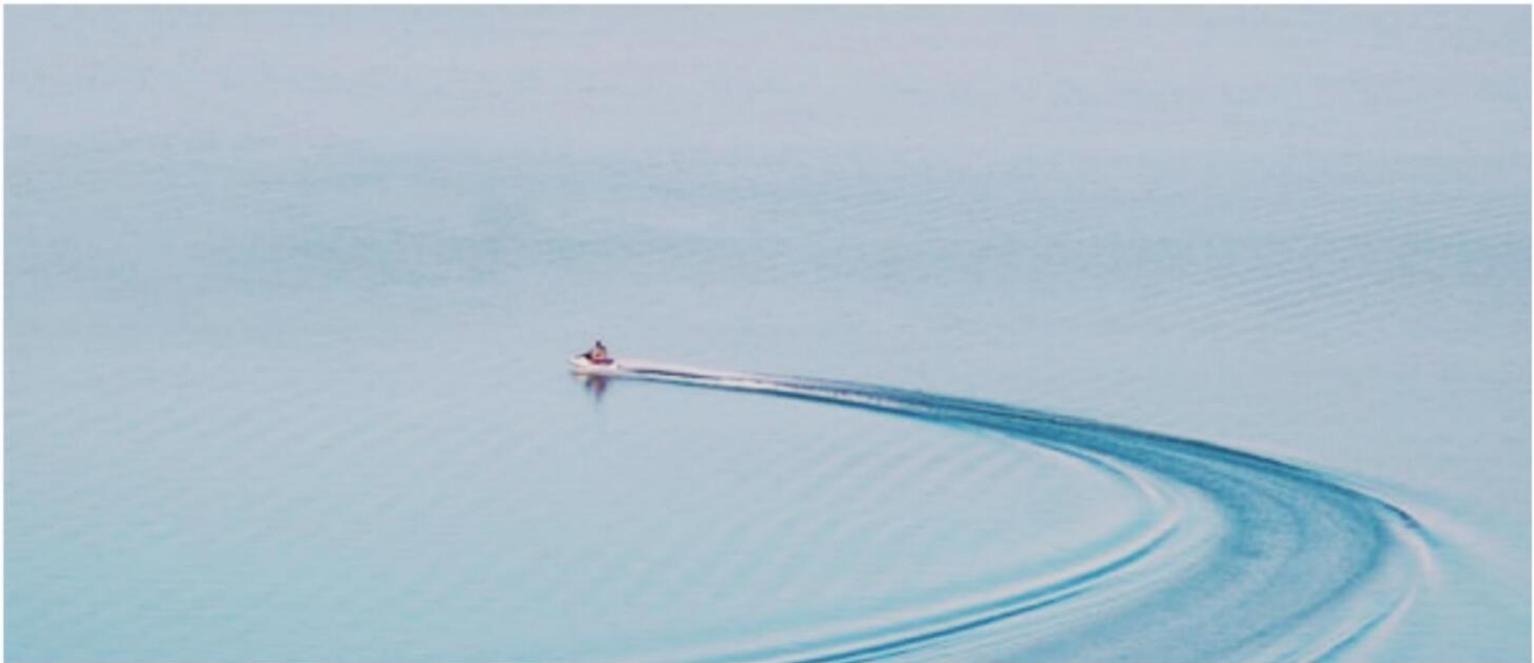


Марта Ми

Привет.
Я Марта,
и я алкоголик



Книга о том, как бросить пить

Марта Ми

Привет. Я Марта, и я алкоголик

«Автор»

2022

Марта Ми

Привет. Я Марта, и я алкоголик / Марта Ми — «Автор», 2022

Эта книга для тех, кто хочет бросить пить. Автор описывает личный опыт избавления от алкоголизма. Приведённые в книге советы и рекомендации уже помогли многим зависимым бросить пить и начать жить трезво.

© Марта Ми, 2022

© Автор, 2022

Содержание

Привет. Я Марта, и я алкоголик.	5
Приехали	7
Моя история	8
Прекратить просто	11
Это не «прелесть»	14
Это болезнь, которую надо лечить	15
Почему не все становятся алкоголиками	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Марта Ми

Привет. Я Марта, и я алкоголик

Привет. Я Марта, и я алкоголик.

Вот так, с этой обычной, но важной фразы у каждого зависимого начинается путь к трезвости. К нормальной и здоровой жизни. Не важно, посещаем ли мы группы поддержки или говорим что-то подобное в состоянии утреннего похмелья и самобичевания. Главное, признаём что у нас есть проблемы с алкоголем и их надо решать. Без признания себя алкоголиком дело дальше не двинется.

Я написала эту книгу, чтобы поделиться опытом отказа от алкоголя. Подумала, а может быть людям, которые, как и я когда-то, пребывают сейчас в алкогольной зависимости будет полезен мой опыт. Ведь в тот момент, когда я начала понимать, что связана по рукам и ногам цепями алкоголизма, мне тоже нужна была поддержка. В том числе информационная. И тоже заблуждалась в том, что будто бы прекратить выпивать это очень сложно. Думала тогда о том, что мне не помешало бы пообщаться с таким человеком, который как и я провалился когда-то в алкогольную зависимость, а затем выбрался оттуда. Такую поддержку я нашла на форуме анонимных алкоголиков, там же нашла профильную литературу и фильмы на заданную тематику.

В этой книге я рассказываю о том, как избавилась от алкоголя, который, как тиран-манипулятор, годами держал меня в своих тисках, высасывал все жизненные силы, энергию и деньги, не отдавая ничего взамен. Это была игра в одни ворота, а я в ней была в роли какой-то безвольной рабыни. И всё никак не могла найти сил, чтобы закончить эти истощающие и деструктивные отношения с выпивкой. Я отдавала этому монстру всё, мне же он не отдавал ничего. Только забирал. Внешность, здоровье, деньги, время, здоровую нервную систему, здоровые отношения с людьми. А ещё он подрывал мою самооценку и желание жить.

Наверное, многим алкоголикам знакомо то паршивое чувство, когда с утра просыпаясь с похмелья и уже заранее ненавидишь весь мир. И тем не менее, хоть нам плохо от похмелья, но мы весь день как-то работаем, через силу, преодолевая головную боль, преодолевая разваленное, обесточенное и нервное состояние, но уже к вечеру в голове снова крутится мысль «только бы выпить». И вот мы уже не замечаем, как снова бежим в магазин и покупаем алкоголь. У меня было точно также, поэтому это ощущение безысходности и опустошения мне хорошо знакомо.

Пишу эту книгу, когда шесть лет уже трезва и не думаю об алкоголе вообще. Мне теперь даже противен его запах. Просто в один день мне надоело пить. Вот и всё. Написать во время начального этапа просушки такую книгу было невозможно, ведь тогда вся моя энергия и сила воли были направлены на единственную приоритетную цель: быть в сухости, быть трезвой. А это значит: не покупать, не заливать и каждый день быть трезвой.

К тому же, в то время я много постов писала на форуме алкоголиков, который стал мне существенным подспорьем, и если сначала я просто читала истории алкоголиков в завязке, то чуть позже поняла, что просто читателем мне уже не быть, что надо вовлекаться и вести там дневник трезвости, получать поддержку от форумчан, т. к. был огромный риск снова сорваться и запить.

Мне потребовались поддержка и участие. За этим зависимые, как правило, идут на собрания анонимных алкоголиков или в программы избавления от зависимости «12 шагов». Я же решила трезветь на силе воли. Мне было интересно проверить себя: смогу или не смогу. У меня даже появился азарт от всего этого мероприятия. Мне захотелось проверить на своём опыте насколько я слабый или сильный орешек. Как оказалось, всё возможно!

Я подошла к вопросу трезвости с присущим мне чувством азарта. Было действительно интересно: а смогу ли я? Тварь ли я дрожащая? И это ощущение соревнования со вчерашней собой – алкоголичкой, слабой, зависимой меня подогревало и поддерживало. Нравилось понимать, что важен не только результат, но и сам процесс. Ведь именно так и закаляется характер, а слабый человек в процессе этого пути превращается в сильного.

Слышала очень много историй, когда алкогольная зависимость привела к краху не только карьеры или семьи, но и жизни человека. Поэтому избавляться от алкоголизма я решила бесповоротно и не идя ни на какие компромиссы из разряда «ну буду пить по выходным или только по праздникам». У алкоголика так никогда не будет. Это самообман. Я поняла, что мне не стоит вестись на послабления и провокации, паникующего мозга, который годами привык к дозе и теперь лишение этого наркотика воспринимается им как крах всего.

В этой книге я делюсь не только опытом избавления от зависимости, но и даю рекомендации, что конкретно нужно делать, рассказываю какую профильную литературу читать, как психологически поработать над восприятием реальности, чтобы легче было адаптироваться к новой жизни без алкоголя.

Приехали

Пришла пора что-то менять и не жить как раньше. В какой-то момент мы вдруг осознаём, что пришли куда-то не туда под ручку с алкоголем. Это уже подход того, кто не боится посмотреть правде в глаза, а в особенности на себя, ведь это самое страшное для нас. Это подход того, кто имеет силы бороться за трезвость.

Главное позитивный настрой и вера в себя. Главное начать! Ведь начинать всегда сложно в любом деле! Хоть спорт, хоть изучение языков, хоть написание книги. Самое главное понять, что трезвость – это норма жизни и она вполне достижима и реальна! Но за результат отвечаем только мы сами и никто другой!

Если честно, я, когда решила избавляться от алкоголя, уже давно чувствовала усталость от выпивки. И в какой-то момент вдруг ощутила, как долго шла по старой, когда-то ошибочно проложенной дорожке из слабостей и безалаберности, из потакания этому алкогольному монстру, который взрастила в себе.

Мы будто бы перематываем время назад и, наконец, сворачиваем в нужную сторону и уверенно идём тем путём, с которого ушли когда-то. Прокладываем собственную дорогу, где заново познаём себя истинного, открываем новый мир.

В тот момент, когда я решила покончить с алкоголем, то уже совершенно не контролировала количество выпитого. Выпивала ежедневно и даже с утра, но каждый раз понимала, что качусь куда-то не туда. Не к эволюции, а к деградации. И вот это расщепление собственного сознания, которое я пока ещё в силах была выправить и изменить, но будто бы находишься в оцепенении и не можешь, тяготило меня вдвойне.

Думала почему-то, что у меня нет сил для того, чтобы выплыть наверх, нет силы воли что-то поменять. Плюс в медиапространстве, в обществе нет-нет да постоянно почему-то муссируется стереотип, что бросить пить нереально, что это очень сложно. Я решила проверить на своём опыте: а как это? И, наконец, призналась себе: *«да, я алкоголик и пришла пора меняться»*. В тот день, когда себе это говорила, понимала, что не хочу видеть себя под конец дней жалкой, спившейся женщиной-пьяницей, которая пропила всю свою жизнь и возможности.

Поэтому в этой книге и решила поделиться находками, выдержками из других источников и искренне желаю каждому, кто попал в цепкие лапы алкоголизма вырваться оттуда и не пить.

Начинать всегда сложно!

Моя история

Мне 38 лет. Я решила перестать пить, когда мне было 32 года. Просто поняла, что он занимает слишком огромную часть меня. Имеет надо мной такую огромную власть, что я сама уже совсем где-то потерялась. Просто окончательно устала выпивать и одновременно страдать от этого странного процесса, когда ты понимаешь, что по сути сам себя лупишь палкой по голове и почему-то думаешь, что кайфуешь от этого. И после осознания абсурдности такой жизни я сказала себе: *«стоп. хватит, а где в этом всё я? и почему моей жизнью управляет алкоголь? где была ты, Марта, когда утром звонила на работу и врала, что заболела, потому что не могла выйти из жуткого похмелья? пропивала деньги, устраивала пьяные закидоны, что люди отворачивались и терялись? сколько можно?»*.

О моей зависимости знали все, но меня это не смущало. Я пыталась врать себе, как и другие алкоголики, что у меня всё под контролем и вообще. Я же не валяюсь под забором, хожу с переменным успехом на работу, а значит у меня всё хорошо. Однако, где-то в глубине души всё же внутренний голос трубил: *«кого ты обманываешь? ты же видишь, что спиваешься»*.

Все предупреждения внутреннего голоса, я, как правило, игнорировала. Мне было пофиг. Пока пью и всё хорошо до поры до времени. Не замечала, что на алкоголь уходит вся энергия, моя сила, мой небольшой заработок и нервы. А сколько времени ушло на пустое времяпрепровождение за выпивкой и празднословие. Причём, как правило, эти возлияния не заканчивались "последней бутылочкой и всё", они ведь продолжались до утра, да ещё с обязательной ночной пробежкой до магазина и требованиями добавки. А утром всё тоже самое.

Я начала выпивать в 14 лет. Сначала это было баловство, какое-то глупое желание типа взрослой жизни. Потом колледж, потом первые заработки, клубы, жизнь молодая и каждый день эту разгульную молодость сопровождал алкоголь. Потом уже самостоятельная жизнь без контроля родителей ну и опять алкоголь, текущий вокруг рекой. То есть, как мы видим болезнь всегда прогрессирует, а употребление алкоголя идёт по нарастающей.

Когда поняла, что пора что-то менять, то как-то легко пришло осознание, что дальше под ручку с алкоголем меня ничего хорошего не ждёт, если только дно. У каждого оно своё. Может, от него-то я как раз и оттолкнулась. И до сих пор помню вечер, когда впервые осознанно провела без привычного моему организму пива. Было сложновато, учитывая, что пила алкоголь каждый день, но справилась. А потом ещё один трезвый вечер. И ещё один. Так постепенно, игнорируя панику алкоголика, у которого трубы горят аккурат до 23:00, пришла к абсолютной трезвости.

Хочу поделиться опытом, как шла к этому. Расскажу здесь лайфхаки. И, да. Я Марта. Я алкоголик, просто непьющий.

Попробовала алкоголь в подростковом возрасте. Как и большинство моих друзей. По выходным мы покупали какой-нибудь дешёвый алкоголь, а потом шли на вечеринки или дискотеки. Тогда, как и у всех, это было просто веселье и развлечение. Молодой организм сносил все попойки и адские лошадиные дозы не самого качественного алкоголя.

Потом в свои 17-18 лет переехала жить и учиться отдельно от родителей в другой город. Там общага, жизнь студенческая, тусовки, выпивка, посиделки до утра. Ничего особенного. На этом этапе выпивка тоже вроде как не представляла особых проблем для меня. Тем более я смотрела по сторонам и видела, что так живут все студенты. Жизнь молодая, голодная, но весёлая. Ничего особенного. Однако, получать диплом пришла всё же с жуткого похмелья.

Потом в 20 лет устраиваюсь на постоянную работу и живу отдельно от родителей. То есть у меня всегда есть свободные деньги, которые можно и нужно тратить, чем я собственно и занимаюсь. Ведь жизнь-то молодая, а мы вечно пьяные. На этом этапе уже появляются первые звоночки о том, что кажется у меня появилась зависимость. Например, могу легко прокутить

всю зарплату в клубе, а потом занимать у друзей или родителей, чтобы оплатить аренду жилья. Могу с ночной вечеринки, не спавши, прийти на работу и (пока что) без проблем отработать кое-как весь день. Подтупливая, конечно, но всё же как-то работаю. Молодой организм и такое терпит. Готов работать на износ и вроде как справляться. Зарплата спускается на развлечение, а на съёмное жильё остаётся совсем чуть-чуть, маленькая же её часть остаётся на следующий месяц дотянуть до следующей зарплаты. Но от выпивки тем не менее не отказываюсь.

Затем проблема усугубляется. Уже в 23 года покупаю алкоголь после работы и типа отдыхая, выпиваю в одиночку перед телевизором. Продолжая занимать деньги на аренду жилья или чтобы дотянуть до следующей зарплаты. Контроль расходов совершенно теряется: всё уходит на клубы, развлечения и выпивку.

В 25 лет всё-таки уже замечаю, что что-то не так, что рядом и вокруг постоянно выпивка. Что любые встречи сопровождаются распитием алкоголя. Что, куда бы ни пошла, он везде со мной, однако, закрываю на это глаза и пытаюсь убедить себя, что это норма и проблемы нет. Я же не могу смотреть со стороны на увеличивающееся количество употребления. Однако пространство вокруг всё же пытается знаками достучаться и сказать: *«оглянись, ты зависима от алкоголя. очнись»*.

Я забиваю на это всё и продолжаю пить, потому что думаю, что не алкоголик вовсе, что у меня всё под контролем, да и не валяюсь же я под забором. Ведь слово «алкаш» – это вон про тех, которые под забором и по кабакам, в непотребном виде, с фингалами да с перегаром, а у меня, дескать, всё хорошо.

Я отказывалась признавать, что у меня реально очень большая проблема. Когда пишу «очень» – это не патетика, не желание гиперболизировать маленькую слабость, а действительно это была очень большая проблема, которая впоследствии, ближе к 32 – ум годам чуть не довела меня до летального исхода и страшной болезни.

На каком-то этапе уже ловлю себя на том, что закладываю свои ювелирные украшения в ломбард, что бы было, на что покутить и выпить в том числе. Однако у меня уже нет сил, чтобы этому противостоять. Воистину, алкоголику нужно допить до дна, чтобы увидеть себя во всей красе, чтобы либо выплыть наверх, либо уже всё – топориком вниз. Только дно-то оно у всех разное.

В 27 лет мой алкоголизм прогрессирует. Прогуливаю работу, могу с утра позвонить и сказать, что заболела и просто не иду. Могу уже в этот же день напиться. Могу начать пить с утра. Могу пропить подотчётные деньги, бухгалтерские. Ну, про звонки по пьяни разным людям – это просто классика и вообще можно не упоминать. Какие-то ненужные откровения, из-за которых на следующее утро становится стыдно.

Последние годы пью дома и только у компьютера. Комфортно убиваюсь, что называется. Так дешевле и тепло. И вот, спустя пару лет, в один августовский день смотрюсь в зеркало и вижу в нём какую-то унылую, обрюзгшую женщину. С потухшим безучастным взглядом, в каких-то поношенных, застиранных мешковатых одеждах. С постоянным желанием выпить. Больше ничего этого человека не интересует. Выпив же, этот человек плачет от того, как несправедлив к нему мир и всё не так, как ему хотелось бы. То есть этот человек постоянно жалеет себя. И в какой-то пьяный вечер вдруг ловлю себя на мысли, что жить мне не за чем и проще убиться. Сейчас только ещё по одной выпить и всё, можно взять нож в руки и ... того. Или из окна. Плачу от осознания этой мысли, что вот так из-за своей слабости закончить жизнь ... и всё же каким-то образом укладываюсь спать в отключке. С утра понимаю, что мысли о суициде это уже вообще из ряда вон, что они деструктивны и ужасны. Боюсь потерять контроль над собой и боюсь, что следующая выпивка может закончиться действительно самоубийством.

К тому же незадолго до этого знакомая рассказала историю о том, как её молодой друг отдыхал с ними в компании. Шашлыки, банька, водочка, все дела. Говорит, сидел с нами, весёлый был, разговаривал, анекдоты травил. Ну, говорит, после застолья мы разошлись все

по домам. Он пришёл домой и ... повесился. Затем мне рассказывают, как один знакомый выпил коньяк и тут же после выкуренной сигареты получил инсульт. Ещё один парень умер от инсульта после коньяка. Им всем и 40 не было.

Я вдруг понимаю, глядя в зеркало на собственное одутловатое лицо, что такие серьёзные сигналы «SOS» уже просто не могу игнорировать и потому в 32 года честно смотрю правде в глаза и принимаю решение: «хватит. кого я пытаюсь обмануть? я алкоголик. пора признаться в этом и принять факт, что какая-то часть жизни пропита, но ещё не всё потеряно».

В последние годы алкоголизма я постоянно хотела просто каждый день пить. Именно тогда выявила в себе неудачницу-жертву, которой проще надеть мученическую робу и идти ныть, что бы снова был повод напиться. Мне стало так мерзко осознать наличие этого жалкого человечка внутри, что откуда-то из глубины души у меня поднялась решимость, сила воли и я сказала себе: «всё, надоело! во что бы то ни стало не буду пить. не буду обогащать алкогольные корпорации деньгами и губить своё здоровье, жизнь, психику. хватит». Короче, можно сказать, психанула.

Как только признала себя алкоголиком, во мне зародился проблеск силы воли. Нашла форум анонимных алкоголиков, скачала книги на профильную тематику, рекомендуемые к прочтению, и начала читать каждый день. Каждый день, особенно когда накатывала тяга побежать за пивом, заходила на форум и читала его. Как только чувствовала тягу выпить, открывала книги по зависимостям и читала. Смотрела фильмы на алкогольную тему. Это очень помогало.

Пила успокоительные чаи, так как временами ощущала позывы зацепиться за какое-то незначительное событие и раскрутить саму себя из-за него на нервяк, чтобы снова услышать нащёптывания *«видишь, как всё плохо, видишь какая ты никчёмная. на фиг тебе это всё? ради чего так пыжишься? куда легче выпить. иди, купи бутылочку – другую, напейся»*. Я пресекала эти импульсы на корню. Говорила этому мерзкому голоску: *«нет, не буду пить»*.

Вот так, день за днём, перебарывая слабость и зависимость, шла к трезвости. И недавно, увидев дату на календаре, удивилась, что не пью уже примерно 6 лет и даже не думаю об алкоголе, хотя раньше и помыслить не могла, чтобы провести хотя бы один вечер без него.

Я пробовала и подбирала те варианты, которые мне лично понравились и подошли. Для других трезвеющих удобнее может быть что-то другое. В любом случае это можно понять, только начав трезветь. А там уже стоит прислушиваться к организму и подобрать что-то под себя.

Я избавилась от алкоголя, когда доказала себе степень того, насколько глубоко можно упасть на дно этой зависимости и в потакании слабости, которая разрушает. Слава Богу, завязала, вовремя опомнившись. Можно сказать, что успела сохранить хорошее здоровье, мозг и нервную систему. Понятно, что всё это местами потребовало маленького ремонта, но ничего. Как оказалось, всё поправимо.

Прекратить просто

На самом деле, прекратить употреблять алкоголь просто. Надо просто не пить его. Логично, не правда ли?

Мне помогло то, что я мысленно представила, что в каждой бутылке, что стоят на полках магазина под этикетками пива, вина, шампанского, на самом-то деле разлиты белизна, растворитель или уайт-спирит. Таким образом, гиперболизируя, концентрацию токсичности, как бы мысленно подменила их содержимое на что-то такое откровенно ядовитое, что точно нельзя употреблять человеку. Пусть и таким странным способом, но, если мне это помогло на период просушки – почему нет?! Во время этого периода для трезвеющего алкоголика все средства хороши.

Я вдруг осознала весь абсурд, когда человек платит деньги за то, чтобы купить ядовитую жидкость, влить её внутрь и отравить собственное тело и разум, чтобы утром страдать от симптомов отравления. А позже, чтобы уже наоборот якобы не страдать от этих симптомов похмелья и заодно ненависти к себе за эту зависимость, он вновь идёт в магазин, платит деньги и снова покупает эту же жидкость, которая вновь повреждает его мозг, организм и ЦНС. И с каждым днём человек всё больше засасывается в эту трясиину и кажется, что конца и края этому нет. Когда всё это осознала, увидела, что называется, картину целиком, то мне почему-то стало так смешно от того, что я занимаюсь этим не первый год и притворяюсь, вру себе, что ничего не происходит.

Наверное, не раз замечали, как оголены нервы у нас, алкоголиков? Кажется, что любое событие может вывести из себя. Казалось бы, ничего не произошло, всё хорошо, но вот кто-то что-то сказал или где-то что-то произошло совсем незначительное, и алкоголик начинает себя раскручивать, что всё плохо, всё ужасно и таким образом у него, алкоголика, будто бы появляется снова повод выпить, хоть на время отвлечься от реальности, которую он сам и раскрасил красками ужасности.

Нам с детства внушили, что почему-то ни один праздник не может обойтись без возлияний. Пьют и на день рождения, пьют на свадьбах, пьют на похоронах. Дети смотрят на взрослых и позже тоже начинают выпивать, думая, что это очень круто. Конечно, им ничего не остаётся, вступив во взрослую жизнь начать пить тоже.

Регулярное употребление у меня было с 20-ти лет, и это привело к тому, что в 32 года я посмотрела на себя в зеркало и поняла, что передо мной женщина алкоголик, которая наглухо повязла в ежедневном употреблении, которая чувствует себя беспомощной во всём этом болоте из безысходности и беспомощности и которой всё же надо как-то собрать всю волю в кулак, выйти из зависимости и пережить самый первый этап просушки, а там уже будет легче. Я просто посмотрела правде в глаза и смирилась, что пропила какую-то часть сознательной жизни. С подросткового возраста до 32-х лет. И если говорят, что алкоголь полностью выводится из организма за 21 день, то значит, мой организм не просыхал вообще никогда.

Знаю это ощущение безысходности, что оно будто бы никогда не закончится, и что без алкоголя жизнь превратится в серый монотонный день. Мозг алкоголика коварен, он заранее боится стресса, ломки, заранее боится абстинентного синдрома и заранее подсовывает вот такие устрашающие картинки. Что бы вы даже не пытались. Но это просто игры разума. Из разряда: книга не читал, но заранее осуждаю.

Ведь сначала надо просушиться, чтобы попробовать пожить трезво. По крайней мере, от этого опыта я, например, точно ничего не потеряла. Просто решила, что если что, вернуться к выпивке всегда успею, т. к. это дело плёвое. Но попытавшись протрезветь, хотя бы попробую понять, а как это вообще жить с трезвой головой. Хотя бы попытаюсь пожить, побыть в трезвости какое-то время.

После употребления алкоголя, наутро, моя жизнь казалась такой жалкой и серой, что я снова бежала в магазин и покупала бутылочку, чтобы быстрее её распить. Казалось, что в крайние месяцы употребления, всё моё существование на этой планете свелось именно к этому процессу: быстрее залиться этим затуманивающим мозг зельем и не видеть ничего вокруг. Уйти в небытие. Отравиться, чтобы не жить реальной жизнью, не работать над собой. Это и есть избегающее поведение.

Реальность для алкоголика кажется ужасной. Она и не может быть другой, ведь с предубеждениями, с низкой самооценкой, тягой к самобичеванию зависимый человек всегда выбирал избегающую тактику и вместо работы над собой предпочитал закинуться бутылочкой пива. Я вдруг осознала, что, выпивая, по сути выбрала самый лёгкий путь, но он привёл меня чёрт те куда. И поняла, что если продолжу, то может меня и не будет уже нигде. Вообще ни в каком виде. Как шутят наркологи: *«у вас есть два шанса прекратить употреблять алкоголь. один из них может случиться и при жизни»*.

Вдруг поняла, что до того момента пока алкоголь не потеряет для меня ценность так и буду бежать в магазин и заливать себя этим ядом. Поэтому прежде всего нам надо снять это вещество с пьедестала почёта и лишить его ценности. Мы не бросаем пить алкоголь, будто подвергаясь мукам, будто нас отрывают от чего-то нужного нам. Нет. Мы, наоборот, избавляемся от отравы, которая разрушает жизни, семьи и здоровье. Это работа с убеждениями и установками.

Это как воздействие на наш рептильный мозг! Маркетологи всё о нём знают, и потому, когда мы берём в супермаркете «джэк дэниэлс», а не, например, дешёвую водку – мы уже попадаем на уловку того, что называется навязыванием смыслов. Ведь «джэк дэниэлс» постоянно пьют в фильмах крутые ребята, которых любят женщины и ещё они водят крутые машины. Всё, мы попались на эту картинку.

А по сути, в каждой бутылке одно и то же: этиловый спирт. И не важно, какие на нём этикетки, и в какие бутылочки он разлит. Просто цена разная и ассоциации. И, покупая определённый вид алкоголя, потребитель покупает впечатления и ощущения, которые маркетологи умело нам внедряют через фильмы, клипы и рекламу.

Люди, которым повезло осознать, что их отношения с алкоголем уже вышли из-под контроля, приходят лечиться от зависимости, или их приводит кто-то из родни, друзья. Но есть одно большое НО: зависимый сам должен признать, что у него есть проблема и только после этого у него появятся силы что бы суметь избавиться от неё. Признать свою зависимость и честно сказать себе: *«да. я алкоголик»* – это та база, тот фундамент, с которого и начнётся выздоровление. Невозможно вынести слона из посудной лавки, если продолжать делать вид, что его здесь нет, что посуда будто бы сама по себе падает и бьётся, а слон здесь совсем не при чем.

Мы удивляемся, когда слышим, что человек в состоянии опьянения совершил убийство или кражу. Но если зайти на форум анонимных алкоголиков или посетить их собрание, послушать истории из первых уст, то мы поймём, что это реальные истории. Люди каждый день гибнут от пьяного ДТП, от суицида под опьянением, от цирроза печени, от инсульта, в пьяной драке, от пожара или от палёной водки.

Нельзя недооценивать опасность этого вещества. Это только кажется, что все эти пьяные выходки смешные, на самом деле, как бы это ни банально и избито не звучало, но алкоголь реально убивает. И таких историй много. Это миллионы порушенных судеб!

Давайте на минуту вспомним себя маленькими. Пятилетними, например. Вспомним наши мечты. О чем мы мечтали? Чем хотели заниматься? Что нам нравилось? Поговорим с маленьким собой и спросим у этого малыша, глядя ему в глаза, думал ли он что, когда вырастет и станет взрослым, завязнет в этой алкогольной паутине, которая тянет его вниз. Хотел ли он этого?

Иногда надо остаться в этом чувстве детства на минуту. Вспомнить, как нам было спокойно и хорошо. Весело и радостно. И всё было интересно. И мы даже не помышляли о том, что нам нужен алкоголь или другое, вызывающее зависимость, вещество, чтобы симулировать искусственный интерес и веселье от жизни. И мы детьми как-то жили и всё было хорошо. Вспомним детство и то чувство искреннего, ничем не замаранного счастья от мира и от жизни.

Детские психологи говорят, что именно в детстве у ребёнка есть связь со своим истинным предназначением, просто взрослея, мы обрастаем всем этим навязанным нам ментальным мусором и навязанными извне предубеждениями, что забываем или отказываемся от этих целей под давлением родителей или общества. Под воздействием страхов и комплексов. Чувствуем, что живём не свою жизнь и начинаем выпивать алкоголь. Этим-то и коварен алкоголь, он предоставляет иллюзорный суррогат прямиком в мозг. Типа, выпил и придумал себе всё, что хочешь в фантазийном мирке, а по факту: всё остаётся как было, если не хуже.

Вспомните, как пьяные люди обычно ведут себя на праздниках или корпоративах. Вылезает всё самое ужасное, что есть в нашей низшей человеческой природе. Это суррогаты, иллюзии нашего сознания.

Это не «прелесть»

Я пила, потому что с какой-то стати верила будто бы алкоголь подарит мне радость, веселье и лёгкость. Однако, после употребления, у меня всегда происходил откат назад, да такой сильный, что приходилось либо превышать дозу выпитого, чтобы не свалиться в депрессию, либо укладываться спать. Казалось, что алкоголь даёт радость и кратковременное счастье. Но каким путём! По сути же, я получала лёгкое отупение, анестезию от будто бы скучной и не устраивающей меня реальности путём торможения ЦНС. Алкоголь, как паук, впрыскивал в жертву свой парализующий яд. А затем забирал во много раз больше. Это даже не кредит, это натуральное рабство.

Процесс же токсического отравления воспринимается зависимым как кайф. Отупение, оглушение, когда отключаются все чувства и тормозится работа ЦНС. Речь замедляется, движения смазаны, а взор затуманивается.

Проблема ещё в том, что по мере роста зависимости увеличивается потребность в повышении дозы. Ведь прошлого уровня анестезии уже не хватает, а реальность, с каждым днём становясь всё хуже и серее, прорывается даже через алкогольную пелену. Поэтому нужно больше анестезии. И алкоголик, еле держась на ногах, бежит за добавкой. Так было и у меня. Выпив уже приличное количество алкоголя, я ощущала, будто мне настолько «хорошо», примерно, как от удара доской по голове, всё равно бежала в магазин за добавкой. Как так, ведь вечер только начинается, а вдруг у меня пивка не хватит.

Некоторые животные поедают подгнившие плоды, которые позже бродят у них в желудке и кишечнике, и таким образом животное будто бы балдеет от процесса лёгкого отравления. Хотя на самом деле организм в это время испытывает колоссальный стресс и расщепляет яды, продукты брожения и усиленно выводит токсины через печень.

Ведь некоторые алкоголики, напившись, без чувств падают мертвецким сном и не могут даже контролировать низшие рефлексы. А всё, потому что мозг переводит организм в аварийный режим и что бы выжить, аварийно отключается. Потому и получается, что под алкоголиком с утра обнаруживается лужа, так как в аварийном режиме отключаются все рефлексы. Почему и говорят, что пьяного без сознания нельзя оставлять лежащим на спине, иначе у него язык западёт и наступит удушье. Это самая натуральная алкогольная кома с отключением сознания. Вот что происходит на самом деле. А пока мы пьяные спим, наш измученный отравленный организм усиленно расщепляет алкоголь, чтобы поскорее вывести токсичные продукты распада и сохранить нам жизнь. Он в это время испытывает просто чудовищную нагрузку.

Теперь, когда в магазине встречаю полки с алкоголем, вижу, что за этими милыми цветными этикетками, которые рисуют маркетологи и дизайнеры, скрыты множество трагедий. А судьбы рушатся, семьи становятся несчастными. С тем же успехом можно пить белизну и балдеть от эффекта, как отравлен организм.

Почему на последних стадиях заболевания алкоголики пьют уже незамерзайку, одеколон или тосол? А ведь когда-то они начинали с бутылочки пивка после работы или бокальчика вина за праздничным застольем. А потом незаметно скатились в яму, из которой уже просто не смогли выбраться, так как выращенный ими алкогольный монстр внутри разросся до таких размеров, что вытеснил их самих.

Мы сами наделяем какие-то вещи ценностью, категорией «прелесть», которая будто бы нам жизненно необходима, но сами же можем и развенчать их. Лишить их такого статуса. Снять корону, как говорится.

Это болезнь, которую надо лечить

Алкоголизм, по сути, такая же болезнь как аллергия, сахарный диабет или панкреатит. Человек ест ананас, потом выясняется, что это аллерген. Ему становится плохо. Но он всё равно его ест. Ему становится плохо, а он всё равно его ест.

Или панкреатит. Те, у кого проблемы с поджелудочной прекрасно знают, что им можно, а что нельзя из продуктов и, если они начнут, нарушая диетическое лечебное меню, бездумно есть всё, что им противопоказано и всё, от чего им нехорошо, им явно будет плохо.

На всё есть причина. Если мы пьём, значит что-то запиваем. Какие-то страхи, комплексы, застарелые травмы. Надо понять, чего нам не хватает в реальной жизни? Почему мы хотим пить алкоголь? Что мы на самом деле запиваем? Какие невысказанные слова к окружающим или миру? Может быть, деньги, которые уходят на покупку алкоголя всё же вложить в психоаналитика, который поможет нам раскопать наши обиды и застарелые травмы?

Естественно такую работу с головой эффективнее проходить на трезвую голову, со специалистами, а не выпивши или с похмелья.

Алкоголиков тоже увозят в реанимацию, также как диабетиков, или больных с приступом панкреатита или аллергиков с анафилактическим шоком.

Почему не все становятся алкоголиками

Замечали, что в молодости так или иначе все пробуют алкоголь и такой, и разный, и всякий, однако, не все же становятся алкоголиками? Почему так происходит?

Не рассматривая генетическую предрасположенность, когда в семье и в роду много поколений пьют, и никто ничего не делает, чтобы избавиться от этой напасти, обратим внимание на личные качества и психологические характеристики, которые есть практически у каждого алкоголика.

Самоуничужение. Самобичевание. Синдром непризнанного гения, поэтому ничего делать не буду, так как всё бессмысленно, а жизнь – тлен. Состояние небытия, типа «я как бы есть, но меня и нет». Синдром жертвы. Низкая самооценка, причём при употреблении алкоголя прорывается всё, что пряталось под ковриком, под чердаком и вот это вот всё прорывается как отчаянный надрывный бунт, в виде агрессии, дерзости и зазнайства. Страх быть отвергнутым, отсюда недоверие к миру и людям. Постоянный контроль над эмоциями и чувствами, а алкоголь будто бы спускает контроль с крючка. И всё прорывается сверх меры. Неверие в себя, в прекрасное будущее поэтому, как правило, алкоголики работают на работах, на которых никогда не попросят повышения или увеличения зарплаты.

Алкоголик будто всегда и во всём виноват. Он вечно бит и в первую очередь бит собою, а это, как правило, приводит к тому, что в отместку хочется напиться, чтобы спустить всех своих псов с цепей. Чтобы у него от всей этой боли, страхов и обид не поехала крыша. То есть можно сказать, что алкоголь здесь выступает, как некий тумблер для слива негатива в пространство. Как спусковой крючок, который будто бы говорит: *«давай, покажи им всем. теперь, когда ты напился, всё можно»*.

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.