



Smart Reading

Smart Reading is a registered trademark



The Cure for  
Alcoholism:  
The Medically  
Proven Way  
to Eliminate  
Alcohol Addiction

Roy Eskapa

# Пить, чтобы бросить пить

Как избавиться  
от алкогольной зависимости:  
способ, одобренный наукой

Рой Эскапа

**Smart Reading**

**Ключевые идеи книги: Пить,  
чтобы бросить пить. Как  
избавиться от алкогольной  
зависимости: способ,  
одобренный наукой. Рой Эскапа**  
Серия «Smart Reading.  
Ценные идеи из лучших книг»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63508577](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63508577)*

*Ключевые идеи книги: Пить, чтобы бросить пить. Как избавиться от  
алкогольной зависимости: способ, одобренный наукой. Рой Эскапа:*

**Аннотация**

Этот текст – сокращенная версия книги Роя Эскапы «Пить, чтобы бросить пить. Как избавиться от алкогольной зависимости: способ, одобренный наукой». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

***О книге***

Что нужно делать, чтобы избавиться от алкоголизма? Собрать волю в кулак и всячески избегать прилавков с соблазнительно поблескивающими бутылками? Прибегнуть к

радикальным медикаментам, которые гарантируют нарушившим запрет страдания и даже смерть? Но что, если подлинный рецепт спасения – принимать лекарство, при этом не бросая пить? Возможно ли, чтобы, не меняя привычного режима, человек вскоре переставал испытывать тягу к алкоголю? Звучит странно, но именно таков метод, разработанный доктором Дэвидом Синклером. Никакого воздержания, никаких страданий, всего одна таблетка и знание того, как устроен наш мозг. Во втором, дополненном издании книги «Пить, чтобы бросить пить» Рой Эскапа приводит уточненные, научно подтвержденные данные о том, как работает метод Дэвида Синклера. Эта книга дает именно то, на что надеялись миллионы алкоголиков и их семей, – безболезненное, достойное и проверенное с медицинской точки зрения лекарство от их болезни.

### ***Зачем читать***

- Узнать механизм формирования вредных привычек и способ управления ими.
- Убедиться, что алкоголизм – не приговор.
- Помочь себе или людям, которым нужна помощь в избавлении от алкогольной зависимости.

### ***Об авторе***

Рой Эскапа – дипломированный психолог, имеющий богатую практику в области судебно-медицинской психологии, мультимодальной терапии и аддиктивной медицины. Член Британского психологического общества. Тесно сотрудничал с доктором Дэвидом Синклером, изучая вместе с ним лечение алкогольной зависимости и популяризируя метод Синклера.

# Содержание

Метод Синклера	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Ключевые идеи книги:  
Пить, чтобы бросить  
пить. Как избавиться от  
алкогольной зависимости:  
способ, одобренный  
наукой. Рой Эскапа**

Оригинальное название:

**The Cure for Alcoholism: The Medically Proven Way to  
Eliminate Alcohol Addiction**

Автор:

**Roy Eskapa**

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

# Метод Синклера

## Порвать нейронные связи

Согласно традиционным взглядам на алкоголизм, излечению от него способствует воздержание. Если же у человека не хватает силы воли и мотивации, можно прибегнуть к радикальным медикаментам: пациент принимает дисульфирам (антабьюз), и с этого момента каждая выпитая рюмка грозит ему очень неприятными последствиями для здоровья, вплоть до смертельного исхода. *Увы, даже принимающие антабьюз люди не бросают пить. Детоксикация, спровоцированная воздержанием, тоже не приводит к излечению.* Эти методы лишь усиливают зависимость, не уничтожая причину алкоголизма.

Эта причина кроется в глубине нашего мозга, на уровне нейронных связей. Любая наша мысль, любое действие – результат того, что в мозгу между нейронами «пробежала искра». Если повторять действие, связь между нейронами будет крепче, а действие станет совершаться все легче. Так создаются привычки – от езды на велосипеде до умения говорить по-немецки. Они формируются быстрее, если в процессе вырабатываются гормоны удовольствия. Но так форми-

руется и тяга к спиртному. Когда алкоголь достигает нервной системы, высвобождаются гормоны удовольствия эндорфины. Они привязываются к опиоидным рецепторам, рецепторы активизируются, и задействованные при этом нейронные связи крепнут. Чем чаще человек принимает алкоголь, чем регулярнее эндорфинные атаки, тем крепче связь между нейронами, ответственными за прием алкоголя. В конце концов соответствующие нейронные связи из «узких тропинок» превращаются в «широкополосные магистрали»! Тяга к алкоголю превращается в привычку, которую невозможно контролировать. Возникает алкогольная зависимость.

***Алкоголизм – не что иное, как приобретенное нарушение поведения, и чтобы избавиться от него, нужно деактивировать соответствующие нейронные связи в мозге.*** Одной силы воли и внешней мотивации тут мало, ведь речь идет о действиях, выполняемых бессознательно. Доктор Дэвид Синклер<sup>1</sup> доказал, что помочь может фармакологическое отвыкание. ***Человеку нужно принять препарат налтрексон за час до того, как он собирается выпить. За это время налтрексон блокирует действие эндорфинов на опиоидные рецепторы в мозгу.*** Алкоголь поступает в кровь, эндорфины вырабатываются, но впустую: они блокируются налтрексоном, рецепторы не активизируются, и от-

---

<sup>1</sup> Доктор Дэвид Синклер исследовал природу алкоголизма с 1960-х по 1990-е годы, главные результаты получены им во время работы в Хельсинкском университете. Именно в Финляндии пациенты впервые прошли курс лечения от алкоголизма по новой методике, без предварительной детоксикации.

ветственный за тягу к алкоголю нейронный путь постепенно начинает гаснуть. Так зарастает дорога, по которой перестают ездить машины.

Парадокс в том, что налтрексон нужно принимать, не прекращая выпивать, не меняя привычного графика. Препарат сам по себе не может подавить зависимость: без алкоголя эндорфины не высвобождаются, налтрексону нечего будет блокировать. Прием лекарства должен быть строго соотнесен с тем действием, тягу к которому человек хочет побороть. *Если пациента подвергнуть детоксикации и давать ему препарат без последующего приема алкоголя, все будет напрасно* (именно поэтому некоторые исследователи ошибочно решили, что налтрексон бесполезен при лечении алкоголизма). *Если выпивки не предвидится, налтрексон принимать не нужно.* Не нужно и уменьшать привычную дозу алкоголя, со временем она сама начнет снижаться без всяких усилий со стороны пациента. Биохимический механизм излечения таков, что каждая сопровождаемая налтрексоном рюмка становится шагом к добровольному отказу от алкоголя: он просто перестает быть привычкой.

## Заговор молчания?

С 1990-х годов метод Синклера излечил тысячи больных. Процент успеха налтрексона в клинических условиях составляет 78 % и выше (современные методы реабилитации,



по данным ВОЗ, дают около 15 % успеха). В 1994 году препарат получил официальное одобрение в качестве средства лечения алкоголизма в США, потом – в других странах, его применение одобрила Всемирная организация здравоохранения. Национальный институт по злоупотреблению алкоголем и алкоголизму подтвердил, что это первый в мире действительно эффективный препарат, помогающий победить пристрастие к алкоголю.

Почему же, невзирая на потрясающий (78 %!) успех метода, мир еще не излечился от алкоголизма?

► Любому, даже сверхэффективному, открытию приходится ждать широкого признания: общество консервативнее, чем можно подумать. Луи Пастер потратил годы на то, чтобы убедить соотечественников мыть руки.

► Налтрексон считается препаратом общего типа, недорогим для потребителя и низкорентабельным для производителя. Ни одна фармакологическая компания не вкладывается в лекарство, которое не принесет большой прибыли. На упаковке с налтрексоном указано лишь, что это один из многочисленных факторов, от которых зависит успех лечения алкогольной зависимости.

► Многие врачи продолжают выписывать налтрексон с осторожностью или же выписывают, но не говорят пациентам о необходимости продолжать пить, принимая препарат.

# 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.