жопа! Лежишь болеешь, просираешь работу, какие-то обещания что-то сделать, думаешь лишь как добраться до магазина, чтобы пивком попуститься. Знакомо? Снова чувствуя, что пульс минимум 110 (а давление все 160), опять задумываешься, что пора тормозить. Но только чутко попустило и ты уже на коне, уже звонишь друзьям, собираешь гостей – и все по новой!

Самый пипец – это когда просыпаешься с бодуна и понимаешь, что вот так ты будешь просыпаться еще неделю, потому что грядет день рождения, потом шашлыки, дальше – выходные, какие-то гости, от которых уже тошнит, и это все кидает в ужас. Бросал я пить уже и не сосчитаю сколько: хватало меня и на три месяца, и на недели, и на дни, но я снова возвращался в это дерьмо, потому что не знал, как это все работает.

Позабыты утренние бодуны, позабыты все симптомы несчастного существования – ты снова срываешься, как всегда, с мыслью: «Ну могу же я три месяца не бухать, – значит я не алкоголик!». Да и в конце концов: «Почему я за ужином не могу выпить бокал вина?». И действительно, почему? Выпиваешь этот бокал. Настроение – огонь, и даже не разгоняешься, круто! На следующий день я думаю: «Ну вот вчера ж замечательно все сработало, не напился, с утра хорошо, даже зарядку бахнул». И наливаешь себе снова бокальчик, а за ним и второй – ну, типа, ниче страшного!

И вот, ровно через неделю, ты понимаешь, что снова пьешь ежедневно. А потом случайно перебираешь – и снова это гребаное утро! И так ходил я, ходил по этому кругу, шли месяцы, годы. А я все думал и искал, как же себе помочь. Пока, сука, не задолбалось! И стало ясно: тут тот самый вопрос, который за тебя никто не решит. Да, можно пойти закодироваться – но это ничего не даст: не принесет понимания, не установит причины твоего алкоголизма – это просто жесткий «стоп», базирующийся на страхе смерти. Срабатывает кодировка только в том случае, если человек за этот вынужденный перерыв что-то переосмыслит и найдет новые способы получать удовольствие.

В этой книге не будет нравоучений и морали («как это все ай-ай-ай и плохо»); в книге не будет ничего того, что тебе говорят обычно люди, которые стараются тебе помочь – но этим

самым только делают хуже. В книге будет мой опыт, по эту сторону, выстраданный, переосмысленный тысячи раз, передуманный сотни дней.

Сука, любой птичий грипп, почти любое заболевание легче вылечить, чем эту сраную зависимость. Есть счастливики, которые сказали себе один раз «все» и забыли. Но это точно не про меня – возможно, и не про тебя. Я пошел сложным путем – путем осмысления масштабности проблемы, путем распутывания сложного клубка причинно-следственных связей. Путем изучения биохимии зависимости, физиологии – так сказать, копал в самую суть проблемы, чтобы понять, как с этим работать и что делать. Тема очень обширна и затрагивает сразу несколько областей науки: это и биохимия, и психология, и нейрофизиология. Я предлагаю начать распутывать этот клубок вместе!

Если ты ищешь инфу о том, как бы меньше пить – выбрось книгу в мусорку; если о том, как бросить – добро пожаловать в клуб. Ты – алкоголик. Никто не читает книги о том, как бросить есть яблоки, или о том, как меньше мыть голову. Бредовые байки, самообман, торг, психологические триггеры, физиологические изменения в мозге, невежество в обращении с наркотиком, «культурные» навязанные правила – все это не дает тебе спокойно отказаться от употребления.

Тема зависимости, повторяюсь, очень обширна. И все это запутано в клубок, который способен распутать не каждый. Скажу сразу: перестать делать то, что нравится, а после этого научиться жить прикольно и весело – архисложная задачка. И именно на это я замахнулся!

Не работают ни кодирование (90 % случаев), ни уговоры, и даже твое осознание проблемы само по себе не работает – потому что мы имеем дело с наркотиком. И чтобы с этим всем разобраться, надо понять, как это все работает и как взаимосвязано. В книге много повторений, почти в каждой главе встречаются материалы из предыдущих глав, но поданные немного по-другому. Это сделано осознанно: для того, чтобы ты яснее понял всю картину и закрепил.

Я расскажу все, что знаю, и, надеюсь, тебе это поможет. Никакого рецепта «как легко бросить» не существует в природе. И начнем мы с того, что посмотрим правде в глаза, узнав, что же на самом деле такое алкоголь. И поставим себе диагноз.

Наркотик

Я не буду рассказывать, почему все дети в возрасте от 10 до 17 впервые пробуют алкоголь – это все банально и неинтересно. В этой главе я попытаюсь описать суть наркотика, чтобы ты понимал, что на самом деле с тобой происходит.

Итак, основой любого напитка, от яги до 22-летнего «Macallan», является этанол – этиловый спирт (или C_2H_5OH). То есть «тело» напитка, как говорят фармацевты, его действующее вещество. Да, в пиве – солод. Да, в вине – сгнивший виноград. Да, в коньяке – дубильные вещества. Но действующее вещество одно – C_2H_5OH . Собственно, оно, попадая в организм, и приносит нам то самое, за чем каждый из нас гонится.

Формула этанола не является чуждой для нашего организма, так как в организме она присутствует в виде эндогенного алкоголя в микродозах, вырабатываемого железами в процессе распада глюкозы. А поскольку молекула алкоголя не чужая – она запросто проходит тот самый барьер, препятствующий попаданию токсинов в мозг.

Оговорюсь: поскольку я не пишу научную диссертацию, я все-таки пойду по пути упрощения и буду объяснять на «огурцах» – для лучшего понимания. Надеюсь, среди вас нет ученых, уличающих меня в неточностях профессиональных формулировок.

Итак, человек на самом деле полностью управляем работой гормонов. Тебе грустно – значит не хватает серотонина или дофамина. Тебе тревожно – значит поднялся уровень кортизола. Ты сыт – значит уровень лептина в норме. Тебя тянет на приключения – значит выбросился в кровь адреналин. Ты толстеешь – значит гормон инсулин слишком много вырабатывается. Как часто я слышу от девочек: «Съела шоколадку, и пошло настроение!». Человек на самом деле мало чего сам решает и, по сути, способен только на то, чтобы влиять на уровень того или иного гормона. И то лишь питанием, фармой, да физ нагрузкой. Никакими верованиями, эзотерической болтовней на это не повлиять.

Так вот, когда алкоголь попадает в кровь, он как раз таки начинает повышать тот самый гормон удовольствия – дофамин (там большая и сложная цепочка того, что происходит, но я пообещал все упрощать). Появляются эйфория, чувство комфорта и беззаботности, релаксация, чувство «праздника», чувство «царя». Для этого-то и пьют: мало кому в реале нравится вкус водки или даже дорогого коньяка. А те, кто утверждает, что пьют пиво из-за вкуса, почему-то долго на безалкогольном не задерживаются.

При нарастании концентрации алкоголя, с чувства эйфории мы переходим в следующее состояние, связанное с торможением. Наша нервная система работает как газ и тормоз – возбуждение и торможение. И все шутки алкоголя начинаются именно с этого. Сначала возбуждение, потом торможение. То есть, когда ты бахнул 50 грамм, у тебя задействуется дофаминовая система и повышается настроение, появляется движуха и эйфория – это стадия возбуждения.

Дофамин льется рекой, ты начинаешь испытывать приятные вещи и, продолжая тосты, добравшись до 150-200 грамм, алкоголь уже начинает воздействовать на систему гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК). Она отвечает уже за торможение нервной системы, что является депрессантом и успокоительным. Активизируется отдел парасимпатической нервной системы – это та, которая отвечает за релакс и сон. Но далее, когда ты уже разошелся и перешел

границу в 250 грамм условных, у тебя уже начинают ломаться все системы: кто-то становится агрессивным, кто-то начинает плакать, кто-то хочет трахнуть жену друга или нести херню. Простыми словами, начинается полнейший хаос в этой системе возбуждения и торможения.

Говорят, что, мол, чтобы понять, кто человек на самом деле, надо с ним напиться. Но, как ты уже понимаешь, это далеко от реальности, так как к этому моменту от «человека» уже мало что остается, и поведение его происходит от того, что в этих тончайших системах все пошло вразнос. Прикинь, рассказать все это школьнику, который первый раз открывает банку пива!

Казалось бы, прекрасное средство для релакса и веселья – но проблема в том, что на физиологическом уровне при постоянной стимуляции алкоголем этих зон удовольствия в мозге, где находится дофамин, организм перестает вырабатывать этот дофамин в нужном количестве. Его перестает хватать для регуляции нормального настроения, эта система истощается и уже не способна выделять гормоны радости, как раньше – вот и возникают состояния от грусти и тревоги до депрессии. Изначально природой все настроено так, чтобы выделялось небольшое количество этих гормонов радости, чтобы у человека просто поддерживалось нормальное настроение. Природой не было задумано, что ты как не в себя, будешь выжимать из нее, как сутенер из проститутки.

Грубо говоря, при постоянном употреблении, синапсы в мозге изменяются и начинают работать неправильно. В итоге ты рискуешь просто сломать все те сложнейшие процессы, которые отвечают за возбуждение / торможение, за регуляцию настроения. И это не просто психологические изменения, а вполне физиологические! Откатиться обратно и восстановить естественную работу этих синапсов и нейромедиаторов порой бывает невозможно; конечно, такие необратимые последствия больше характерны все-таки для героиновых наркоманов, но ты должен понимать всю серьезность таких игр. Я бы сравнил это с тем, как швейцарские часы чинить кувалдой: лезть в тончайшие наномеханизмы ржавым зубилом.

Мы привыкли, что алкоголь – это ничего страшного, его пьют все и везде. Вернее, нас приучили к этой мысли. И от этого невежества, навязанного культурой, политикой и незнанием реальных способностей алкоголя и возникает эта беспечность употребления! Люди ничего толком-то и не знают о работе алкоголя в организме. Все бормочут одно и то же – про печень и про поссать мозгами на утро. Каждый думает: «Да я выскочу из этого, когда захочу!». Но зависимость на уровне мозга формируется очень быстро, вместе с толерантностью. Именно поэтому дозы алкоголя неизбежно увеличиваются, и это – лишь вопрос времени. Про мужика, способного выпить полбутылки водки, и при этом не заблевать стол, говорят – сибирское здоровье! А это, кстати, не здоровье – это толерантность к алкоголю.

Толерантность – это когда такие защиты организма, как рвота или потеря сознания, уже просто не работают. Так вот: когда тебе беспричинно тоскливо или как-то тревожно, хотя ты и не пил пару дней – это из-за того, что уже мало вырабатывается дофамина. Без алкоголя твой мозг уже не вырабатывает эти гормоны в необходимом количестве для поддержания нормального настроения. Вот такая тема.

Дальше возникает схема привыкания. Нашему мозгу нравится, когда ему хорошо, и, по сути, вся наша деятельность в жизни служит одной цели – получать удовольствие, сделать так, чтобы было хорошо и желательно всегда. Через секс, через еду, через деньги, власть или увлечения – неважно! Все служит одной примитивной цели – мы стремимся к удовольствиям. Это не хорошо и не плохо – это как есть. Я это к тому, что единожды, когда твой мозг, познав

удовольствие, его тут же запоминает, и возникает вполне конкретная нейронная связь между действием и удовольствием. И чем чаще ты выпиваешь даже маленькую дозу, тем глубже эта «колея» в твоём мозгу протаптывается. Возникают реальные физиологические изменения в мозге, а именно – образуются нейронные связи сформированные употреблением алкоголя по схеме «алкоголь = удовольствие». Это и есть та физическая зависимость!

Происходит следующее: ты уже ничего не выбираешь сознательно, за тебя уже выбирает твой мозг, исходя из тех связей нейронных, которые ты создал сам повторением этого действия. Ты сам научил свой мозг этому! Человек каждый день делает примерно одно и то же: мы едим одно и то же (плюс-минус), мы выбираем почти всегда одно и то же. Потому что мы научили его так делать и потому что в мозге уже сформированы связи: мы попробовали, – а мозг одобрил и запомнил. Он всегда запоминает то что нам нравится и всегда заставляет это повторять снова и снова. Так же доказано, что наше сознание работает с опозданием, с задержкой. То есть принимает решение мозг, когда ты об этом даже не подозреваешь – и только лишь после этого сознание об этом «узнает», когда это решение, уже принятое мозгом, переходит в зону сознания и воспринимается как твоё решение! На самом деле оно не твоё. Вернее, оно как бы твоё, потому что ты и мозг – это одно целое, но сейчас постарайся абстрагироваться и разделить себя на отдельно мозг – отдельно ты. Так будет проще осмыслить.

А вот работа сознания скорее для того, чтобы объяснить нам то или иное готовое решение мозга. Ну, типа, как интерфейс программы. Все вычисления происходят в процессоре, а на экране – только картинка готовая, появившаяся в результате этих вычислений с миллисекундным опозданием. Приведу пример: помнишь, как ты взял какую-то фигню с полки автоматически, а у кассы начинаешь себе объяснять, зачем она тебе. Или сначала сделал, а потом подумал? Вот это – то самое!

И никакие уговоры и сознательные решения «бросить пить» попросту не работают. С утра ты встаешь и, решительно глядя в зеркало, говоришь: «Все, больше не пью!». А вечером ты уже с кружкой пива. Знакомо? Ты себе с помощью сознания начинаешь объяснять всякие причины, искать веские доводы и аргументы. А на самом деле вот что случилось: поменялся гормональный фон к вечеру, накопился стресс, да и твой центр позитивных эмоций уже работает неэффективно без наркотика. Далее сработал триггер – мол, вечером после работы-то можно, а че? И все: ты уже бежишь в магазин, потому что твой мозг привык решать вот так, а не по-другому. А против мозга не попрешь.

Например, есть люди, которые холодны к спиртному, но у них другие способы воздействия на систему удовольствия. И почти все вредные: сахар, мусорная жирная еда, алкоголь, секс, экстрим, никотин, героин, кокаин, амфетамин, марихуана и даже спорт – столько всего, вроде, разного! А воздействуют на центр удовольствия одинаково. Все эти вещи разные только в способах работы с дофаминовой системой, вот и все – поэтому люди, бросающие курить и пить, часто начинают жрать сладкое. Как это было у меня, например. Потому что сахар воздействует на ту же самую зону удовольствия.

Занятия в качалке после боли и стресса также приносят удовольствие через расслабление нервной системы и выделения дофамина. Да, спорт полезен, но я тебе привожу просто примеры разных видов воздействия на ту самую область мозга, которая и отвечает за удовольствия, и которая – одна. Теперь ты, надеюсь, понимаешь, какая нелегкая задача бросить привычку? Потребуется месяцы и годы реальной работы, чтобы дать мозгу возможность восстановить те

самые поломанные тобой и алкоголем синапсы. Ок, говоришь ты, я буду учиться выпивать раз в месяц. Но так не работает, к сожалению! О, мой друг, сколько раз я себя этим обманывал!

Почему требуется полный отказ? Потому что единоразовое попадание алкоголя в мозг (после даже долгого воздержания) откатывает синапсы в то исходное сломанное состояние. Оно снова активизирует алкогольные нейронные связи и сводит к нулю все твои усилия. Как говорят ученые – те сети в мозге, которые не используются (ну, например, ты бросил пить и обходишь стороной эту привычку мозга), обычно как бы притухают и становятся неактивными. Именно поэтому мы можем учиться новому, сформировав новую сеть, которой мозг начнет пользоваться. А про старое, спустя время, забывать. Но стоит хотя бы один раз, например, выпить и активировать те старые сети – все, мозг ее снова делает активной. Это просто надо знать и принять как аксиому.

Если ты в детстве научился ездить на велосипеде, ты и через 40 лет сядешь и поедешь без вопросов – так устроен мозг. Устроен он, конечно, невероятно как даже для науки; многие говорят, что он сложнее вселенной – но для понимания в конкретно нашей проблеме этих знаний пока достаточно. Еще раз прошу прощения за околonaучное разъяснение этих сложнейших процессов – но мы не на лекции в мединституте и наша задача сложить картину примерно, поняв, что делает алкоголь с головой.

Еще одно примечание. Дал знакомой почитать первые наброски этой книги, так как как у нее был запрос на бросить пить. На следующий день она мне сообщила – твоя книга не работает, пить мне все равно хочется. Так вот, мой дорогой читатель, – книга за тебя пить не сможет бросить; она не 28-й кадр или шарлатанский метод для подсознания. Она дает лишь те знания, которые ты можешь применить – а можешь не применить. Выбор твой. Просто с книгой проще: тебе не придется все это изучать и собирать по крупицам годами; ты сможешь получить в одном месте все те знания, которые реально помогают разобраться с проблемой зависимости. Мы все и пьем-то от полного незнания того, что мы на самом деле делаем с собой.

Зависимость или привычка

Что такое зависимость и чем она отличается от привычки? Поняв это, ты с легкостью ответишь на вопрос о том, зависим ли ты!

Зависимость можно распознать по наличию синдрома отмены. То есть, если ты убрал алкоголь и у тебя упал эмоциональный фон, тебе стало депрессивно, настроение подавлено, ты испытываешь негативные эмоции – это и есть синдром отмены, и это и есть зависимость. Привычка – она, конечно, формирует зависимость, но у привычки нет синдрома отмены. Хотя, конечно, это такое весьма условное разделение, ведь, в любом случае, привычка рано или поздно и формирует зависимость – особенно в контексте наркотического вещества.

Зависимость развивается по двум типам: по дофаминовому и ГАМК-типу. Они принципиально разные, так как ломаются разные системы в процессе злоупотребления. Вернее, ломаются обе, но ГАМК сломать сложнее. Помнишь, я говорил, что нервная система состоит из возбуждения и торможения? Вот сейчас как раз про это. В случае с дофаминовым типом все происходит так: ты перестаешь пить и у тебя длительные депрессии, апатия, нет настроения – и вообще, мир черно-белый.

В случае зависимости по ГАМК-типу происходит вообще жуть! ГАМК отвечает за торможение и, когда она сломана, другая система, которая отвечает за возбуждение, меняет баланс в свою сторону. Нервная система человека на фоне отказа от алкоголя становится гиперактивной, что вызывает галлюцинации и ту самую белочку. Но при употреблении неизбежно страдают обе эти системы. Извини, что заумно, но ты должен понимать все это, чтобы понять, что делать!

Самый важный инсайт

Первое, что нужно понять всем своим существом и ясно признать: алкоголь – это стопроцентный наркотик. Проблема подавляющего большинства в том, что они относятся к алкоголю без истинного понимания, что это самый настоящий наркотик. Да, он легален! Но это только потому, что государствам выгодно из людей делать стадо баранов, а с помощью наркотиков управление делается гораздо проще.

В каких-то странах алкоголь запрещен. В каких-то разрешена трава, в каких-то нельзя вэйп (как в Таиланде), но зато можно сигареты их производства. Но все это – законы, которые преследуют свои внутривластные цели и не направленные на заботу о тебе. Наркотик не перестает быть наркотиком, если он где-то разрешен, а где-то запрещен – так же, как и воздух не имеет национальных границ, не бывает американским, китайским или русским – воздух он и есть воздух.

Когда ты поймешь, что алкоголь – это наркотик, а тот, кто регулярно пьет алкоголь – алкоголик, тогда только ты начнешь что-то с этим делать. Нужно глубоко внутри себя признать, что у тебя проблемы. Что себя нужно лечить! Пока ты не признаешься себе в том, что необходима помощь, и что ты попал в беду, ты не станешь ничего делать. Когда мы идем, например, к стоматологу? Конечно, когда уже болит нестерпимо! Нам говорит врач – у тебя кариес. Но этот же самый кариес уже был тогда, когда еще не болело, а было просто пятнышко на зубе. Кариес не стал не кариесом только от того, что ты раньше его не замечал. То же самое – с алкоголизмом. Если ты не валяешься обоссанный по подъездам, это не значит, что ты не алкоголик! Ты просто до этой стадии еще не дошел. Кто-то и не доходит, а умирает раньше.

Статистика смертности из-за алкоголя на самом деле очень хромает – объясню, почему. Смертью от алкоголя считается та, которая непосредственно с ним связана: типа отравления, инфарктов и инсультов в пьяном состоянии, несчастные случаи, чрезвычайные происшествия, сбила машина, выпал из окна, погиб в пьяной драке... Но невозможно сосчитать количество смертей, связанных опосредованно с алкоголем.

Например, мужик бухал всю жизнь, да и вроде не валялся по помойкам, и вроде работал, да и вроде и завязал лет в 45, а его херак – инсульт в 47 и на погост. Причиной смерти напишут официально «сердечно-сосудистая система» и запишут его в статистику по сердечно-сосудистым – но на самом деле, если бы не алкоголь, то, вероятнее, этот мужик прожил бы дольше, если бы не угробил сердце и сосуды алкоголем. И такие примеры можно приводить бесконечно на примере всех органов, потому что нет ни одного органа в организме человека, который бы не дегенерировал от алкоголя. Что-то менее, что-то более – но страдает абсолютно каждая клеточка.

Аптечный препарат

В далекие времена, когда наука и медицина была на уровне знаний Геннадия Малахова, люди использовали алкоголь в качестве лекарства (имеются в виду средние века и раньше). Да и значительно позже многие наркотики (такие как морфин и героин) изначально открывались химиками как лекарства и обезболивающие. Применялись в медицине при ампутациях, операциях, военно-полевой медицине, короче везде, где требовалась сильнейшая анестезия. Вот этот кайф, о котором, кстати, даже не сразу узнали химики, был просто побочным эффектом, как бы не основной задачей.

Позднее уже выяснилось, что эти препараты мощно воздействуют на центры, связанные с дофамином и что они несут в себе опаснейшие последствия и привыкание чуть ли ни с первого употребления. Да, конечно, алкоголь не имеет такой молниеносной силы, как героин – и убивает он гораздо медленнее. Но если посмотреть в суть самого вещества этанола, то выясняется, что он обладает теми же свойствами наркотика. Алкоголь точно так же воздействует на тот же самый центр удовольствия, у алкоголя есть абстинентный синдром, то есть синдром отмены, алкоголь так же привязывает к себе вызывая сильнейшую зависимость и физиологическую и психологическую.

По идее, алкоголь должен продаваться в аптеках – и вот почему: списку противопоказаний и побочных действий алкоголя позавидует любой феназепам. Когда мы покупаем лекарство и разворачиваем огромную гармошку аннотации, мы порой говорим: «Я этим лечиться не стану, потому что эффект от побочных действий превышает эффекты выздоровления» и часто это так и есть! С алкоголем абсолютно та же история. И если бы к каждой бутылке пива или другого любого алкогольного напитка прилагалась вот такая гармошка с описанием побочных эффектов, я думаю, страна была бы трезвее в разы. Подумай об этом.

Еще про мозг

В принципе, проблема алкоголизма сидит в твоей голове – и больше нигде! Почти. Поэтому самое главное в решении этой проблемы – узнать свой мозг, познакомиться с ним, понять, какие уловки он совершает и как там все устроено. Чем мы и занимаемся. И мы уже выяснили, собственно, что привычка – это просто бытовое название конкретных нейронных сетей в твоём мозге. Если разобраться, то вся наша жизнь – это одна сплошная привычка. Понаблюдай за собой: ты одинаково вытираешься полотенцем, одинаково держишь вилку, одинаково реагируешь на что-то или кого-то. Все твоё поведение – это набор привычек! Поэтому, как ты уже догадался, мы и займемся тем, что не привычно.

Когда ты решаешь перестать делать что-то уже привычное, что угодно, твой мозг этому сопротивляется – потому что он уже установил нейронные связи, а ты пытаешься их разрушить. А мозгу это очень не нравится. Собственно, делание чего либо по-другому – это всегда стресс, и твой мозг включит все свои ресурсы, чтобы тебе не дать этого сделать. Какие ресурсы? Например, депрессию или лень или полнейшую апатию. Пока ты ему не объяснишь, зачем это нужно, либо не дашь, чего ему надо. Есть в науке о мозге такое понятие, как доминанта. Попытаюсь объяснить на огурцах.

Наш мозг совершает тысячи процессов, которые идут в бессознательном режиме – например, пищеварение или сердцебиение. Ты же их не контролируешь, как и аппетит, желание в туалет и так далее. Условно говоря, в мозге существует сотни таких цехов: один цех отвечает за переваривание еды, другой цех за секс и так далее. И когда в каком-то цехе завершена работа, то он сообщает начальнику: «У меня все готово, выгружайте!».

На примере еды это выглядит так: ты ходил себе, гулял, болтал с друзьями и вдруг поймал себя на мысли, что неплохо бы перекусить. Дальше эта мысль становится все более навязчивой, и вот уже через полчаса ты хочешь жрать. Тебя больше не интересуют друзья и прогулка – тебе надо поесть. Это и есть доминанта: мозг дает команду поесть и эта мысль становится доминирующей – то есть главной и основной. Но представь себе такое: ты уже стоишь перед шаурмой в очереди, со слюнями на губах, вот-вот ты ее уничтожишь, и тут к тебе подходит красивая девушка и говорит: «Пойдем со мной, я тебя хочу!». Спорим, ты забудешь о шаурме и побежишь за девушкой вприпрыжку? Почему? Потому что доминанта сменилась. Доминанта, связанная с сексом и размножением, перекрыла доминанту с едой.

Пример с туалетом тоже хорошо иллюстрирует доминанту. Ты хочешь в туалет и думаешь только о нем, но вдруг тебе по дороге попадается твой старинный друг, с которым ты не виделся с армии. Ты забываешь о том, что хотел в туалет – со мной так было сотни раз. Не с туалетом, а со сменой доминанты: что-то интересное порой перекрывало текущее.

Короче, ты понял теперь – это доминанты. Как это знание нам может помочь? Все просто: необходимо перебивать алкогольную доминанту. Самое банальное – плотно поесть, потому что частенько желание выпить, особенно вечером, приходит именно на голодный желудок. Пойти делать что-то интересное? Ах да, тебе же нихера, кроме алкоголя не интересно – прости, забыл. Ну тогда займи себя делом, которое любишь прямо в этот момент. Но пожрать работает лучше всего.

Важная часть привычки – динамический стереотип. Не вскипай: скоро этот научпоп закончится, но тебе просто необходимо это понять! Итак, динамический стереотип.

Что это такое? В общем, наша привычка связана не только с употреблением непосредственно алкоголя, но и с тем где, когда, во-сколько, с кем, под что! Пример: ты приходишь домой, садишься на любимый диван, включаешь любимый ютубчик, открываешь холодильник, берешь пиво, закуски, включаешь торшер или лампу – все это тоже часть твоей привычки выпивать после работы. Иногда даже последовательность этих действий одинаковая. То есть после работы «дом – холодильник – телевизор» – это все тебя наталкивает на мысль о выпивке. Потому что это – твой динамический стереотип, некий слепок.

Встреча с другом в библиотеке и встреча с другом в ресторане запускает разные динамические стереотипы. Поэтому важно не появляться в тех местах, где ты пил, не общаться с теми, с кем пил, не ездить пока в турецкий отель, где ты пил. По крайней мере, на первых этапах – пока ты совсем слаб в своих решениях. Переставь дома мебель местами, телевизор. Да-да, это смешно, но это тоже работает! Здесь мелочей не бывает. И в новом интерьере попробуй уже за ужином воздержаться от алкоголя. Это – как пример, но, по сути, надо бросать пить в каждой конкретной ситуации и в каждом конкретном месте. Приучить себя, что ты не пьешь за ужином перед телеком, потом – в Турции на отдыхе в обед. Вот такими маленькими шажочками разрушать свои динамические стереотипы. Повторюсь: ты должен сформировать новые нейронные связи из других действий, и только так!

Что будет делать алкоголь

Приготовься к тому, что алкоголь так просто тебя не отпустит. И снится будет, и мерещиться; и думать о нем будешь, и подглядывать за другими, кто пьет. Все это будет! Но это – из очевидного. А вот что будет из неочевидного: периодические панические состояния, состояния необъяснимой тревоги ни с того ни с сего, какие-то боли в груди, скачки давления – все-таки, ты играл с сосудами на выживание.

Все это будет. Тут важно знать, что это – не настоящие чувства, а чувства, которые твой мозг изобретает для того, чтобы подтолкнуть тебя к выпивке. Это твоя зависимость клокочет и всеми этими субъективными ощущениями заставляет тебя сорваться. Это очень важно понимать, наверное, одно из ключевых осознаний. Потому что, не зная этого, ты будешь думать: «О, ну я месяц не пил, значит я свободен, и я бросил». Величайшее заблуждение, на котором погорело множество жизней.

К сожалению, игра только началась. Еще одно частое заблуждение, что, мол, пить бросил, а здоровье ухудшилось. Когда пил – ничего не болело, а теперь – вроде трезвый, а чувствую себя хуже: то там болит, то тут ноет. Во-первых, алкоголь – это анестезия. Ты мог просто не чувствовать проявлений и сигналов организма о неполадках. Во-вторых, это часть синдрома отмены: твое тело привыкло функционировать под алкоголем, а ты этот алкоголь резко убрал – естественно, какое-то время будет ломать. Ты можешь эти состояния испытать и через полгода, и через год, да, уже не так ярко, как вначале, но испытать. И если при этом ты понимаешь, что это на самом деле, то ты просто скажешь себе: «Все норм, это просто зависимость решила напомнить о себе». Но если ты этого не знаешь, то легко примешь эти ощущения взаправду и сорвешься – не делай так, ахах.

Что такое похмелье

В твоей печени есть ферменты, которые работают на разрушение молекулы алкоголя. У кого-то они работают лучше, у кого-то хуже – а у кого-то их вообще очень мало. Это генетическая хрень. Когда ты выпиваешь, твоя печень вырабатывает именно этот фермент – алкоголь-дегидрогеназа. Этот фермент со страшным названием нейтрализует алкоголь, но при этом распаде алкоголя возникает настоящий токсин – ацетальдегид. Именно когда весь твой вчерашний алкоголь распался в крови, появляется много этого ацетальдегида. Тебе хреново, потому что он отравляет весь организм – в том числе и мозг. Если ты не бежишь похмеляться, а терпишь, то к вечеру тебя попускает. Это происходит потому, что печень вырабатывает второй фермент, который этот ацетальдегид из крови убирает. Называется он еще страшнее – ацетальдегиддегидрогеназа. Именно от этих ферментов и зависит, насколько ты быстро пьянеешь и насколько сильное у тебя похмелье.

Слышал про дядю Ваню, который способен выжрать литр водки, а на следующий день огурцом поскакать разгружать вагоны? Вот это – благодаря этим ферментам. Но при постоянном употреблении это все тоже ломается – именно поэтому в 20 ты даже не замечаешь, а в 30 ты валяешься и подышаешь с утра. Также бывает наоборот, когда ферментов мало и человеку херово становится уже за столом. Через полчаса начинает болеть голова и, собственно, похмелье. Про таких говорят «слабенький». Но это никакого отношения не имеет к тому, что человек слабак и не может нормально выпить. У северных народов, типа чукч, этого фермента мало генетически.

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.