

**Шичко Г. А.**

## **Избавление от алкоголизма: шаг за шагом**

Широко распространено мнение, будто алкоголики — обречённые люди, которых «исправит только могила». Такое неправильное мнение сеет пессимизм, бесперспективность среди алкоголиков и их близких, заставляет их смириться с постигшим горем. Алкоголизм — это беда, с которой вполне можно справиться, если разумно и решительно действовать.

В некоторых статьях и брошюрах встречается примерно такое заявление: «Алкоголиков, воздерживающихся от спиртного даже в течение многих лет после лечения, нельзя считать выздоровевшими, потому что их попытки употребить спиртное приводят к рецидиву заболевания». Авторы подобных заявлений почему-то считают критерием выздоровления безрецидивное поглощение спиртного. Грубая ошибка! Истинным критерием освобождения от алкоголизма является, как правильно отметил доктор мед. наук Л.В. Орловский, полное воздержание от алкоголя. Человек по своей природе, по рождению — естественный трезвенник и остается таким до тех пор, пока не поддастся «спитейной обработке», пока не окажется искажённым его сознание ложными сведениями об алкоголе и последствиях его употребления. Трезвость — норма для человека, алкоголепитие — отклонение от неё. Этот взгляд давно признан. Ещё в прошлом веке психиатр П. И. Ковалевский называл потребителей рюмки «спиртного напитка» только перед обедом дефектными людьми.

Некоторые алкоголики во время первой беседы говорили мне: «Быть трезвенником — значит сгорать со стыда в компаниях и записаться в число неполноценных мужчин». Такие заявления свидетельствуют о деформации сознания их авторов. Периодический приём яда, отравление им себя, уродование души и тела собственными руками и за свои деньги, к тому же немалые, считается нормальным, достойным занятием, а отказ от него — постыдным! А вот примеры здорового, разумного отношения к «алкогольным напиткам». Пятьдесят лет назад в нашей стране началось замечательное, уникальное трезвенное движение, в котором большое участие принимали пионеры и школьники. Тогда всяких потребителей спиртного, в том числе «умеренных и культурных», называли врагами социализма и вредителями производства. В тезисах Московского общества борьбы с алкоголизмом указывалось: «Мы должны выставить лозунг: пьющий рабочий или служащий является (хочет он того или нет) вредителем социалистического строительства. Никто не имеет права отравлять свой мозг и мышцы, которые должны работать на общую стройку». Интересно, что в то время серьезно обсуждался вопрос о строительстве социалистических городов, которые планировались как «Абсолютно безалкогольные бытовые очаги нового социалистического общества».

Настоящим полноценным мужчиной, причём, по многим показателям, является трезвенник. Алкоголь, как известно, повреждает половые железы, в связи с чем все больше утрачиваются мужские признаки. Вскрытия умерших алкоголиков показали, что только у 2% половые железы были нормальными, у 34% — были повреждены, а у 64% — атрофированы. Отсюда понятно, почему среди алкоголиков много утративших способность к супружеской жизни. Ю. Т. Жуков установил, что в семенной жидкости алкоголиков содержится до 70% неполноценных и неподвижных сперматозоидов. И если алкоголики и алкоголички не наводнили мир неполноценным потомством, не вызвали вырождения человечества, то лишь потому, что в очень многих случаях или не происходит зачатия из-за неполноценности мужских и женских клеток, или эмбрионы, появившиеся на патологической основе, в процессе развития зачастую погибают.

Любители спиртного с каждой выпивкой приближаются по ряду признаков к неопределённому полу. Мужчины становятся ниже, у них происходит перестройка на женский тип отложения жира и роста волос, искажается форма лица... Алкоголь основательно уродует и женские половые признаки, парализует женственность. Он настолько разрушает половую сферу женщины, что они на 3-4-м году алкоголизма обычно утрачивают детородную функцию. К сожалению, эта утрата многих не беспокоит. Так, одна алкоголичка сказала мне с некоторым самодовольством, что в 33 года “завершила свои женские дела”.

Алкоголики перестают быть настоящими мужчинами и женщинами и как члены семьи. Они теряют качества родителей, нередко становятся злейшими врагами детей и других родственников. Со временем любители спиртного настолько деградируют, что боятся находиться в одиночестве в комнате, переходить улицу, превращают постель в туалет и т. д.

Полный отказ от «спиртных напитков» как бы воскрешает алкоголиков и алкоголичек, их организм быстро залечивает раны и даже лицо преобразуется. Я в течение многих лет не перестаю удивляться быстрому изменению лиц моих подопечных в первые же дни после прекращения пьянства.

Некоторые алкоголики в ответ на предложение попробовать самостоятельно встать на ноги выдвигали примерно такое возражение: «Алкоголизм — болезнь, болезни имеют право лечить только врачи. Самолечение у нас осуждается». Не все учёные признают алкоголизм болезнью. Я считаю, что алкоголизм располагается на границе психиатрии и психологии, поэтому его следует рассматривать и как болезнь, и как психологическое (не психическое!) страдание. К таким же страданиям относятся курение, пристрастие к азартным играм, увлечение пищей и т. п. Поскольку алкоголизм признаётся психологическим страданием, то избавлять от него имеют право не только врачи, но администрация, трудовые коллективы, карающие органы, общества трезвости, семья, товарищи. Могут и обязаны бороться со своим недугом сами алкоголики. Другое дело многочисленные заболевания, вызванные потреблением алкоголя: цирроз печени, «бычье сердце», параличи, белая горячка, алкогольное слабоумие и т. п. Людей, поражённых такими заболеваниями, имеют право лечить лишь врачи, к ним и только к ним нужно обращаться за помощью. Доморощенные лекари, целители и им подобные «врачеватели» представляют опасность для больных, к ним нельзя обращаться.

### **Обобщим все сказанное.**

1. Возможно полное и стойкое избавление от алкоголизма, в том числе собственными силами.
2. Алкоголики становятся настоящими мужчинами и женщинами только после отказа от употребления спиртного.
3. Трезвость по убеждению — показатель полного избавления от алкоголизма. Она — большое достоинство человека, нужно не стесняться её, а гордиться ею. Мечтой алкоголиков должно быть не умеренное питье, а принципиальная трезвость.

Как осуществить такую мечту? Основной признак алкоголизма — периодическое появление потребности в спиртном. Если она не удовлетворяется, то наступают абстинентные страдания, которые у некоторых порой бывает очень мучительными.

Однако, какими бы мучительными ни были абстинентные страдания, достаточно перетерпеть несколько дней, чтобы они сами угасали. По данным проф. И. В. Стрельчука, абстинентный синдром исчезает на 2-3-й день воздержания от употребления спиртного. Этим пользуются отдельные решительные алкоголики и возвращают себе трезвость. У части людей абстинентные страдания слабые. С угасанием потребности нужно «держать себя в руках», чтобы не допустить срыва, потому что одна-две или несколько выпивок могут вызвать рецидив алкоголизма. Некоторым удаётся так держаться многие годы, а отдельным — всю жизнь.

Метод самоизбавления от алкоголизма не требует ни «железной» воли, ни прекращения обычной деятельности, ни специальной большой траты времени. Необходимы элементарная дисциплинированность, настойчивость и по возможности точное выполнение рекомендаций. Это выполнение не причиняет никаких страданий, напротив, даёт радость, и все улучшающееся самочувствие, возвращает веру в себя, выводит из жизненного тупика.

Существует много определений понятий «алкоголизм», возьмём такое, которое обеспечит успех нашему методу. Алкоголизм — психологическое страдание, основными признаками которого являются потребность в периодическом поглощении спиртного и питейная запрограммированность. Рассмотрим эти признаки. К сказанному выше о потребности нужно добавить следующее. Она легко и быстро угасает под влиянием разных психологических воздействий. Почти все алкоголики в этом убеждаются на собственном опыте. Иногда бывает достаточно прочесть серьёзный противоалкогольный материал, чтобы влечение к спиртному пропало. Один факт. 15 декабря 1974 года алкоголик А. К. решил прекратить свое ужасное существование, поскольку, как он думал, оказался в безвыходном положении: признан безнадежным алкоголиком (лечился и пил, после окончания курса пьянство усилилось), нависла угроза потери работы, семьи и жилища. Решил для храбрости выпить пива и... Сдал бутылки. В пивной ларёк огромная очередь. Чтобы отвлечься от горьких дум, развернул случайно оказавшуюся в руках газету «Смена», увидел большую статью «Двуликий Бахус», в которой сообщалось о наших противоалкогольных организациях — Клубе благоразумия и Противоалкогольной секции штаба ДНД Петроградского района Ленинграда. Прочёл раз, второй... Подошла очередь, но желание пить и умереть пропало. На удивление всем пива не взял, ушёл... Стал почти трезвенником. Даже на Новый год спиртного не коснулся. 6 января впервые пришёл в нашу Противоалкогольную секцию и в течение полутора месяцев был на правах вольнослушателя, никто им не интересовался. За всё это время ни разу у него не появилось желание выпить. Под нашим влиянием из стихийного трезвенника превратился убеждённого. За неполные четыре года достиг многого: стал отличным производственником, крупным общественником, настоящим главой семьи, удостоен трудовых медалей, приобрёл собственный автомобиль...

Примечательно, что лечение А. К. не помогло, спасла от алкоголизма газетная статья. Прошу моих читателей, безуспешно лечившихся от алкоголизма, не отчаиваться, продолжать борьбу за себя: немного целеустремленности, и жуткая пьяная жизнь уйдёт в прошлое.

У отдельных алкоголиков после внимательного прочтения этой статьи пропадет потребность в спиртном, однако нельзя считать себя избавленным от беды. Обязательно нужно выполнить все рекомендации.

**Питейная запрограммированность** — такое нарушение сознания, которое заставляет человека употреблять спиртные напитки, даже если они вызывают отвращение и тяжёлые

реакции (тошнота, рвота и т. п.). Запрограммированный вынужден выполнять программу, которая сформировалась в его голове под влиянием окружающей среды.

**Питейная запрограммированность состоит из настроенности** на употребление спиртного и питейного **убеждения**. Алкогольная настроенность или настройка — план или **программа** отношения человека к «алкогольным напиткам». Одни настроились употреблять спиртное только в торжественных случаях и в малых дозах, другие — в праздники и в дни получек и т. п. Многие алкоголики пьют при всяком благоприятном для этого случае, причём часть из них поглощает суррогаты спиртного. Содержание настроенности со временем обычно изменяется, но суть остается постоянной — решение употреблять алкоголь. Некоторые алкоголики по собственной инициативе или под воздействием со стороны подавляют установку на питье и в то же время настраиваются на временную или пожизненную трезвость. Это помогает прекратить пьянство.

**Питейное убеждение** — уверенность человека в том, что алкоголепитие представляет собой естественное, оправданное и даже неизбежное в нашей жизни занятие. Оно как бы принуждает человека пить спиртное, угощать им других и добровольно заниматься проалкогольной пропагандой и агитацией. **Суть питейного убеждения состоит в оправдании** употребления алкоголя.

Питейно запрограммированный — верующий, но в отличие от религиозного он верит не в мифические сверхъестественные силы, а в мифические свойства «спиртных напитков». Верующие в бога религиозно запрограммированы, что же касается христиан, то они, кроме того, и питейно запрограммированы. Исключение составляют члены трезвеннических сект. В прошлом церковь играла ведущую роль по питейному программированию российского населения. Она оправдывает, поддерживает и распространяет умеренное алкоголепотребление.

Потребность в спиртном, алкогольная настроенность и питейное убеждение так взаимосвязаны, что изменение одного вызывает соответственные изменения остальных признаков. Легко удаётся угасить потребность, труднее избавиться от алкогольной настройки, ещё труднее — от **питейного убеждения**. Именно последнее **является ведущим признаком** алкоголизма. **Достаточно выработать у человека чёткое трезвенное убеждение, чтобы он прекратил пьянство**, даже если при этом придётся перенести тяжелейшие абстинентные муки. Хорошо известно, что во имя убеждений люди шли на костёр, на казнь. Примечательно, что многие заплатили жизнью за нелепые, абсурдные убеждения. Например, старообрядцы были убеждены в том, что церковные нововведения Никона (XVII век) ложны, поэтому стойко придерживались старой веры. В борьбе за свои убеждения они переселялись в глухие места, прибегали к коллективным самосожжениям и самоутоплениям. Питейное убеждение, в отличие от трезвенного, также абсурдно, и пока алкоголик обладает им, он будет употреблять спиртное. Чем бы и как бы ни лечили его, сколько бы ни жил трезво, если не избавился от питейного убеждения, не может считаться полностью освободившимся от пьянства. Важнейшие задачи самоизбавления от алкоголизма — уничтожение питейного убеждения и выработка трезвенного. Для этого требуется серьезно заняться своим сознанием, освободить его от ложных взглядов, представлений и понятий и насытить правдой о «спиртных напитках» и последствиях их поглощения. Это благородное, ценное и необходимое занятие. Как проводить его, рассказывается ниже.

**Порядок действий по избавлению от алкоголизма:**

1. Установление факта страдания алкоголизмом.
2. Изучение данной статьи.
3. Фотографирование.
4. Написание аутоанамнеза.
5. Ведение дневника.
6. Составление текстов самовоздействий.
7. Выявление своих индивидуальных особенностей.
8. Угашение потребности в спиртном.
9. Настройка на временную или пожизненную трезвость.
10. Размышления на противоалкогольные темы.
11. Заучивание основных противоалкогольных фактов и высказываний.
12. Чтение противоалкогольной литературы.
13. Написание сочинений на противоалкогольные темы.
14. Пропаганда трезвости и агитация бывших собутыльников воспользоваться методом самоизбавления или прибегнуть к наркологическому лечению.
15. Проведение противоалкогольной работы с членами своей семьи.
16. Организация союза трезвенников по месту работы или жительства.
17. Выработка у себя увлечения чем-либо полезным.
18. Обращение в поликлинику с целью выявления имеющихся заболеваний и получения необходимой медицинской помощи.

### **Рассмотрим перечисленные действия:**

1. Каждый легко может поставить себе диагноз алкоголизма. Если вы употребляете спиртное, считайте себя питейно запрограммированным. Если у вас периодически появляется желание выпить, причём воздержание от спиртного вызывает думы о нём, раздражительность, плохое самочувствие — вы имеете потребность в алкоголе. Считайте себя алкоголиком. Этот диагноз не могут изменить: успешная трудовая деятельность, благополучие в семье, отличное вождение автомобиля. Имеются другие признаки алкоголизма, о них сообщается во многих противоалкогольных брошюрах и статьях. Важно придерживаться такого правила: лучше поставить себе более мрачный диагноз, чем более светлый в сравнении с истинным. Следует открыто смотреть правде в глаза, и, обнаружив у себя алкоголизм, все возможное сделать для избавления от него. Успех в этом направлении явится долговременным источником радости, и не только для себя. Мне вспоминается один творческий работник, в прошлом матерый алкоголик, поглощавший разные суррогаты и перенесший белую горячку. Восемь лет назад он первый раз переступил порог моего кабинета и с тех пор ни разу даже не пригубил спиртное. Факт его трезвой жизни до сих пор является источником радости для бывшего алкоголика, его жены, родителей, друзей и для меня. Я считаю этого человека большим нравственным героем, совершившим подвиг, и, будь моя воля, таким людям вручал бы высокие награды. Они, независимо от былых пьяных походов, как граждане представляют несомненно большую ценность, чем так называемые «культурно» пьющие. Вот и вы, уважаемый читатель, став жертвой алкоголизма, имеете реальную возможность совершить большой моральный подвиг и тем принести много доброго себе, собственной семье, друзьям и обществу, можете доказать, что являетесь мужественным, решительным человеком, достойным гражданином. Не нужно откладывать на будущее начало борьбы за новую жизнь.

2. Данную статью следует внимательно прочесть с некоторыми перерывами 2—3 раза для того, чтобы правильно понять её содержание и запомнить важные факты и положения. В дальнейшем важно периодически вдумчиво перечитывать статью.

3. Желательно сфотографироваться до начала курса самоизбавления, затем примерно на 10-й, 30-й и 100-й дни трезвой жизни. Если находитесь в запое, тем более сфотографируйтесь. С получением второго фотоснимка следует периодически внимательно рассматривать карточки, сравнивать их.

4. Описание своей жизни (аутоанамнез) начинайте с реакций на первые выпивки. Важно подробно осветить процесс развития алкоголизма, перенесенные страдания и неприятности, горе семьи, ухудшение здоровья, материальные потери. Периодически (раз в 3—5 дней) нужно вдумчиво прочитывать аутоанамнез, дополнять его. Выгодно обсудить свое жизнеописание с близкими людьми, совместно критически разобрать его, внести уточнения. Написание аутоанамнеза у некоторых подавляет потребность в спиртном.

5. Ведение дневника следует начать с момента принятия решения о применении метода самоизбавления. В нем отражать: своё самочувствие, отношение к спиртному, встречи с собутыльниками, свои решения, планы, изменения взглядов и т. п. Дневник надлежит периодически внимательно прочитывать.

6. Между людьми существуют огромные различия по многим признакам. Об этом свидетельствует, например, следующий факт. Алкоголикам известен препарат тетурам, который прописывается с целью вызвать непереносимость спиртного.

При определённой концентрации тетурама в крови небольшая порция спиртного одних убивает, другим приносит тяжелейшие муки, третьим — умеренные, на четвертых действует обычно, а пятым доставляет удовольствие. Для успешного самоизбавления от алкоголизма необходимо, хотя бы в общем виде, соблюдать принцип сингулизма, требующий учёта индивидуальных особенностей. Важнейшая особенность людей — настраиваемость или сосредотачиваемость. Между настраиваемостью, внушаемостью и гипнабельностью существует прямая связь. Распространено мнение, будто алкоголики отличаются высокими гипнабельностью и внушаемостью. Это ошибка, в связи с чем не следует уповать на «лечение гипнозом» или самогипнозом. Людей, обладающих хорошей подверженностью гипнозу, мало.

В небольшой статье не место описывать методики выявления настраиваемости, поэтому ограничусь освещением простого приёма. Нужно сесть у стола, иметь в поле зрения часы с секундной стрелкой, положить руки на ноги, отвлечься от постороннего и сосредоточенно три раза подумать о том, что левую руку не удастся поднять в течение одной минуты, спокойно посидеть секунд десять, засечь время и попытаться поднять эту руку. Так проделать трижды, лучше с паузами в несколько минут. Невозможность подъёма руки говорит о хорошей внушаемости, подъём руки с задержкой и затруднениями указывает на среднюю внушаемость, а отсутствие эффекта — на слабую.

7. В зависимости от результатов обследования составляются тексты самовоздействий, предназначенные для подавления потребности в спиртном и для переделки алкогольной настройки в трезвенную. Обладающие хорошей внушаемостью составляют тексты в форме внушений или приказов себе. В текст, направленный на подавление потребности, следует включить примерно такое самовнушение: «Теперь мой организм не переносит запах и вкус «спиртных напитков», при попадании алкоголя в рот, тем более в желудок, сразу же будут появляться отвратительный вкус во рту, обильное слюнотечение, тошнота,

рвота, плохое общее самочувствие и настроение. Никакого желания пить спиртное у меня нет и никогда не будет. Оно мне противно, мысль о нём неприятна». В текст по настройке на трезвость рекомендую включить примерно такие фразы: «Настройка на употребление «спиртных напитков», стихийно сложившаяся в моей голове, отныне исчезает, я уничтожаю эту вредную, позорную, навязанную мне настройку. Теперь у меня вырабатывается полезная естественная и сознательно избранная мною настройка на трезвость. Никогда и никакие «алкогольные напитки» употреблять не буду, они не нужны мне, я их ненавижу. Я рад, очень рад, что наконец-то возвращаюсь к здоровой, полноценной и приятной жизни, жизни без алкогольной отравы». Обладающие средней настраиваемостью должны в текст включить наряду с самовнушением и не меньше самоубеждений, а слабой — преимущественно самоубеждения.

8. Нет необходимости переносить абстинентные страдания, тем более, что их можно легко избежать путём подавления потребности в спиртном. Нужно утром и вечером внимательно прочитывать соответствующий текст до тех пор, пока не появится твёрдая и обоснованная уверенность в стойком подавлении потребности. Если в силу каких-то особых причин этого добиться не удастся, то советую обратиться к наркологу за помощью.

Давно известно, что сытость препятствует появлению желания выпить, а голод содействует. В связи с этим на первых порах важно чаще принимать пищу, если же вдруг начнет пробуждаться потребность в спиртном, нужно сразу же хорошо поесть.

9. Для переделки алкогольной настройки в трезвенную нужно утром и вечером вдумчиво прочитывать соответствующий текст, причём по мере надобности совершенствовать его. Желательно при всяком удобном случае мысленно настраивать себя на трезвость. Если трудно принять решение на пожизненный отказ от спиртного, можно ограничиться каким-то сроком (месяц, полгода, год), но с приближением его устанавливать новый. Лучше брать письменное обязательство на отказ от спиртного и периодически перечитывать его. Во время советского трезвенного движения (1928— 1932 гг.) многие алкоголики публично брали на себя обязательство, некоторые сдавали их редакциям для печати. Это помогало им стойко блюсти трезвость.

10—15 пункты предусматривают угашение питейного и выработку трезвенного убеждений.

### **Для размышлений можно взять такие темы:**

- 1) «Что хорошее и плохое дало мне алкоголепитие?»,
- 2) «Что хорошее и плохое принесло алкоголепитие моей семье?» и
- 3) «Моя будущая жизнь без спиртного».

Обязательно следует читать противоалкогольные материалы и заучивать основные факты и высказывания. Рекомендую внимательно прочесть следующие публикации: 1) Джек Лондон «Джон-Ячменное зерно». 2) Л. Семин, Г. Шичко «Горбатый стакан» (журнал «Аврора», 1971, № 7 и 8). 3) Ф. Г. Углов «Человек среди людей» (журнал «Наш современник», 1977, № 8 и 9). 4) Г. М. Энтин «Когда человек враг себе». М., 1977. 5) Ф. Г. Углов, И. В. Дроздов «Живем ли мы свой век». М., 1983. 6) И. Дроздов «Тайны трезвого человека» (журнал «Наш современник», 1986, № 2).

Читать противоалкогольную литературу следует критически, поскольку в некоторых публикациях допускается пропаганда алкоголепития, искажения фактов.

Сочинения можно писать по прочитанным работам и на житейские темы, например, на тему: «Моё самочувствие после прекращения пьянства».

16. Для самозащиты от пьющих, особенно бывших собутыльников, выгодно создать неофициальный союз из двух или нескольких человек. Цель союза: взаимная поддержка и выручка, обмен интересными противоалкогольными сведениями, совместная борьба за трезвость. (Спаивание, как правило, происходит в неофициальных союзах или обществах любителей спиртного.) Трезвенный союз можно организовать из сослуживцев, бывших собутыльников, в том числе из членов своей семьи.

17. Выгодно подобрать себе полезное увлечение (музыка, самодеятельность, спорт и т. п.). Это будет содействовать быстрому возрождению.

18. «Спиртные напитки» пагубно влияют на все органы и ткани, поэтому алкоголики страдают разными заболеваниями. Следует вскоре после перехода к трезвой жизни пройти в поликлинике обследование и начать необходимое лечение.

Метод самоизбавления принесёт пользу всем, кто им воспользуется, но объём её будет различным. Если однократное применение его не приведет к стойкому избавлению от алкоголизма, нужно повторно воспользоваться им, но на этот раз важно по возможности полнее учесть свои индивидуальные особенности. Не удастся добиться желанного результата, не грех использовать метод ещё раз или два.

Нельзя прекращать борьбу за естественную, трезвую жизнь. Разочаруетесь в предлагаемом методе — воспользуйтесь наркологическим лечением, даже если ранее оно не принесло вам пользы. Теперь, после применения метода самоизбавления, лечение окажется более эффективным. Не останавливайтесь, настойчиво идите к трезвости, и вы добудете её и тем самым осчастливите себя, своих родственников, друзей, принесёте пользу обществу.