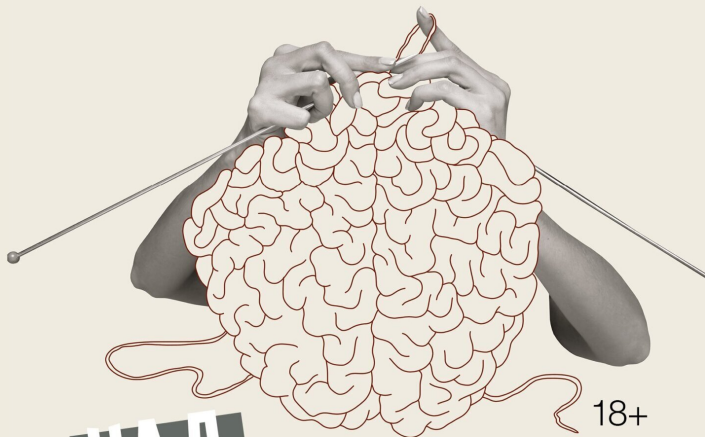


ДОСТОВЕРНАЯ  МЕДИЦИНА



НАД
ПРОПАСТЬЮ

*Записки
нарколога*

НЕ РЖИ

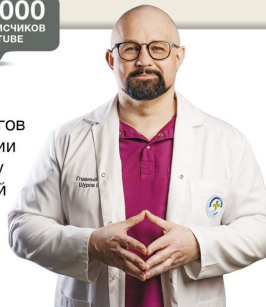
18+

650 000

подписчиков
в YOUTUBE

ВАСИЛИЙ ШУРОВ

Один из самых известных психиатров-наркологов в России, приглашенный эксперт на телевидении и судебных процессах, звезда популярных шоу «Мужское/Женское» и «Пусть говорят», опытный специалист с 15-летним стажем диагностики лечения тревоги, депрессии, панических атак, пищевой и алкогольной зависимости.



Василий Шуров
Над пропастью не ржи.
Записки нарколога
Серия «Достоверная медицина»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69291970

Над пропастью не ржи. Записки нарколога:

ISBN 978-5-17-151524-9

Аннотация

«Я всегда смогу бросить», «Женский алкоголизм не лечится», «Пиво – не алкоголь». С зависимостями связано множество заблуждений. Эта книга написана для того, чтобы развеять иллюзии. Кто заболеет, а кто выстоит? Ни раса, ни цвет глаз, ни вероисповедание, ни достаток никак и ни от чего вас не застрахуют.

Когда мы говорим о зависимостях, очень важно понимание проблемы, осознание того, что обнулить историю не получится, и стойкая мотивация на длительную трезвость. Книга поможет достичь этих трех ключевых этапов успеха и послужит важным инструментом переосмысления и работы над выздоровлением.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Вступительное слово доктора Шурова	5
Дофаминовая петля	8
Глава 1	17
ТОП-10 причин смерти от алкоголя	23
Мифы о пользе употребления спиртного	31
Мифы о женском алкоголизме	41
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Василий Шуров
Над пропастью не ржи.
Записки нарколога

© Текст. Василий Шуров, 2023

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2023

Вступительное слово доктора Шурова

Согласно учению под названием гедонизм, удовольствие является высшим благом и смыслом жизни. Каждый день своего существования сознательно и бессознательно человек стремится к разным удовольствиям. Однако есть множество факторов – от генов до детских психотравм и родительских посланий, – которые могут превратить удовольствие в оружие самоуничтожения.

Кто попадет в зависимость, а кто выстоит? Ни раса, ни цвет глаз, ни вероисповедание, ни достаток, ни уровень IQ, ни регион проживания никак и ни от чего вас не застрахуют. Каждый человек – индивидуальность. Его личный опыт, образование, семья и окружение влияют на то, какие способы получения удовольствия он выбирает и насколько может контролировать себя и свои желания.

Количество денег, которые вы зарабатываете, тоже не важно. И богач, и бедняк могут «попасть на крючок». Это особенно заметно на примерах публичных людей, «звезд» политики и шоу-бизнеса. Им сложнее скрывать свои пристрастия к выпивке или наркотикам. Знаменитости попадают в ситуации, связанные с употреблением психоактивных веществ, и с удовольствием рассказывают об этом в интер-

вью. Косвенно, формируя образ красивой жизни, они втягивают в зависимость тысячи людей каждый день. Мало кто думает о том, что «звезду» за большие деньги в любой момент «подлатают» в самых крутых клиниках, а вот «подражателям», у которых нет таких возможностей, найти специалиста и избавиться от зависимости будет в разы сложнее. Это значит, что множество фанатов, копируя пагубные пристрастия своих кумиров, обрекают себя на болезни, попадают в криминальные сети, и в конце концов многих постигает смерть от передозировки.

Достаточно вбить в любой интернет-поисковик два слова: «знаменитость» и «зависимость», и вы можете ознакомиться с множеством искалеченных судеб, трагических происшествий и страшных потерь.

Появилось даже такое понятие – «Клуб 27». Членами этого «клуба» обычно считают музыкантов, чья жизнь прервалась в возрасте 27 лет. В большинстве своем это трагические смерти, связанные с употреблением разных веществ и самоубийствами на фоне острых депрессивных состояний. В «Клуб 27» входят:

- Джими Хендрикс (наркотическая зависимость);
- Дженис Джоплин (наркотическая зависимость);
- Джим Моррисон (наркотическая зависимость);
- Курт Кобейн (наркотическая зависимость);
- Эми Уайнхаус (алкогольная зависимость).

И еще более 30 музыкантов.

Один из самых известных примеров того, как зависимость может уничтожить целую семью – история легендарной певицы Уитни Хьюстон. Слава и огромные деньги, которые она зарабатывала, не помогли ей освободиться от пристрастия к кокаину. Она скончалась в возрасте 48 лет 11 февраля 2012 года в гостиничном номере отеля. Экспертиза показала, что певица являлась хронической кокаинисткой. Дочь Уитни, Бобби Кристина, ушла из жизни в 2015 году – она также была зависимой. Приемный сын Уитни Хьюстон, Ник Гордон, 1 января 2020 года умер от передозировки наркотиками в квартире друзей, с которыми встречал Новый год.

Как же мы попадаем в ситуацию, когда вся жизнь подчинена удовольствию? Почему люди употребляют наркотики, алкоголь и другие психоактивные вещества, даже зная, что это путь в никуда? И к чему приводят зависимости, которые не лечат? Сейчас расскажу.

Дофаминовая петля

В 1954 году исследователь-американец Джеймс Олдс и канадский нейробиолог и психофизиолог Питер Милнер провели эксперимент, в результате которого был открыт так называемый Центр удовольствия. Этим термином обозначают ряд структур головного мозга, стимулирование которых приводит к чувству наслаждения.

В чем же состоял эксперимент?

Подопытными были крысы, к головам которых подключили электроды, а в свободном доступе оставили специальную кнопку. Нажимая на нее самостоятельно, крыса активировала аппарат, который посылал ей в мозг электрический импульс, стимулируя лимбическую систему.

Теперь скажу проще, используя термины зависимых: животные давили на кнопку и кайфовали. Просто так. Достаточно нажать – и наступает удовольствие.

Эту закономерность крысы вычислили достаточно быстро. При этом в нажатии их никто не ограничивал. Давишь – кайфуешь, давишь – кайфуешь. Так они стали стимулировать себя до семисот раз в час. Итог: еда, вода, секс, доминирование – все ушло на задний план, стало неважным. Крысы, давя на кнопку, доводили себя до полного истощения и смерти. Сколько бы ни повторялся эксперимент, они умирали.

А теперь переключимся на людей.

Дофамин играет роль стимулирующего нейромедиатора, способствующего повышению двигательной активности, уменьшению двигательной заторможенности и скованности, снижению гипертонуса мышц. Дофамин у человека регулирует чувствительность рецепторов к эндорфинам – белковым структурам, которые отвечают за обезболивание и удовольствие.

На самом деле схема работы этого вещества очень сложная, у меня нет цели прочитывать вам курс по нейробиологии, я хочу, чтобы вы поняли главное: дофамин вырабатывается во время положительного события. То есть для одного человека это будет, например, вкусный ужин, для другого – возможность поваляться на диване и посмотреть любимый сериал, третий кайфует, когда его никто не трогает, и большинство людей получают удовольствие от занятий сексом с любимыми.

Говоря немедицинским языком, дофамин отвечает за мотивацию, запоминание приятного события и предвкушение.

9. Когда наш мозг получает сигнал об удовольствии, он «записывает» это действие как правильное, и мы начинаем стремиться к его повторению. Так можно попасть в бесконечный круг – дофаминовую петлю.

9. Да, крысы Олдса и Милнера умирали, попав в такую ловушку.

9. В нее можете попасть и вы.

9. Человек – совершенно уникальное существо: он может впасть в зависимость практически от всего, что приносит удовольствие. Фактически самостоятельно включить механизмы, которые приводят к социальной деградации. Химические зависимости уничтожают быстрее, нехимические (поведенческие) медленнее.

Оказавшись в заложниках у кайфа, человеку важно не только и не столько достижение цели, сколько сам процесс погони за удовольствием. Переключиться становится невозможно, все мысли, все действия, образ жизни – человек направляет все ресурсы на поиски новой «дозы».

Так формируются зависимости. Дофаминовая петля затягивается на шее заболевшего и в случае алкоголизма, и в случае наркомании. Она играет важнейшую роль в формировании игромании, расстройств пищевого поведения и интернет-зависимости.

В этой книге мы подробно разберемся в том, как попадаем «на крючок» и как с него соскочить.

Аддикции, или зависимости бывают разные. Тем или иным формам подвержены почти все люди. Специалисты выделяют две группы аддикций: химические и поведенческие.

К первой относятся зависимости от психоактивных веществ:

- курение;
- алкоголизм;
- наркомания;
- токсикомания.

Нехимические зависимости – это зависимости от некоторых форм поведения:

- игромания;
- фитнес-аддикция;
- сексуальные аддикции;
- любовные зависимости и др.

Аддикции часто сочетаются с другой психической патологией: аффективными, обсессивно-компульсивными и личностными расстройствами.

Но все виды зависимостей объединяет главное – они негативно сказываются на здоровье и качестве жизни человека и его близких. А многие из аддикций таят в себе смертельную опасность.

Со стороны может показаться, что человек, попавший в ловушку зависимости, просто недостаточно проявляет силу воли, грубо говоря, плохо старается избавиться от зависимости. Куришь? Не покупай больше сигареты. Много играешь в компьютерные игры? Выключи комп!

Важно:

Сила воли не является ключевым фактором в

избавлении от аддикции.

Наличие силы воли и целеустремленность помогают в исцелении. Но в запущенных случаях эти качества, к сожалению, служат употреблению – «темная сторона» личности берет верх.

Зависимость – это легкий способ уйти от решения проблем, сбежать от переживаний, от самого себя, от сложного процесса личностного становления и развития. При лечении зависимости обязательно нужна помощь нарколога и психотерапевта.

Ни одному взрослому человеку сегодня не нужно объяснять, что любая зависимость – это плохо. Для пропаганды здорового образа жизни снимается множество программ, социальной рекламы, запускаются проекты на государственном уровне. Но такие зависимости как алкоголизм и наркомания продолжают разрушать человеческие судьбы в огромных масштабах.

Больше всего распространена в мире зависимость от курения. В Европейских странах никотин употребляют более 500 лет, в России – 350. По данным ВОЗ, табак убивает более 8 миллионов человек в год.

Огромное количество пьяных на улицах больших и маленьких городов, горы пустых бутылок в урнах после выходных – я все это вижу сам, как человек, который выходит за дверь своего дома.

По словам министра здравоохранения Михаила Мурашко, в 2021 году в России на душу населения приходилось 9 литров алкоголя¹. Это официальная статистика. А она, как известно, очень относительна... Я думаю, что 9 литров – норма только на новогодние праздники. Самое опасное время! На праздничную ночь приходится больше всего смертей и несчастных случаев за счет алкоголизации.

Даже министр согласен, что алкоголь вносит огромный вклад в смертность людей трудоспособного возраста. И дело не только в гибели из-за несчастных случаев или аварий. Алкоголь вызывает и усугубляет огромное количество заболеваний: сердечно-сосудистые, онкологические, болезни желудочно-кишечного тракта.

Одна из главных проблем в том, что в нашей стране употребление алкоголя считается нормальным. Дети с самого раннего возраста видят, как на любой праздник взрослый человек выпивает. Эти же сцены и на экранах телевизоров.

Согласно официальным данным, 80 % взрослого населения России употребляет алкоголь регулярно и систематически – по праздничным и выходным дням. Около 35 % опрошенных признались, что спиртные напитки помогают им в снятии стресса.

Я считаю статистику употребления в нашей стране заниженной, зависимых от алкоголя гораздо больше. Многие из тех, кто употребляет систематически, не доходят до вра-

¹ Российская газета. 12.09.2022. <https://rg.ru/2022/09/12/nachali-za-zdravie.html>

чей. Другие предпочитают обращаться к частным наркологам, которые не регистрируют официально случаи обращения. Соответственно, в таблицы сводок попадают далеко не все.

Есть и такое понятие как депрессивные регионы России. Это области, в которых мало солнечных дней, царит холод, крайне тяжелые условия труда. Например, Коми, Чукотка, Магаданская область – там алкоголиков будет больше, чем в центральных и южных областях.

Алкоголизму посвящена первая глава этой книги. И я считаю алкоголизм одной из самых глобальных проблем, которые надо решать.

В крупных городах очень остро стоит проблема наркотической зависимости. Родственники и близкие людей, которые попались в сети наркотиков, чаще всего начинают бить в набат и ходить по врачам только после того, как случится что-то страшное: передозировка, болезнь, задержание полицией. А сами наркоманы витают в облаках во всех смыслах слова. Они уверены, что бросить – ничего не стоит, а все самое страшное случается с кем-то другим.

Мышление зависимого перестраивается, он всегда найдет миллион оправданий своему употреблению.

А еще очень часто наш человек считает лечением замену одной зависимости на другую, социально более приемлемую.

Возможно, вы скажете: «Вред от алкоголя, наркотиков,

курения и т. д. известен всем. Что нового я прочту у доктора Шурова? Как это поможет мне или моему близкому человеку?»

Эта книга написана для того, чтобы развеять все ваши иллюзии относительно аддикций. Чтобы вы поняли, как работает механизм зависимости, почему так легко втянуться и так сложно освободиться от пагубных пристрастий. Какую роль играют родственники? Воспитание? Образование? Генетика? К чему приводит потакание своим слабостям и порокам?

Никто из наркоманов, алкоголиков, сексоголиков, курильщиков и прочих не планировал получить зависимость. Люди пробуют какие-то вещи из любопытства, ради удовольствия, в попытках сбежать от собственных мыслей и чувств. А дальше включается целый ряд факторов: предрасположенности, психологические проблемы, окружение – только часть из них. Попадется человек на удочку зависимости или нет – русская рулетка. Но если вы уже внутри проблемы, я хочу, чтобы вы знали, что делать и как выбираться.

В книге все зависимости будут разобраны «по косточкам» на простых и доступных примерах. Я пишу не для врачей, а для тех, кто решил изменить свою жизнь к лучшему, разобраться со своими проблемами, помочь любимому человеку.

В этой книге найдете ответы на следующие вопросы.

- Как распознать, что человек впал в зависимость?

- Как помочь близкому, не оттолкнув его?
- Что делать, если у вас созависимость?
- То такое созависимость вообще?
- Какие факторы влияют на возникновение зависимостей?
- Что делать, если вы поняли, что зависимы?

Работа над избавлением от аддикции – это долгий и сложный путь. И для врача, и для пациента на этом пути много работы: с убеждениями и глубинными установками. Понадобится много психологических и физических усилий, формирование другого образа жизни, поиск новых, легальных источников получения удовольствия. Будет сложно. Но награда за прилагаемые усилия бесценна – это ваша жизнь и жизнь ваших любимых людей.

Я приглашаю вас лучше узнать себя, свою природу и свои слабости. Надеюсь, что эта книга станет вашим первым шагом на пути к здоровью.

С уважением, ваш доктор

Василий Шуров

Глава 1

Алкогольная зависимость

Когда вы слышите слово «алкоголик», кого вы представляете? Это маргинал в плохо пахнущей грязной одежде, который собирает на бутылку у входа в магазин? Это запойный сосед-забудыга, который не просыхает годами? Я вас разочарую: с алкогольной зависимостью мы можем столкнуться везде.

Пьют и не могут остановиться успешные юристы, талантливые певцы, среднестатистический офисный сотрудник, студенты и пожилые люди. При этом у алкоголизма нет пола. Попадают в зависимость и мужчины, и женщины.

У меня была пациентка – бабушка, которая однажды на улице упала и сломала шейку бедра. В результате она оказалась на долгое время обездвижена и лишена возможности принимать привычные аптечные препараты. Выяснилось, что бабушка много лет «лечилась» валокордином и получила серьезную зависимость не только от спирта, который входит в его состав, но и от фенobarбитала. У нее развился алкогольный делирий². Так в самый непростой момент, ко-

² Алкогольный делирий возникает на II–III стадии алкоголизма в период прекращения пьянства. Выражается бредом, обусловленным зрительными, слуховыми и/или тактильными галлюцинациями, сопровождается ознобом и повышением температуры. Галлюцинации обычно носят угрожающий характер, в народе

гда нужно лечить серьезную травму, родственники поняли, что у старушки есть еще и большая проблема, связанная с зависимостью.

В нашей стране вновь наблюдается рост смертности, связанной с алкоголем и наркотиками. В 2020 году только по официальной статистике от алкоголя умерло более пятидесяти тысяч человек. Однако сами алкоголики и их родственники относятся к смертельной привычке крайне легкомысленно: почти всегда преуменьшают последствия, «отмазывают» близких от постановки на наблюдение и саботируют лечение.

Постановка на диспансерное наблюдение – это регистрация в наркодиспансере и динамическое наблюдение за пациентами с хронической алкогольной или наркотической зависимостью, а также за гражданами, замеченными в злоупотреблении алкоголем, наркотиками и другими одурманивающими веществами, но не имеющими клинических проявлений зависимости.

Диспансерное наблюдение представляет собой проводимое с определенной периодичностью необходимое обследование в целях своевременного выявления, предупреждения осложнений, обострений заболеваний, иных состояний, их профилактики и осуществления медицинской реабилитации указанных лиц.

такое состояние называют «белочкой» или «белой горячкой». Иногда делирий заканчивается смертью.

Его осуществляют врачи-наркологи медицинских организаций, имеющих лицензию на медицинскую деятельность, включая услуги по психиатрии.

Амбулаторному наблюдению подлежат пациенты с подтвержденным диагнозом, например: алкоголизм, наркомания или токсикомания. Они ограничены в праве водить, владеть оружием и занимать определенные должности, за ними осуществляется более строгий контроль. Зато они получают бесплатное амбулаторное и стационарное лечение от государства и при достижении ремиссии могут быть восстановлены во всех правах.

Я хочу подчеркнуть, что государство заботится о своих гражданах, ставших на наблюдение. Да, ограничивая. Но эти ограничения нужны для того, чтобы обезопасить больных – от совершения преступлений, от действий, о которых они могут пожалеть, от вреда себе, имуществу, родственникам и случайным людям.³⁴

В 2022 году в России зафиксировано более 400 тысяч случаев пьяного вождения. Из них каждый девятый – повторно¹.

Зарегистрировано 13 тысяч ДТП с участием водителей с признаками опьянения. Количество

³ RT на русском. 16.11.2022. <https://russian.rt.com/russia/news/1074661-rossiya-statistika-pyanoe-vozhdenie>

⁴ Профиль. 14.12.2022: <https://profile.ru/news/society/v-rossii-kolichestvo-dtp-s-pyanymi-voditelyami-sokratilos-pochti-na-14-za-god-1221559/>

погибших и раненых в авариях с участием пьяных водителей – почти 3 тысячи человек².

Больше половины преступлений совершается людьми в состоянии алкогольного или наркотического опьянения: грабежи – 80 %, групповые изнасилования – около 70 %, убийства – свыше 60 %.

Наблюдение у нарколога и бесплатное лечение, пусть даже оно связано с некоторыми ограничениями, – это преимущество граждан России, а не наказание. Далеко не во всех странах у пациентов с зависимостью есть такая возможность.

Вы можете добровольно обратиться за лечением в наркологический диспансер по месту жительства. А можно попасть под наблюдение в принудительном порядке.

Важно:

Главная цель постановки на диспансерное наблюдение – обезопасить и самого человека, и окружающих.

Я считаю, что необходимо ужесточить условия наркологического диспансерного наблюдения. Это даст лучшие результаты.

Алкоголизм – одно из самых распространенных в России заболеваний.

Проблема стоит острее в северных регионах: в Магаданской и Сахалинской областях, в Ямало-Ненецком АО, на Чукотке, в Якутии. Неутешительная статистика и по Пермскому краю, Нижнему Новгороду, Амуру.

В Оренбургской области в 2021 году произошло массовое отравление суррогатным алкоголем, из-за которого погибли 35 человек, и еще десятки остались инвалидами. Когда в больницу стали поступать первые жертвы, волонтеры начали ездить по улицам, предлагая обменять алкоголь из опасной партии на еду, по радио объявляли о возможных последствиях. Но все равно нашлись те, кто, даже зная об угрозе, не расстался с бутылкой. Для некоторых выпить было важнее, чем здоровье или даже жизнь, а это говорит о серьезной степени алкогольной деградации.

Женщины стали пить чаще. От общего числа алкоголиков в России на женщин приходится 38 %. Повышенная любовь к зеленому змию наблюдается у представительниц слабого пола из хорошо обеспеченных семей⁵. Да, по статистике пока они все еще выбирают менее крепкий алкоголь, но если пересчитать дозу, то окажется, что количество чистого этанола в ней зачастую будет не сильно меньше, чем в том, что пьют мужчины. Пьющих женщин по-прежнему больше осуждают в обществе, но это лишь приводит к тому, что они лучше скрывают проблему.

В этой главе я обращаюсь к зависимым и их родственникам: важно перестать прятать голову в песок, нужно взглянуть правде в глаза и признать наличие болезни. Это нужно сделать не только самим алкоголикам, но и их ближайшему

⁵ Медицинский центр «Жизнь». <https://zapoy.net/stati/252-statistika-alkogolizma-v-rossii-2022-god>

окружению. А потом перестать поддерживать употребление, вернуть зависимому ответственность за его жизнь и по возможности подтолкнуть к лечению, но не делать все шаги за него.

Алкоголь и наркотики существенно подрывают здоровье всей нации. Государство постоянно ведет борьбу за увеличение количества населения, но важно заботиться и о его качестве. И тут – все в наших с вами руках.

ТОП-10 причин смерти от алкоголя

Смерть от алкоголя – не равно смерть после выпитой бутылки водки, хотя и такое тоже бывает. Алкоголь разрушает все системы организма. Если вы зависимы, то пока не бросите пить, вас не спасет ни имя, ни статус.

Мустафа́ Кема́ль Ататю́рк – османский и турецкий государственный, политический и военный деятель, основатель современного турецкого государства. Вокруг его личности сложился посмертный культ. В каждом городе Турции имеется памятник Ататюрку, его портреты присутствуют во всех государственных учреждениях, на банкнотах и монетах всех достоинств. До сих пор о нем стараются говорить исключительно уважительно, а в биографии упоминаются только те факты, которые делают его исключительным: никакой бытовухи, никакой обыденности. Он приобрел в Турции непререкаемый авторитет и любовь нации. Но, да простят меня турки, я позволю себе упомянуть, что Ататюрк умер в 1938 году от цирроза печени, вызванного хроническим алкоголизмом. Он скончался в возрасте 57 лет. Кто знает, сколь долгой могла быть жизнь этого правителя, если бы он нашел способ победить свою зависимость.

По статистике, каждая двадцатая смерть в мире связана с алкоголем. И дело не только в отравлениях метанолом. Человека сводят в могилу сопутствующие болезни, трагедии и

несчастные случаи, произошедшие по причине опьянения. Тем не менее вокруг употребления сохраняется множество мифов. Именно поэтому я подготовил для вас ТОП-10 причин смерти от алкоголя.

1. Болезни сердца, инсульты.

При длительном запойном употреблении у человека формируется алкогольная кардиомиопатия. Это поражение сердечной мышцы, при котором падает ее сократительная способность, снижается сердечный выброс, что рано или поздно приводит к сердечной недостаточности. Внешне это проявляется синюшным цветом лица и конечностей, отеками. Конечно, такие больные имеют высокий риск развития инфаркта, особенно в абстинентном периоде, когда выходят из запоя. К сердечной недостаточности прибавляется высокое давление, и сердце просто не выдерживает.

В моей клинике все выездные бригады оснащены кардиографами. Без снятия ЭКГ мы не оказываем медицинскую помощь. И это не случайно, и не по прихоти. Не зная всей картины, можно просто убить пациента врачебным вмешательством. Например, если человеку с сердечной недостаточностью поставить детоксикационную капельницу, это может привести к отеку легких.

Сердце и мозг являются главными «мишенями» алкоголя. Помимо инфарктов, алкоголизм в разы повышает и риск инсультов. У каждого пьющего человека во время запоя возни-

кает сильное обезвоживание, резко усиливается свертываемость крови, что часто приводит к образованию тромбов.

2. Нарушения печени.

Печень – трудолюбивый орган. Она продолжает работать и очищать организм даже когда повреждена на четверть или даже на две трети. Но выжившие клетки печени гипертрофируются, замещаются фиброзной тканью, и рано или поздно формируется цирроз или острые гепатиты.

Когда в клинику поступают такие пациенты, по их желтушному цвету лица наркологи понимают, что они, скорее всего, пили несколько месяцев. В таких случаях врачи берут у них развернутые анализы, обязательно делают ультразвуковое обследование печени. Очень часто больные с такими симптомами попадают в реанимацию. Выздоровление затягивается на месяцы: к болезни печени присоединяются пневмония, инфекционные заболевания, так как иммунитет тоже снижается.

3. Острый панкреатит.

Поджелудочная железа очень уязвима к алкоголю и жирной пище. А в нашей культуре как раз принято сочетать эти продукты. Когда человек запивает шашлычок водочкой, поджелудочной железе приходится выбрасывать гигантское количество ферментов, чтобы справиться с такой едой и питьем. В результате это приводит к повреждению клеток,

воспалению и самоперевариванию поджелудочной железы. Симптомами панкреатита является острая боль, с которой человек, как правило, поступает в хирургию. В тяжелых случаях развивается панкреонекроз, приводящий к гибели пациента. Но даже если человек выживает, секреторная функция поджелудочной остается нарушенной, в результате чего плохо усваивается пища, нарушается секреция инсулина, развивается диабет.

4. Самоубийства.

Сюда можно включить и те ситуации, когда пьяные люди со сниженной критикой совершают опасные поступки (лезут по балконам в закрытую квартиру за ключами, например). Но главный источник суицидальных попыток – абстинентный синдром. Страдая от этаноловой ломки, человек впадает в тягостное депрессивное состояние, мучается чувством вины и может совершить попытку самоубийства.

Кроме того, алкоголики склонны к демонстративным суицидальным попыткам, которые совершаются с целью манипуляции над близкими. Но хочу вас предупредить – не стоит закрывать на это глаза. Если у родственника появляются такие идеи, его обязательно нужно показать психиатру.

5. Алкогольное отравление.

Среди алкоголиков есть «тренированные», которые могут выпить несколько бутылок и не впасть в алкогольную кому.

Но если в такую сильно пьющую компанию попадает новичок, он вполне может наперегонки употребить смертельную дозу спиртного.

Пьющие в одиночку тоже не застрахованы. Чаще всего они погибают от того, что захлебываются рвотными массами, пока находятся в «отключке».

Еще одна причина – суррогаты алкоголя. Всего 50 мл метанола достаточно, чтобы сначала потерять зрение, а уже через 1–2 суток умереть. Впрочем, нужно понимать, что даже если кто-то пьет очень качественный алкоголь, это не спасет его, если он употребит критическую дозу.

6. Алкогольный делирий.

Алкогольный психоз или белая горячка – это состояние, при котором человек совершенно не осознает реальность. Его мучают галлюцинации и бред, под действием которых он может совершить опасные действия: броситься из окна, выбежать на дорогу и т. д. Само по себе это состояние не проходит, народными методами не лечится. Зависимому в таком состоянии может помочь только психиатр.

7. Патологическое опьянение.

Патологическое опьянение – это кратковременный психотический эпизод, который может возникать даже на фоне употребления небольшого количества спиртного. Оно характеризуется внезапными приступами агрессии, бредовыми идеями, часто параноидного характера. В таком состоя-

нии пьяные люди часто нападают на окружающих, ввязываются в драки, которые иногда заканчиваются смертью.

8. Несчастные случаи.

В эту категорию можно отнести все случаи смерти в ситуациях, которые не возникли бы, не будь человек пьян. Аварии с пьяными за рулем, замерзание в сугробе в 10 метрах от дома, утопления, когда купаться полез человек с нарушенной координацией движений, и т. д.

9. Энцефалопатии.

Энцефалопатия – это обобщенное название ряда патологических процессов, связанных с деградацией клеток головного мозга по причине нарушения их обмена веществ. Классическим для алкоголиков случаем является энцефалопатия Гайе-Вернике, которая возникает из-за дефицита В1, вызванного хроническим употреблением спиртного. Ранними симптомами болезни являются астения, отвращение к еде, нарушения стула, тошнота и рвота, нарушения сна, судороги пальцев и икроножных мышц, головокружения и снижение зрения. В острой фазе энцефалопатия сопровождается спутанностью сознания, расстройством координации движений и глазодвигательными расстройствами. При отсутствии лечения болезнь приводит к коме и смерти.

Дополнительные стимулирующие факторы этого заболевания – травмы головы, которые у алкоголиков случаются

в 10 раз чаще, чем у тех, кто не страдает алкоголизмом.

10. Криминал.

Кроме всего прочего, пьющие люди намного чаще становятся жертвами преступников. Это и ограбления, и изнасилования, и различные мошеннические схемы. Несколько лет назад широко освещались преступления черных риелторов, которые отбирали квартиры у алкоголиков, предлагая подписать документы за бутылку водки. Измененное состояние сознания не способствует осторожности и внимательности.

Но часто бывает и наоборот – зависимый в состоянии алкогольного опьянения теряет над собой контроль и превращается в убийцу. Георгий Юматов, звезда советского фильма «Офицеры», обладал сложным характером. На фоне постоянных пьянок ввязывался в драки. Кстати, именно он должен был воплотить образ товарища Сухова в «Белом солнце пустыни», но накануне напился и кого-то побил. За это актера отстранили от работы. В 80-х годах Юматов получил звание народного артиста РСФСР, а дальше наступило забвение. Георгий впал в депрессию, стал пить еще больше, скатился в нищету, а в 1994 году убил человека. У актера умерла любимая собака. Чтобы ее похоронить, пришлось обратиться за помощью к дворнику. Потом устроили поминки, начали спорить на разные исторические темы, не сошлись во взглядах, и Юматов взялся за ружье. Так алкоголь лишил человека не только карьеры, но и достойной старости. А его собутыльника – жизни.

Теми или иными путями алкоголь ежегодно уносит жизни миллионов людей по всему миру. И нужно понимать, что бороться с этим полумерами бесполезно. И самим зависимым, и их родственникам нужно понять, что «подлечивания», когда человек из раза в раз попадает в реанимацию, но продолжает пить – это путь в никуда. Нужно лечить сам алкоголизм, а не его последствия.

Мифы о пользе употребления спиртного

Зависимые люди любыми путями стараются оправдать свои пагубные привычки. Поэтому не удивительно, что каждый год появляются новые мифы и домыслы о том, почему употребление алкоголя может быть не только не вредным, но и полезным. Давайте разбираться, где тут правда, а где ложь.

1. После начала пандемии вируса COVID-19 появились слухи, будто алкоголики реже болеют и легче переносят болезнь.

Еще в мае 2020 года Минздрав России сообщал, что потребление алкоголя в России повысилось на 2–3 %. Дальше – хуже. В июне 2021 Минздрав подвел итоги, и выяснилось, что в 2020 году смертность от алкоголя выросла на 20 %. И с каждым месяцем число новых алкозависимых растет.

Почему так происходит? Люди стали больше пить во время самоизоляции. Еще в тот период, когда страна массово сидела на карантине, многие люди серьезно пристрастились к алкоголю – и те, кто выжил, сейчас начали обращаться за помощью. Они стали больше пить из-за стресса. Пандемия внесла свои коррективы – общий уровень тревожности повысился, возросло количество депрессий, люди не уверены в будущем. И чтобы справляться со стрессом, они обраща-

ются к самому простому и быстрому средству, используют алкоголь в качестве бюджетного успокоительного и антидепрессанта. А средство это – тупиковое. Мы видим рост зависимости и смертей от спиртного по всей стране.

Правда ли, что спиртное помогает бороться с вирусом, что будет, если принимать его во время болезни, и как ковид связан с волной алкоголизма?

В декабре 2021 года группа ученых из университета Питтсбурга в США опубликовала исследование о связи употребления алкоголя и коронавируса у пожилых людей⁶. Исследование проводилось чуть больше года, в нем принимала участие небольшая группа из 90 человек возрастом от 55 до 103 лет, при этом меньше половины испытуемых были вакцинированы. Ученые зафиксировали медицинские данные добровольцев и через год связались этими людьми.

И тут начинается самое интересное. 11 % от всей группы заразились ковидом в течение года. Ученые сравнили медицинские данные и образ жизни заразившихся и здоровых пациентов и пришли к следующим результатам:

- большинство испытуемых, заразившихся ковидом, имели признаки депрессивного расстройства;
- люди, которые имели контакт с ковид-инфекцией, но при этом получили отрицательный тест, пили больше крепких спиртных напитков, чем те испытуемые, что получили

⁶ Статья в РИА «Новости» от 30.12.2021. <https://ria.ru/20211230/alkogol-1766120622.html>

положительный тест на ковид.

А теперь давайте разбираться.

Во-первых, группа добровольцев в исследовании была крайне маленькой. Положительный тест на ковид получили лишь 11 % испытуемых – около 9-10 человек.

Во-вторых, ключевым результатом исследования оказалась именно связь повышенного риска заражения с депрессивным расстройством. И в данном свете крепкий алкоголь, который фигурирует в исследовании, действительно предстает логичным важным фактором.

Алкоголь – седативное вещество, он может притуплять тревогу и заглушать симптомы депрессивного расстройства – одного из факторов риска заражения. Но для того, чтобы справляться с тревогой и подавленностью, вовсе не обязательно пить. Ведь в долгосрочной перспективе алкоголь только усугубляет эти проблемы и приводит к нарушениям работы внутренних органов. Если вы хотите защититься от тех факторов риска, которые выявило исследование американских ученых, лучше обратиться за помощью к психологу или психотерапевту. При необходимости – получить назначение медикаментозной терапии и вместо токсичного алкоголя принять четко оговоренный врачом курс седативных, противотревожных или антидепрессантов.

В последние два года появилось много пациентов с вопросами о том, можно ли при ковиде пить алкоголь и помогает

ли он бороться с микробами и вирусами. Ответ у меня один для всех: нет, нельзя и не поможет!

Важно:

Алкоголь не укрепляет иммунитет, а ослабляет.

Алкоголь работает как антисептик только при наружном использовании, а при приеме внутрь становится для вас врагом. Этанол подавляет иммунитет, он угнетает кроветворение, нарушает синтез иммуноглобулина, снижает продукцию антител. Кроме того, алкоголь снижает содержание лизоцима в крови и других жидкостях. А этот фермент борется с вирусными клетками.

Алкоголь дает дополнительную нагрузку на организм. Вместо того чтобы тратить все ресурсы на борьбу с вирусом и стимуляцию иммунитета, ему приходится перерабатывать токсичное вещество. Кроме того, этанол нарушает когнитивные функции мозга и снижает нашу способность к критическому мышлению; нарушает психологическое состояние и угнетает работу нервной системы.

В долгосрочной перспективе частый прием алкоголя приводит к развитию невротических и эмоциональных нарушений, в том числе вызывает депрессивное расстройство.

Алкоголь искажает симптоматику. Выпивший человек не в силах адекватно оценивать свое состояние и может пропустить опасные симптомы. То же самое касается и окружающих — пьяным людям часто не оказывается своевременная помощь, потому что опасные для жизни признаки списыва-

ют на симптомы опьянения, похмелья или ломки.

Алкоголь нарушает работу медицинских препаратов и нейтрализует многие средства антивирусной терапии.

Еще я не раз слышал такие высказывания: «Вирусы косят здоровых людей, а хронические алкоголики живут и здравствуют. Видимо не так уж и вредны спиртные напитки...» Вот только те самые «алкоголики у ларьков» – хронические больные на 3-й стадии зависимости. До нее изначально доходят только люди с довольно крепким организмом – остальные погибают или проходят лечение еще на этапе второй стадии. У такого человека спирт – норма жизни, прочно встроенная в обмен веществ. У него высокая толерантность и довольно крепкий организм, который позволяет выживать даже при наличии множества тяжелых хронических заболеваний. Но если вы начнете употреблять, как он, то вы, скорее всего, очень быстро окажетесь в больнице.

2. Пара бокалов в неделю ничего не значит.

Существует мнение, что умеренное употребление не вредит здоровью. Даже Центры по контролю и профилактике заболеваний США называют дневную дозу в 28 грамм спирта для мужчин и 14 грамм для женщин безопасной. Однако продукты распада этанола остаются ядовитыми в любом количестве. Они разрушают клетки печени и наносят ущерб остальным органам.

Важно:

Действительно безопасной дозы алкоголя не существует.

3. Вино полезно для сердца.

Некоторые исследования подтверждают, что ресвератрол, содержащийся в вине, укрепляет стенки сосудов, снижает уровень сахара в крови и борется с ростом опухолей. Но речь идет именно об этом веществе, а им богато не только вино, но и виноград, черника, клюква, какао и арахис, например. То есть получать его можно из более полезных продуктов. А разрушительный эффект этанола ресвератрол в вине никак не уменьшает. И специально для тех, кто все еще думает, что употребление вина поможет вашему здоровью, напоминаю первый пункт из ТОП-10 причин смерти от алкоголя — болезни сердца.

4. Французы пьют каждый день и не страдают алкоголизмом.

Страдают. Национальное агентство здравоохранения Франции в 2019 году опубликовало исследование, в котором потребление спиртного было названо второй по распространенности причиной преждевременной смерти. Показатель смертности от алкоголя у французов старше 15 лет в 2021 году составил 7 процентов.

Миф о французском феномене возник, вероятно, в 80-го-дах, когда ученые много говорили о том, что жители винного края меньше страдают от сердечно-сосудистых и онколо-

гических заболеваний при рационе, полном жирных блюд. Однако вскоре большинство экспертов сошлись на том, что дело не в вине, а в хорошей экологии, высоком уровне медицины и популярности физической активности среди французов. Да и диета их изобилует свежими овощами и фруктами, рыбой и полезным оливковым маслом.

5. Алкоголь делает человека общительнее.

После пары бокалов многие люди чувствуют, как стеснение отпускает их – они легче идут на контакт, знакомятся, ощущают себя увереннее и раскрепощеннее. Но вспомните, как часто после корпоративов людям бывает стыдно показаться на глаза коллегам. В момент опьянения можно чувствовать себя потрясающим, но если взглянуть на свое поведение трезвым взглядом, то окажется, что вы вели себя хамовато и вульгарно.

К тому же, если только под алкоголем чувствуешь себя душой компании, велика вероятность, что захочется постоянно стимулировать себя таким образом. В итоге сформируется сначала психологическая, а потом и физиологическая зависимость. После этого общение превратится из цели в мотив, которым человек объясняет желание выпить. Улучшить коммуникативные навыки, учиться справляться со стеснением и тревожностью лучше у психотерапевта, индивидуально или в группе, а не с бокалом.

6. Спиртное не вредит фигуре.

Многие алкогольные напитки калорийны. Но даже если не обращать внимание на этот факт, спиртное все равно скажется на формах. Оно замедляет метаболизм, так как печень в первую очередь занимается его расщеплением. Сжигание жиров приостанавливается, и то, что было употреблено в качестве закуски, откладывается в качестве жировой прослойки.

7. Это способ снять стресс.

Алкоголь – это депрессант. Говорил и продолжаю напоминать об этом: он замедляет все процессы в организме и первое время после употребления действительно может дать ощущение расслабления, немного улучшить настроение. Однако за этой фазой приходит фаза раздражительности, угрюмости и апатии. На время отвлечься от проблем можно и более полезным способом.

8. Алкоголь помогает согреться.

Здесь тоже есть две фазы: сначала этанол заставляет сосуды расшириться, что создает согревающий эффект. Зато потом, когда организм израсходует энергию, происходит резкий спазм сосудов, при котором человек начинает мерзнуть еще сильнее. А если прибавить к этому еще и снижение чувствительности, легко понять, почему люди в подпитии часто простывают и обмораживаются: им труднее понять, что пора

в тепло.

9. Если бы это было так вредно, об этом бы писали на бутылках или совсем запретили бы.

В разное время в разных странах предпринимались попытки запретить продажу алкоголя, однако «сухой закон» не сработал нигде. Люди делали самогон, везли спиртное контрабандой, пили аптечные настойки и одеколоны. Если человек хочет употребить – он найдет способ. Также не стоит забывать о финансовой стороне вопроса: алкогольная индустрия приносит государству немалые деньги.

10. Вреден только дешевый алкоголь.

Этанол одинаков как в дорогих, так и в дешевых напитках. И действует он одинаково. Плюсом элитного спиртного можно считать его цену – много такого не выпьешь. А минусом дешевого – наличие некачественных ингредиентов, которые могут усугубить и без того тяжелый процесс переработки алкоголя.

11. Спиртное дарит вдохновение.

К сожалению, исторический факт в том, что многие гении – художники, поэты, писатели – были алкоголиками. И обывателю кажется, что спиртное может простимулировать вдохновение, раскрыть талант и подарить идеи. Но это ложь. Есенина, Ван Гога и Хемингуэя делал гениальным не алкоголь, а их собственный талант и усердная работа. Алко-

голь ухудшает концентрацию, а при длительном употреблении нарушает все когнитивные функции. Со временем творчество алкоголика становится несколько однобоким, и он теряет возможность критически оценивать свои работы.

Мифы о женском алкоголизме

В народе есть такое популярное поверье, что, мол, существуют особые женщины, опасные и проклятые – черные вдовы. Вы, наверное, догадываетесь, что я из тех, кто не верит в мистику. Подобные ярлыки для меня – лишь показатель серьезных проблем в обществе. Однако у меня на приеме бывали те, кто, вероятно, служит прообразом для мифов о «черных вдовах». Когда пьющая женщина создает семью с мужчиной, склонным к зависимости, он спивается, умирает по той или иной причине, а она снова выходит замуж, и история повторяется.

Почему это происходит? Объективных и совершенно не мистических причин множество. Одна из них в том, что женщины склонны скрывать социально не поощряемые формы поведения, отрицательные стороны своей жизни. Поэтому долгие годы окружение может не замечать, что рядом с ними – больной человек. Однако ее влияние будет распространяться на мужа и, конечно, на детей.

Важно:

Не существует женского алкоголизма, как и женского аппендицита, инфаркта или шизофрении.

Есть только 2 направления в медицине, для которых гендерные различия принципиальны: андрология – наука о лечении мужских заболеваний, и гинекология – женских. А ал-

коголизм – он на оба пола один.

Первопричины алкоголизма – психологические травмы, ошибки воспитания, социальные проблемы, стрессовые условия жизни, наличие генетической предрасположенности со стороны баланса нейромедиаторов головного мозга. Все это встречается и у мужчин, и у женщин.

Миф о более тяжелом и опасном «женском алкоголизме» кроется в устоявшихся социальных стереотипах. Общие ожидания – женщине нельзя пить!

Исторически мужчина воспринимается как кормилец семьи, а женщина – хранительница очага, воспитывающая детей. Любой ее проступок тяжелым бременем ложится на всю семью. И социальные ожидания от девушки очень высокие – она должна быть хорошей матерью, женой, дочерью, достойно вести себя в обществе.

Если мужчина злоупотребляет алкоголем, к этому относятся более снисходительно. Даже если главу семейства регулярно видят пьяным и побитым, к нему будут относиться мягче, чем к женщине с таким же поведением. Градус негодования в окружении будет зашкаливать, на ней обязательно поставят крест и обвинят во всех грехах. Хотя она просто повторила модель поведения мужа или отца.

Казалось бы, такие социальные стандарты скорее позитивны, ведь они призваны оградить женщину от спиртного с юных лет. Но на деле такое отношение приводит к стигматизации женского алкоголизма и только усугубляет проблему.

По моему опыту, когда в клинику поступает мужчина с алкоголизмом, вокруг него всегда много родственников: и матери, и жены постоянно к ним приходят. Но если на лечение ложится женщина, не очень-то часто ее навещают близкие. Иногда они общаются с доктором по телефону, но видно, насколько вся эта ситуация им надоела и что они и сами не верят, будто врачи смогут помочь жене, дочери или сестре.

Важно:

Женщины НЕ спиваются быстрее.

То, что алкоголизм у женщин развивается быстрее и спиртное они усваивают хуже, – миф. Это индивидуальный показатель, который зависит от многих факторов: особенностей организма, состояния здоровья, комплекции и прочего. Например, бывает, что жена хорошо себя чувствует и привозит мужа на капельницу, хотя пили они вместе 10 дней. Просто у нее организм крепче.

Важно понять: у мужчин и женщин зависимость развивается одинаково. У обоих полов болезнь проходит 3 стадии (подробнее о стадиях алкоголизма – в главе «Стадии алкоголизма. Как понять, что я спиваюсь»).

На последней стадии женщины становятся все на одно лицо: отечные, круглолицые, неухоженные, неприятно пахнущие, похожие на мужчин. Они стремятся не уступать сильно-му полу ни в количестве выпиваемого спиртного, ни в агрессии.

До поры до времени, пока у женщины еще есть стремле-

ние выглядеть достойно в глазах общества, она скрывает злоупотребление алкоголем. Зачастую даже муж не знает о ее проблемах. Она встречается с подругами, куда-то уезжает, и зависимость развивается, невидимая близким.

Для женщин алкоголь чаще выступает в роли антидепрессанта или успокоительного. Девушки более склонны к эмоциональному поведению. У них чаще бывают депрессии. Спиртное позволяет им смириться с окружающей реальностью, которая их не устраивает. Сначала алкоголь употребляется, чтобы расслабиться, потом это превращается в цель, которая начинает доминировать в сознании. Ей уже не до внешности, не до семьи, не до репутации.

Это замкнутый круг: женщина видит то, что осталось от ее внешности, депрессия усиливается, и она налегает на алкоголь.

Для женщин последствия алкоголизма более тяжелые, это правда. Общество возлагает на них основную роль в воспитании детей, поэтому один из наиболее печальных моментов в случае с пьющей матерью – несчастные дети. Они, не успев повзрослеть, вынуждены исполнять функции мамы: готовить еду для отца и младших братьев и сестер, ходить по магазинам, убираться дома и т. д.

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.