

Что такое алкоголизм и как с ним надо бороться? Заметки непьющего алкоголика. Часть 1. Почти теория

По поводу алкоголизма уж писано-переписано! Едва ли ни вровень с темой взаимоотношения полов. Из беглого анализа популярных материалов в различных изданиях мне стало ясно, что рассматриваются, как правило, три стадии заболевания. Но, если быть более точным, выделяются этапы развития только хронического алкоголизма. Я предлагаю посмотреть на вопрос шире, и буду использовать для этого личный опыт и примеры из собственной жизни. При этом, не ставя цели охватить все нюансы.

Сам я потомственный алкоголик с более чем пятидесятилетним стажем. Свою первую рюмку водки, правда, разбавленную 50 на 50 с компотом, я опрокинул в день своей годовщины от роду. «Добрый» дядя Сеня решил таким образом уговорить меня, дабы я не мешал беготней и приставаниями веселью довольно многочисленных гостей. Во всяком случае, так мама рассказывала.

Но мой интерес к проблеме алкоголизма проявился не благодаря этому животрепещущему факту, а из-за слёз матери по поводу пьянства отца. Где-то лет в 14 я увидел статью в журнале «Здоровье». Автора её я, увы, не смогу теперь назвать, но выделенные в ней четыре стадии превращения человека в хронического алкоголика я помню до сих пор.

Надо смотреть правде в глаза. Алкоголизм начинается с первой дозы спиртного, допущенной в организм. Простота и многообразие вариантов поражает воображение! Потому как никто не видит угрозы в шампанском или пиве на пятнадцатилетие, а то и раньше. В рюмочке чего покрепче на выпускной. В регулярной слабоалкоголке по вечерам в выходные, а то и чаще. Перечислять можно долго.

Каждый твёрдо уверен: алкоголик – это не про него, уж он-то всегда будет знать меру, его-то эта проблема никогда не коснется! Коварное заблуждение. И не только по поводу злоупотребления спиртными напитками. Помните народное: от суммы да от тюрьмы не зарекайся?

Что такое алкоголизм и как с ним надо бороться

Автор: admin
05.07.2014 22:34 -

Итак. Вы выпили порцию градуированного напитка и ступили на первую ступеньку алкоголизма. Кстати, обратной дороги уже нет.

Другое дело, что продолжительность стадий сугубо индивидуальна.

Иной вопрос, добредете вы до «хроника» или нет.

Но факт остается фактом. А формы могут быть разными. Вот у моего сына, например, своеобразный алкоголизм. Он употребляет спиртное (коньяк) лишь один раз в году. Это бывает, когда они, четверо школьных друзей, встречаются в день выпускного. Дальше пока дело не пошло, но ему-то всего 33 года!

Для **первой стадии** алкоголизма характерно быстрое кратковременное опьянение после сравнительно небольшой дозы. Характерным признаком завершения этой стадии является исчезновение рвотного рефлекса после «перебора». Как только вы заметили, что вчера хватило лишку, но при этом вас не стошнило, знайте, вы шагнули во вторую стадию алкоголизма. Я еще был мал, но помню, как мой отец радовался, когда исчезли эти естественные позывы. А зря.

Внешне **второй этап** пока особенно никак не проявляется. Вы по-прежнему пьете «только по праздникам», иной раз можете опрокинуть пару дополнительных рюмок без особых последствий. Но происходят возлияния всё чаще. Во временном промежутке процесс, конечно, более длительный, чем я его описываю. Многие задерживаются на этом периоде на долгие годы. Однако мы пойдём дальше.

В конце концов наступает момент, когда после утреннего пробуждения вы уже не чувствуете себя бодрым и свежим, как это бывало ранее. Похмельный синдром называется. Первые разы вы с ситуацией справитесь с помощью кофе, чая, рассола, но наступит день, когда вы, чтобы «поправить здоровье», хлебнете с утра пивка, винца или даже водочки. Всё. Второй этап вашего алкоголизма завершился.

Как-то незаметно подобрался **третий этап**. Его главная опасность в том, что теперь вы

можете пить много, долго и при этом сохранять относительную трезвость ума и твердость памяти. У меня, например, были такие случаи, когда я «незаметно» за ночь литров эдак по шесть крепких напитков (водочка, самогонка) употреблял. Вместе с тем, всё чаще случаются провалы в памяти. Кстати, выпадение памяти может происходить уже на второй стадии. На следующий день вы с удивлением узнаете, что никто не заметил изменений в вашем поведении в те периоды, воспоминания о которых в вашей голове стерты напрочь.

Эта стадия тоже может быть весьма продолжительной. Но вот здесь уже возникают ситуации, когда просто хочется выпить. Сначала вы еще ищете повод, а потом уже не нужен ни повод, ни коллеги. Пиво, вино, водка, случайные собутыльники, собутыльницы, похмелье в одиночку... Строго по поговорке: с утра не выпил – день прошел даром. И будто нет желания прийти в состояние опьянения, но организму уже не хватает «градусов». Еще кипит работа, еще бурлит общественная деятельность, но питание отнимает всё больше времени и места в жизни.

Вы еще можете, когда надо, не пить. Печально, а происходит сие реже и реже. Что ни говорите, но не за горами окончательный переход в **четвертую стадию** – хронический алкоголизм. До этой «вершины» я сам не добрался. Могу судить лишь по другим.

Завершающая стадия алкоголизма характеризуется непрерывными выпивками и быстрым глубоким опьянением после малого количества спиртного: бутылка пива, 100 г водки. С работой покончено, пропивается любой случайный заработок, домашняя утварь. Остается один приоритет – АЛКОГОЛЬ! Отсюда иной раз возвращаются, но редко надолго. И дорога сюда открыта для всех, кто хоть раз пригубил «за компанию».

Небольшое **резюме** по стадиям алкоголизма от первых «по чуть-чуть» до хронического заболевания.

Первая стадия. Редкие употребления, неизбежный рвотный рефлекс при излишнем количестве напитков, содержащих алкоголь.

Вторая стадия. Рвотный рефлекс от чрезмерно выпитого исчез. Количество поводов для возлияний за праздничным столом постепенно растет.

Что такое алкоголизм и как с ним надо бороться

Автор: admin

05.07.2014 22:34 -

Третья стадия. Появился стойкий похмельный синдром с обязательными утренними спасительными ста граммами. Учащаются случаи употребления спиртных напитков без поисков повода и в одиночку. Количество и длительность периодов питья нарастает.

Четвертая стадия. Быстрое опьянение от малой дозы. Неизбывная тяга к алкоголю. Неукоснительная деградация личности.

В продолжении я иллюстрирую вышеизложенное фактами из своего пути по алкоголизму.

Автор - **Валерий Сатокин**

[Источник](#)