

АЛЕКСЕЙ ТИХОНОВ

# КАК БРОСИТЬ ПИТЬ



# Алексей Тихонов

## Как бросить пить

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9011676](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9011676)*  
*Как бросить пить / А. Тихонов: Креатив Джоб; Москва; 2013*

### Аннотация

Болезнь, о которой пойдёт речь в этой книге издательства АВ Publishing, многие называют современной чумой. И неудивительно: диагноз «алкоголизм» ещё в начале двухтысячных поставили ста пятидесяти тысячам человек! Мы рассмотрим целый ряд мифов и легенд, которые человечество добровольно выстроило вокруг алкоголя, и убедимся, что поводов выпить у современного человека намного меньше, чем он сам когда-либо предполагал. Вы увидите также целый ряд совершенно реальных историй абсолютно обычных граждан. Это истории взлётов и падений, которые помогут вам поверить в то, что человек, согласно старой русской поговорке, действительно сам кузнец собственного счастья, а также в то, что выкарабкаться из алкогольной ямы может каждый угодивший в неё – стоит лишь поверить в себя и немного осмотреться. Мы с вами изучим также и всевозможные методы борьбы с этим наваждением. Заодно вы можете познакомить с этой книгой и ваших близких – они наверняка готовы помогать оступившемуся человеку, так что и для них здесь найдётся ряд советов, как вести себя в

трудных ситуациях. И, конечно, человек, зависимый от алкоголя, обнаружит ряд советов, которые помогут ему справиться с проблемой. В завершение мы немного отвлечёмся от темы и поговорим о проблеме, которая набирает обороты с каждым годом – о кофеиновой зависимости. Так что эта книга станет для своего слушателя настоящей панацеей и хорошим пособием по борьбе с зависимостями. Полезного прослушивания!

# Содержание

Введение	6
Глава первая. Что таится на дне стакана?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Алексей Тихонов**

## **Как бросить пить**

© Тихонов, А., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

**\* \* \***

# Введение

Бытует мнение, что человек, хотя бы раз попробовавший алкоголь и не почувствовавший к нему отвращения, считается алкоголиком. К большому сожалению, это правда, поскольку болезнь, о которой пойдёт речь в этой книге, имеет несколько стадий – от скрытой до клинической. Ещё хуже, что в ряды так или иначе связавших жизнь с алкоголем каждый день вступает всё больше и больше молодых людей. Кто-то в такой ситуации рассуждает о всемирном заговоре, кто-то сетует на шпионские происки и спаивание нации, но суть от этого не меняется: люди пьют.

Пьют, потому что поддаются всевозможным искушениям и соблазнам: тут симпатичный подтянутый футболист рекламирует пиво прямо на стадионе, тут сексуальная модель показывает, что без водки жизнь не мила. Реклама заполонила информационное пространство целиком – от билбóрдов до ситила́йтов, от телевидения до интернета. Но речь мы поведём не о том, как реклама влияет на человека, а о том, с какой охотой человек поддаётся ей и назло всем шагает в алкогольную тряси́ну, с каждым шагом зарываясь глубже и глубже.

Алкоголь рушит семьи, ломает судьбы, крушит карьеры. Алкоголь способен превратить роскошного принца в бомжа с Казанского вокзала, а самую прекрасную и неземную фею – в опустившуюся женщину. Олигарх, приличный се-

мьянин, карьеристка, обычный студент – все они могут скатиться практически в помойную яму под воздействием алкоголя, и, что ещё ужаснее, многие действительно катятся.

Утешает одно: от этого можно спастись.

Очень сложно бывает разобраться с проблемой в одиночку, однако бывают ситуации, когда по-другому нельзя никак. Понимая, что вариантов развития событий может быть два: или человеку помогают всем миром (и друзья, и коллеги, и родственники), или он воюет со спиртом в одиночку, мы постарались оптимизировать информацию таким образом, чтобы она подходила обеим категориям.

Итак, готовы бросить пить всё, что горит, и перестать трепать нервы себе и окружающим? Тогда вперед.

# Глава первая. Что таится на дне стакана?

Представим, что нынче вечером в отдельно взятом офисе намечается корпоративная вечеринка по случаю дня рождения начальника. Слово «корпоратив» у подавляющего числа сотрудников офиса неизменно ассоциируется с большим количеством алкоголя и возможными танцами на столах. Поэтому одно только упоминание этого слова заставляет офисных сотрудников слегка поёживаться, но довольно улыбаться.

Спустя несколько часов после начала подвыпившие сотрудники офиса потихоньку разбредаются по домам. Кто-то из всех сил старается не садиться за руль, кто-то набирает телефон своего бывшего в полной уверенности, что он непременно ждёт звонка, кто-то отправляется шлифовать мартини пивом в близлежащее кафе. Но отдельным пунктом в этой так называемой «культурной программе» стоит мысль, объединяющая сотрудников: завтра придётся продолжать. Поскольку на следующий день именины празднует секретарь. А пропустить такое событие никак не возможно.

Парадокс, основанный на мнении миллионов людей, заключается в следующем: то, что весь мир считает медицинским диагнозом, на постсоветском пространстве принято на-



зывать народной забавой. Сегодня один повод, завтра другой. Сегодня День рождения, завтра похороны, затем крестины, а там, глядишь, и Новый Год. Какую компанию ни возьми, практически ни одно событие не обходится без спиртного. Зачастую и простые дружеские посиделки проходят совсем не за чаем с печеньем. Медицинский диагноз такому положению вещей во всём мире однозначен: алкоголизм. Это заболевание может быть выражено в той или иной степени, однако факт его наличия отрицать, к сожалению, не приходится.

Немного данных. Алкоголизмом, который раньше называли дипсоманией (дословно это переводится как неуёмная жажда алкоголя), врачи считают болезненное пристрастие к этиловому спирту, при котором человек в отсутствие своей «дозы» испытывает дискомфорт – неважно, на физическом или ментальном уровне. Людей, которые не могут обойтись без спирта, называют алкоголиками. Для многих это обидное и даже оскорбительное определение – дескать, человек же не валяется под скамейкой, отчего же он, спрашивается, алкоголик? Задумайтесь: любого наркотика, которым, в том числе, является и алкоголь, нужно всё больше и больше, так что когда человек окажется под скамейкой, обижаться будет поздно.

Собственно, определение «алкоголизм» возникло в начале пятидесятих годов прошлого века, его утвердила Всемирная организация здравоохранения. Она же утверждает, что

абсолютного выздоровления от алкоголизма добиться невозможно. Осмелимся предположить, что это не так, но для начала разберёмся с тем, что скрывается на дне стакана – иными словами, что может происходить с людьми, употребляющими алкоголь.

Симптомы у этой болезни, по сведениям врачей, таковы: у алкоголиков обычно нет рвотного рефлекса даже при больших объёмах выпитого; они не знают меры; страдают частичной потерей памяти – это один из самых распространённых симптомов, когда человек просто не помнит, что было накануне вечером; наконец, алкоголики страдают похмельем и – в критической стадии – уходят в так называемый запой.

Стадий алкоголизма, уверяют врачи, есть несколько. Что примечательно – в зависимости от глубины погружения в бутылку варьируются и шансы на выздоровление.

Нулевая стадия алкоголизма называется продромом. Это первый этап, на котором употребление спиртного ещё не считается болезнью, зато человек подвержен типичному бытовому пьянству. Собственно, это именно тот случай, когда человек с удовольствием расслабляется после работы с друзьями и парой кружек пива. Такая доза не приведёт ни к амнезии, ни к тяжёлым последствиям, однако злоупотреблять такими посиделками не стоит – несмотря на то, что на этом этапе человеку без разницы, последует за пивом продолжение или нет, через полгода – год продром легко перерастает в первую стадию алкоголизма. Она, как и последующие, не

имеет термина, выраженного одним словом, так что будем просто нумеровать эти стадии.

Итак, первая. Она выражается, как правило, в том, что после полугодового приёма этилового спирта, разведённого в том или ином отношении с другими напитками, человек находит «компромисс» с алкоголем. Как следствие, дозы растут в геометрической прогрессии. Опаснее всего то, что человек может начать пить в одиночку, а также ночью или за рулём. Это даже страшно, особенно если повнимательнее изучить статистику смертности: большинство аварий на дорогах происходит как раз по вине пьяных водителей, а уж сколько людей погибло, заснув подшофё с тлеющей сигаретой – эксперты сбились со счёта. Впрочем, даже если не думать о летальных исходах, проблем на этом уровне предостаточно: алкоголики на первой стадии в довесок к головной боли получают проблемы на работах, в семьях, а ещё – полную апатию к себе прежним. То есть если человек интересовался квантовой механикой, но переключился на алкоголь – пиши пропало. Теоретически на первой стадии человека можно отлучить от спиртного, и в этом случае маниакальное стремление выпить сводится к нулю, но стоит только употребить хотя бы незначительное количество алкоголя – и здравствуй, вторая стадия.

На второй стадии алкоголизма лояльность к спиртному неумолимо растёт. Человек внезапно обнаруживает способность пить столько, сколько раньше было для него невероят-

ным количеством. При этом, пропустив одну рюмку, человек больше не контролирует число следующих. На этом этапе меняется и модель поведения: пьяный человек ведёт себя вычурно, его поступки неожиданны и даже опасны, причём не только для его окружения, но даже для него самого. Похмельное утро больного на второй стадии обычно совершенно безрадостно: человеку проще отлежаться дома, чем выйти на работу. Более того: само похмелье сопровождается чувством, что напряжение снимет кружка пива. Дальше всё зависит от силы воли: или кружка пива и впрямь помогает и день уже не улетает в никуда, или с этой кружкой приходит и новый повод повторить вчерашнее. Самая дурацкая поговорка на этот счёт – «Клин клином вышибают». Необходимость выпить увеличивается с каждым днём, и человек больше не в состоянии бороться с ней самостоятельно, хотя и понимает, что по большому счёту не вредит никому, кроме себя самого. На второй стадии алкоголизма очень велика опасность впасть в серьёзную депрессию, которая, как известно, тоже является медицинским заболеванием. Кроме того, человеку становится безразличен его собственный социальный статус: именно на этой ступеньке рушатся карьеры и ломаются судьбы. Этот процесс может сопровождаться постепенным падением уровня интеллекта: алкоголь способен затупить любой, даже самый острый, ум. Как правило, вторая стадия плавно перетекает в третью.

# 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.