

Николай Павлов

# *Зависимость: как выжить?*

Ответы на вопросы



# Николай Павлов

## Зависимость: как выжить?

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18011479](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18011479)*

*ISBN 9785447462963*

### Аннотация

В книге я не даю советов ни алкоголикам (зависимым), ни их родственникам. Лишь рекомендации. И отвечаю на заданные вопросы, стараясь быть достаточно лаконичным и в первую очередь объективным и честным. И ещё – понятным всем. Прочитав черновики будущей книги, одна моя очень уважаемая коллега заметила: «Неплохо бы рассказать об этом так, чтобы и первокласснику было понятно». Насчёт первоклассника не обещаю, но книга написана простым языком и ориентирована, действительно, на широкий круг читателей.

# Содержание

Об авторе	5
Предисловие автора	7
О болезни	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Зависимость: как выжить?**

## **Ответы на вопросы**

### **Николай Павлов**

© Николай Павлов, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе

Павлов Николай Николаевич – клинический психолог и психотерапевт. Эксперт в области химической зависимости. Научный руководитель Международного Университета Экспериментальной Психологии (IUEP), который на сегодняшний день является ведущим негосударственным научно-исследовательским центром по разработке и внедрению лечебно-реабилитационных программ и по подготовке специалистов, работающих в сфере помощи химически зависимым.

Николай Николаевич является основателем благотворительного проекта помощи зависимым «Живые Люди», где десяткам зависимых было оказано содействие в получении профессиональной помощи, отвечающей международным стандартам.

Основная деятельность, которой занимается Николай Николаевич сегодня, как научный руководитель Университета – это передача знаний и опыта специалистам – психологам и консультантам, не только в рамках реабилитационных проектов, но и по таким направлениям психотерапии, как психодрама и интегративная психотерапия.

Особое место в деятельности Университета занимают программы по подготовке специалистов в «On-line консультировании». Их уникальность и популярность обусловлена

чёткому соответствию европейским стандартам в сертификации профессионалов данной области практической психологии и психотерапии, а главное, выверенному и доступному методическому материалу.

# Предисловие автора

## Дорогие друзья!

Поскольку вы держите в руках книгу: «Зависимость: Как выжить?» значит, проблема алкоголизма коснулась и вас. И это неудивительно. Она коснулась всех. В России нет такой семьи, которая не испытала бы на себе последствий алкоголизма. Муж ли, сын или дочь, брат, дядя, дедушка, двоюродная сестра, тесть и сватья, в каждой семейной системе есть кто-то, про кого не любят говорить, не любят приглашать в гости, не любят отвечать на его (её) телефонные звонки...

И я сам тоже не являюсь исключением. Эта книга – книга ответов на наболевшие вопросы. Поэтому начну с ответа на вопрос, без которого не обходится ни одно моё выступление, будь то лекция или семинар. И это вопрос о моём отношении к алкоголю и с алкоголем.

Отвечаю: во-первых, нет, алкоголь я не употребляю. Никакой, никогда и не при каких условиях. Во-вторых: да, я алкоголик, и около десяти лет своей жизни я находился в активной стадии употребления. Алкоголик, прошедший через все возможные ужасы употребления и «горнила сомнений». Испробовавший десятки традиционных и нетрадиционных методов лечения и духовных практик. И экспертную оценку проблеме даю не только как специалист, находящийся сна-

ружи проблемы, но и как непосредственный участник процесса.

Сразу оговорюсь, что в книге, в основном, разговор ведётся об алкоголизме. И хотя понятие «зависимости» включает в себя и наркоманию (а та, в свою очередь дробится на опиатную, каннабиоидную и т.д.) основной темой здесь выступает алкоголь. Алкоголь – как наркотик, коим он и является по своему существу. Но, несмотря на это, в книге отражены общие принципы, одинаковые для всех форм химической зависимости. И мои ответы на наиболее популярные вопросы от родных алкоголиков, часто обобщают те проблемы, которые роднят алкоголизм и наркоманию.

В книге я не даю советов ни алкоголикам (зависимым), ни их родственникам. Лишь рекомендации. И отвечаю на заданные вопросы, стараясь быть достаточно лаконичным, и в первую очередь объективным и честным. И ещё – понятным всем. Прочитав черновики будущей книги, одна моя очень уважаемая коллега заметила: «Не плохо бы рассказать об этом, так, чтобы и первокласснику было понятно». Насчёт первоклассника не обещаю, но книга написана простым языком и ориентирована действительно, на широкий круг читателя.

С уважением к читателю, Николай Павлов.

# О болезни

Прежде чем перейти непосредственно к ответам на вопросы, предлагаю ознакомиться с основными характеристиками зависимости.

Зависимость – это понятие, объединяющее в себе большое количество аддикций; это и химическая, и игровая, и пищевая, и даже эмоциональная. Но, как я уже говорил, в этой книге речь пойдёт о химической зависимости, и в большей степени, о алкоголизме.

Характеризуется химическая (алкогольная) зависимость, в первую очередь, нарушением контроля над употреблением. Что выражается постоянной или периодической неспособностью ограничивать поводы для выпивки, патологическом влечении к алкоголю. Попаданием и длительным нахождением в ситуациях, способствующих употреблению алкоголя. Также это проявляется и в неадекватном увеличении доз выпитого, психотическом (чаще всего агрессивном) поведении в состоянии опьянения, тяжёлой абстиненцией (похмельем).

Происходит фокусировка человека на теме алкоголя, на эффектах от его употребления, окрашенных в яркие краски искажённых эйфорических воспоминаний.

Алкоголь употребляется, несмотря на негативные последствия как в социальной сфере: проблемы на работе, скан-

дали в семье, сужение или изменение круга общения. Так и в сфере здоровья человека: не обращается внимания на ухудшение самочувствия и на возникающие заболевания, либо эти процессы связывается с чем угодно, только не с алкоголем.

Существуют различные классификации алкоголизма, медицинские, психологические, околonaучные. Ниже приведу классификацию Еллинека, общепринятую, и, на мой взгляд, понятную и доступную.

Классификация выделяет пять форм алкоголизма:

Альфа. «Тимогенное», или «проблемное пьянство». Где употребление алкоголя используется как «антистрессовое» и «обезболивающее» средство.

Бета. «Соматопатическое» пьянство. Это употребление алкоголя при уже возникших и прогрессирующих проблемах со здоровьем и, на первый взгляд, не возникающих проблемах в других сферах жизнедеятельности человека.

Гамма. «Эссенциальный» тип. Ему свойственны потеря контроля над употреблением, повышение доз употребления (возникновение толерантности), синдром отмены (тремор, бессонница, головные боли, тошнота, рвота и т.д.), утрата контроля над поведением.

Дельта. «Пивной» или «Французский» алкоголизм. Его отличает постоянное, пусть и в небольших дозах, употребление. При такой форме отмечается всё возрастающая толерантность (увеличение дозы) и невозможность прекратить

употребление даже на короткое время без развития синдрома отмены.

Эпсилон. Так называемая «дипсомания», или запойное пьянство. Причём, запои могут быть как короткими, так и весьма продолжительными. И в перерывах между запоями алкоголь может не употребляться совсем.

# 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.