

Кто они - алкоголики, и можно ли победить зеленого змия?

Нужно лечить не болезнь, а больного.
Медицинская мудрость.

Стереотип алкоголика таков: опустившийся, небритый, с воспаленными глазами, тип, качающийся у дверей магазина или валяющийся под забором. Именно из-за этого стереотипа человек, страдающий алкоголизмом, зачастую боится признаться в своей болезни, и постоянно ищет оправдание: то в семье не ладится, то проблемы с начальством...

Алкоголь – это наркотик (по определению Всемирной организации здравоохранения). Он вызывает эйфорию – состояние приподнятого настроения, иллюзорного ухода от самой жизни. Алкоголь упрощает знакомство, снимает усталость, а для подростков якобы служит средством самоутверждения. Но беда заключается в том, что все эти, в общем-то, положительные качества, при привыкании к алкоголю трансформируются, и тогда на первый план выступает слабование, легкомысленность, лживость. В пьяном виде человек становится неузнаваем: он возбужден, говорлив и драчлив. Протрезвев, как правило, ничего не помнит, крайне огорчается, раскаивается, просит прощения. На смену возбуждению приходит головная боль, общая разбитость, угнетенность.

Считается, что алкоголь незаменим на встречах, праздниках и вечеринках. Многие утверждают, что, выпив, чувствуют себя более раскованно и комфортно, для чего якобы и выпивают. Но веселье под действием алкоголя – это наркоз, а кажущийся комфорт – иллюзия, за которую надо платить. К сожалению, в нашем обществе бытует снисходительно-благодушное отношение к пьянству. Пьяного редко кто считает больным, ведь опьянение быстро проходит. На деле – спиртные напитки даже в малом количестве далеко не безобидны. Бывает, что именно «полезные» рюмочки за столом приводят к тяжелейшему заболеванию – алкоголизму.

Человек, ежедневно употребляющий 100-200 граммов водки, быстро становится алкоголиком. Организм требует новую порцию, в то время как действие предыдущей еще не прошло. Возникает потребность в перманентном состоянии опьянения, одним из внешних признаков которой является «предвкушение». И тогда встречи с друзьями уже ничем, кроме выпивки, не сопровождаются; театральные представления

«просматриваются» в буфете, начинается лихорадочный поиск «предлогов»: к кому бы пойти, кого пригласить, «надо отметить». Затем осеняет мысль, что необязательно к кому-то идти, можно и наедине с собой «посидеть», можно и на скорую руку – в магазине, скверике, подъезде...

Алкоголики не обязательно валяются под забором. Чаще всего они прилично одеты, ходят на работу, имеют семьи. Но они – алкоголики. И панически боясь этого клейма, скрывают беду «до последнего», вызывая о помощи только тогда, когда зашли уже далеко. Вот почему в первую очередь важно снять с алкоголика клеймо социально отверженного человека, и далее – обеспечить ему самые разнообразные методы лечения.

Одним из парадоксов пьянства является слепота и глухота по отношению к любой информации, угрожающей спутнику жизни – алкоголю. Все попытки родных и близких убедить алкоголика начать лечение встречают противоречие. «Пил, пью, и буду пить» – вот девиз самодовольного пьянства. Важно понять, что человек и в самом деле не видит и не слышит, а не притворяется, поскольку в организме формируется принудительная установка на пьянство. Это – алкогольная анозогнозия – недооценка или отрицание человеком своего состояния, неспособность осмыслить болезнь в силу поражения именно того органа, с помощью которого она может быть осмыслена. Длительное употребление алкоголя ведет к разрушению высшего уровня сознания – морального и этического, вот почему пьяница глух к любым призывам морально-этического толка, непробиваемой становится его совесть.

Алкоголизация ведет к снижению чувствительности к боли, сигнализирующей о патологических изменениях в желудочно-кишечной и сердечно-сосудистой системе. Прекращение приема спиртного снимает анестезирующий эффект и дает почувствовать человеку, что он болен. Но, в связи с парадоксальным характером пьянства, вместо того, чтобы задуматься и начать лечение, человек «взбадривается» старым испытанным способом – пьянством. Известен симптом «последнего раза»: «Вот сейчас выпью и все». Очередной срыв демонстрирует безнадежность подобного демарша, ибо, как всякий наркотик, алкоголь способен притягивать к себе, вызывает потребность выпить еще.

Утрата профквалификации, увольнение, скандалы, разрыв с семьей, сопутствующие пьянству заболевания (сердечно-сосудистые, цирроз печени, импотенция и другие) превращают в развалину еще недавнего кутилу... Возрождение чрезвычайно трудно, ведь алкоголизация перестраивает всю систему ценностей, и в процессе излечения нужно совершить обратную реконструкцию. Только сам пострадавший может сделать

это. Но, как самого себя нельзя поднять за волосы, он не в состоянии это сделать сам... Ему необходима внешняя психологическая опора.

Сегодня на вооружении медиков – целый арсенал медикаментозных и безлекарственных средств и методов, позволяющих прекратить запой, детоксировать организм, нормализовать обмен веществ, восстановить аппетит и сон. Медик может помочь разорвать порочный круг, но он не может помешать начать снова. Вот почему важным шагом на пути к отрезвлению является психотерапия.

Выдающийся психотерапевт начала прошлого века В. М. Бехтерев разработал целую систему групповой психотерапии, которая, в комплексе с другими методами, работает и ныне. Она состоит из трех компонентов: групповой беседы (где пациенты узнают факты влияния алкоголя на организм), антиалкогольного внушения (где им прививается установка на трезвую жизнь) и обучение антиалкогольному самовнушению. При этом важно соблюсти одно условие: человек сам должен захотеть бросить пить, и настроиться на положительный результат. И не случайно еще сирийский врач XIII века Абу Аль Фарадж сказал: нас трое: врач, больной и болезнь. Если больной помогает врачу – то нас двое (врач и больной) против одного (болезни). И тогда она отступит. Если же больной не помогает врачу – то больной и болезнь объединяются вместе.

При лечении ни в коем случае не ставится цель вернуться к «социально приемлемому» потреблению алкоголя, научиться выпивать «по чуть-чуть». Абсолютное воздержание – другого выхода нет. К сожалению, сегодня попыткам решить эту задачу противостоят зависимость нашей экономики от продажи спиртного, консерватизм питейных традиций и «питейная культура», эксплуатирующая алкоголь в качестве основополагающей ценности жизни...

Автор - **Леся Туровская**

[Источник](#)