

Внимание!
Тексты, представленные в этой брошюре, не являются рекомендованной литературой АА.

Библиотека Анонима

Брошюра 7

Лекции об алкоголизме

**Группа «Контакт»
Одесса, 2002г.**

Содержание

АЛКОГОЛИЗМ. КОНЦЕПЦИЯ БОЛЕЗНИ.....	3
ОПРЕДЕЛЕНИЕ БОЛЕЗНИ.....	4
АЛКОГОЛИЗМ - СЕДАТИВНОСТЬ	7
КАК МЕДИЦИНА ОПРЕДЕЛЯЕТ "БОЛЕЗНЬ"	7
АЛКОГОЛИЗМ - ПРИЧИНА.....	10
СЕМЕЙНАЯ СВЯЗЬ.....	11
БИОХИМИЧЕСКИЙ ВИНОВНИК.....	11
КУСКИ НАЧИНАЮТ СКЛАДЫВАТЬСЯ.....	13
ХОРОШИЕ НОВОСТИ !.....	14
Лекция Валерия В.....	15
БИОЛОГИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, СОЦИАЛЬНАЯ, ДУХОВНАЯ МОДЕЛЬ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ	15
Предисловие.....	15
И по сути только в 1992 году мне предложили Абсолютно другой подход.....	15
ВВЕДЕНИЕ	16
БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР.....	17
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ	19
СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР.....	21
ДУХОВНЫЙ АСПЕКТ	22
ЛЕКЦИЯ ОБ ОТРИЦАНИИ.	23

АЛКОГОЛИЗМ. КОНЦЕПЦИЯ БОЛЕЗНИ

Много последних новостей от медицины кажутся обескураживающими: обнаружены причины рака, болезни сердца, легких. Также обнаружены новые заболевания, о которых мы не слышали несколько лет назад. Но также появились хорошие новости и об одной из старейших болезней - АЛКОГОЛИЗМЕ. Не так уж много лет назад почти все думали, что это - безнадежно, но мы не думаем так больше.

И первая часть этих новостей, что алкоголизм - это болезнь, действительная болезнь, подобно раку или диабету, или высокому кровяному давлению (гипертонии). Возможно это звучит странно, что я называю это хорошей новостью, но я могу показать вам, почему это - хорошая новость. И чтобы сделать это, я должен рассказать вам историю.

История начинается с конца 1930-х годов, когда люди, те, кто страдал и умирал от алкоголизма, устали обращаться к профессионалам (докторам, психиатрам, психологам, и др.), т.к. профессионалы, казалось, не могли помочь им - алкоголики продолжали пить и умирать. То ли травма от психиатрических больниц, то ли тюрьмы, но они заставили алкоголиков объединиться вместе и создать организацию, которая помогала сама себе - А.А.(Анонимные Алкоголики). И они действительно обнаружили путь, как остановить умирание и достичь выздоровления.

Члены А.А. не только перестали умирать, но и стали становиться здоровее, они обнаружили метод, который позволял им бросить выпивки и вести нормальную жизнь, как и любой другой человек. Это вторая часть хороших новостей. Но чтобы помочь братству алкоголиков, А.А. первоначально должно было решить, чем был алкоголизм: болезнью, которую можно лечить. Давайте теперь вернемся к первой половине хороших новостей.

Вы должны помнить, что члены А.А. не были медицинскими учеными-исследователями, они были просто бизнесмены, моряки, официанты и т.п., и они были все безнадежные пьяницы, кто только недавно стал способным остановить пьянство. Но программа А.А. была настолько успешной, что окончательно, после нескольких десятилетий, медицинские ученые почувствовали, что это требует более внимательного рассмотрения.

Почему это работало? Почему эти обычные люди, делая то, что они делали, были способны достичь хороших результатов, в то время, как профессионалы, лечившие их медицинскими и психиатрическими методами, казалось делали их более больными.

И первая вещь, которую нужно отметить - это то, что люди из А.А. говорили, что алкоголизм - это первичная болезнь. Это - болезнь сама по себе. Она имеет свои симптомы, - это не симптомы некоторых других заболеваний, - и А.А. лечила это таким путем. И медики окончательно должны были признать, что А.А. были правы! В 1956 г. АМА официально признала алкоголизм как действительную болезнь, творящую свои собственные проблемы, имеющую свои собственные симптомы, и которая имела свое собственное лечение - и это было опубликовано на первых полосах их изданий. И это перевернуло вещи с головы на ноги. Это привело к тому, что законодательство потребовало от госпиталей признать алкоголиков пациентами, тогда как прежде они не хотели иметь дело с "этими

алкашами". До 1956 г. врачи должны были перемешивать алкоголизм с другими диагнозами, чтобы можно было госпитализировать их. И затем алкоголиков лечили от вторичных заболеваний - болезни печени, например - в то время как главная причина игнорировалась. Поэтому пациенты могли идти домой с незначительно улучшенным состоянием печени, но с совершенно не улучшенным алкоголизмом, который вскоре разрушал их печени снова и насовсем.

Но с 1956 года повсюду в США и в конце концов по всему миру появились лечебные центры, куда люди могут прийти и получить приличную и гуманную помощь от алкоголизма. И это стало, поверьте мне, наилучшей из всех возможных новостей для печени. Сейчас, чтобы продолжать нашу историю, нам необходимо сказать кое-что о болезни. Я думаю, нам нужно определить это, что нелегко сделать.

Определение болезни.

Болезнь - это нечто, что препятствует способности человека функционировать нормально. Заболевание - это нарушение нормального состояния растительного или животного тела, которое негативно влияет на жизненно важные функции: ум, тело и дух, или все сразу. (Ч. Андерсон).

Это может быть инфекционная болезнь, такая, как туберкулез, которая может разрушить ваши легкие. Это может быть поломанная нога, когда вы упали на льду, поскользнулись. Что угодно, однако как только это с вами случилось, ваша болезнь начинает препятствовать вам жить и делать что-то так же эффективно, как это вы обычно делали.

И, на мой взгляд, болезнь подобная алкоголизму препятствует нормальной жизнедеятельности даже больше, чем любая другая болезнь, потому, что это длится очень долго, и потому, что люди страдают от этого так много лет, прежде, чем кто-то обнаружит эту проблему и попытается обратиться за помощью.

В среднем взрослый алкоголик, которого я сегодня лечу, имел по крайней мере 10 лет тяжелого употребления алкоголя и важные физические и эмоциональные проблемы, вызванные пьянкой, прежде, чем он получит помощь, прежде, чем он поступит на лечение. Алкоголизм препятствовал нормальной жизнедеятельности длительное время и будет продолжать препятствовать так долго, пока алкоголик продолжает пить.

Но это определение скорее философичное, и, к сожалению, философичные определения не удовлетворяют трудолюбивых критиков. Поэтому нам нужно продолжить чуть дальше и рассматривать концепцию алкоголизма как болезни, но со строго научных, строго медицинских точек зрения. И если мы собираемся это сделать, то нам необходимо прийти к некоторым определениям того, чем является алкоголизм. Вот официальное определение АМА: "Алкоголизм - это болезнь, характеризующаяся поглощенностью алкоголем, потерей контроля над употреблением, обычно ведущим к интоксикации, и, когда выпивка становится хронической, прогрессирующая и имеющая наклонность к срывам, типично связанная с физической неспособностью и поврежденными эмоциями, с определенным родом занятий (или социальным приспособлением) - как прямое следствие от постоянного (и "эффективного") использования.

У-ух! Хорошенькие слова, не так ли? Вы могли бы уже четыре раза выпить за то время, пока я все это читал. По этим причинам, определение АМА не является особенно хорошим. Кто сможет запомнить это определение, если оно реально кому-нибудь понадобится?

Вот определение, одно из тех, которые я предпочитаю: "Алкоголизм - это хроническая, прогрессирующая, неизлечимая болезнь, характеризующаяся потерей контроля перед алкоголем и другими седативными веществами".

Теперь позвольте мне объяснить некоторые главные слова в этом коротком определении. Хроническая - самообъяснительное. Это длится долгое время. Я уже упоминал, что типичный взрослый алкоголик обычно имеет 10-15 лет болезненного пьянства и множества вторичных проблем, прежде чем он получит помощь.

Прогрессирующая - это разочаровывает. Это - одна из уникальных особенностей болезни, и одна из причин, почему большинство людей из тех, кто помогает - медики, консультанты и др. - не любят алкоголиков. Вы должны помнить, что многие из этих "помогающих" профессионалов, подобно многим из нас, имеют по крайней мере одного алкоголика где-то у себя в семье. Они, также, подобно остальным из нас, имеют такого Дядю Джека и Тетю Джейн, которые так и никогда не достигли улучшения, независимо от того, что бы они не делали. Бедный старый Джек. Бедная Джейн. Семья пыталась сделать все, что только было возможно, чтобы помочь Джеку и Джейн, и эти бедные жены или мужья и эти бедные дети! Армия экспертов была задействована - доктора, врачи, психиатры, психологи, социальные работники, советники по финансовым проблемам, специалисты в области детского воспитания и развития - и никто не помог потому, что Джек или Джейн (кто не заслуживал так много симпатии после всего этого) шли снова к выпивке, продолжали пить.

Окончательно Джек/Джейн умирали или заканчивали жизнь в "домах" (для умалишенных) и тем самым профессионалы, их лечившие, были спасены. Но сейчас профессионал - один из тех экспертов сам по себе - и он окружен Джеками и Джейнами у себя на работе. О, Боже!

С одной стороны (мысленно у себя в голове) он знает, что алкоголик - больной, что ему можно помочь, если затратить несколько лет профессионального лечения, с другой стороны (в своем сердце, в его опыте с его первыми Джеком и Джейн), профессионал знает очень хорошо то, что этот "противный человечек" начнет подкрадываться к напиткам снова, сразу же после выписки из госпиталя или другого места.

Таким образом, это - часть значения "прогрессирующий". Это продолжается дальше, дальше и дальше. И это деморализует каждого, кто в это вовлечен. И это вызывает их сказать таким образом: "Какая от этого польза?" почти с самого начала. Другая часть прогрессируемости состоит в том, что пока алкоголик продолжает пить, его болезнь может быть только хуже, прогрессирующе хуже.

Но, предположим, что Джек или Джейн прекратили пить. Может быть потому, что прошли лечение, может быть он/она запрыгнули в вагон поезда, который увез их от этого и, допустим, существует какой-то длительный период трезвости - 10-15 или даже 25 лет (в моем собственном личном клиническом опыте был пациент, который абсолютно воздерживался от алкоголя 25 лет). И затем, по каким-либо причинам, обычно очень тривиальным, Джек или Джейн решили, что они могут выпить снова, и попытаются вернуться к нормальному, социальному, контролируемому типу выпивки, от которого любой неалкоголик может всегда отойти. Но бедный алкоголик Джек или Джейн не могут.

В течение короткого периода времени, обычно не более 30 дней, симптомы алкоголизма станут такими же, какими они были 25 лет назад, когда они перестали пить. И обычно даже хуже. Это почти как если бы алкоголик не имел этих 25 лет трезвости, как если бы они и не имели каких-либо намерений.

Алкоголик не может стать трезвым на какое-то время, затем начать снова и иметь симптомы раннего алкоголизма. Алкоголик не может наслаждаться несколькими годами приятного пьянствования прежде, чем ему снова станет плохо, как это было раньше. Болезнь как бы ожидает там (внутри нас) и берет верх, как только вы ее выпустите. Я знаю, это потрясающе для вас, и кажется почти сверхъестественным, но позже, я думаю, я смогу дать вам научное объяснение того, почему это так, и является медицинским фактом.

Но давайте продолжим с определением алкоголизма. Это - неизлечимая болезнь, что для меня неотрицаемо. Мы уже коснулись этого в предыдущем параграфе. Джек и Джейн могут вернуться к нормальной жизни, но только пока они не пьют.

Может быть вы и услышите изредка другое, что алкоголик, мол, может научиться контролируемой социальной выпивке. Если вы алкоголик - не верьте этому! Ученые давно сказали нам - это неизлечимо.

Итак, мы выяснили, что алкоголизм - это хроническое, прогрессирующее неизлечимое заболевание, характеризуемое потерей контроля перед употреблением алкоголя и другими седативными веществами. Оно характеризуется потерей контроля. Это может звучать тривиально, но это - очень важное медицинское определение. Это то, что делает эту болезнь отличной от других хронических неизлечимых болезней, таких, как диабет и некоторые типы артритов.

Потеря контроля не означает, что когда алкоголик выпивает - то он продолжает пить до чрезмерности и становится "в стельку" пьяным. Это очень редко. И алкоголик обычно понимает это намного лучше, чем некоторые профессионалы, кто лечит их. Большинство моих пациентов говорят мне о том, что прежде, чем лечь в госпиталь, они выпивали 1-2 стакана и останавливались. Они больше не принимали алкоголь в тот день. И если вы посмотрите на них только в этот маленький 24-часовой период, вы будете думать, что эти люди являются нормальными, контролирующими пьяницами. Но "потеря контроля" означает то, что однажды алкоголик, выпив эту первую рюмку после периода трезвости или воздержания, - он не может предсказать с какой-либо вероятностью: будет ли это нормально потребляющим эпизодом или уже не нормальным.

Посмотрите на этот факт. В понедельник Джек кончил работу в 5 часов, он планирует зайти в бар, выпить пару маленьких с коллегами, и затем пойти домой на ужин. И он так и делает. Во вторник - это может быть плохой день, хороший день, не имеет значения - Джек забегает в тот же бар и выпивает ту же пару рюмок с теми же коллегами и с точно такими же намерениями. Но следующая вещь, которую он осознает - это то, что бар уже закрывается. Его друзья давно ушли. Он взбирается в свою машину (как на вершину горы), получает штрафной билет за вождение в нетрезвом состоянии или сбивает кого-нибудь по пути домой, или, если он достаточно удачлив, чтобы не сделать этого, обнаруживает, когда безопасно достигает своего дома, что жена собрала вещи и покинула его, забрав с собой детей.

Джек не мог сказать вам этим утром, каким будет для него этот день. Решения не было в его руках (в его воле). Он потерял способность предвидеть свое поведение во время выпивки, и это обозначает "потерю контроля". Он уже не может больше контролировать потребление алкоголя, как и большинство из нас, алкоголь контролирует его.

АЛКОГОЛИЗМ - СЕДАТИВНОСТЬ

Сейчас, возможно, настало время сказать вам, что алкоголь - это седативное вещество. Алкоголизм - хроническое, прогрессирующее, неизлечимое заболевание, характеризующееся потерей контроля перед алкоголем и другими седативными веществами, помните?

Алкоголик потерял контроль не только перед наркотиком / алкоголем, ведь алкоголь не более чем широко применяемый, социально приемлемый, не предписанный (как другие лекарства в рецептах) и недорогой транквилизатор или седативное вещество. Он один из тех, который вы идете покупать скорее в винный магазин или универсам, чем в аптеку.

Но если мы посмотрим на него как на наркотик, если мы увидим, что он делает с мозгом, то мы согласимся, что это - "седатив". Он воздействует усыпляюще на мозговую ткань, точно так же, как транквилизатор или снотворные таблетки. Алкоголик потерял контроль также и перед всеми другими седативными наркотиками.

И это действительно одна из реальных больших проблем. В нынешнем лечении - большинство (60%) злоупотребляют не только этиловым алкоголем. Они также используют меньшее количество транквилизаторов и различных снотворных-седативных наркотиков и, что интересно, они обычно получают рецепт легально от врачей, которые: а) не знают, что они лечат алкоголиков, или б) не знают, как лечить алкоголизм и не осознают алкоголизм как болезнь, характеризующуюся также потерей контроля перед теми лекарствами, которые им прописывают. Поэтому такой человек может вскоре подойти к концу не только употребляя этиловый алкоголь, но также "зацепившись" за транквилизаторы и снотворное, и, возможно, он будет переключаться с одного на другое (уходить от одного, но продолжать развитие пристрастия, употребляя другое) и основная болезнь будет продолжать разрушать его организм. И есть возможность, что алкоголик будет смешивать алкогольные напитки и таблетки, и это только ускорит процесс разрушения. Смешивание седативных веществ ведет к огромному риску, так как в общих случаях это - смерть.

Таким образом, определение, которое мы написали выше, я люблю использовать в клинической практике. Если пациент сидит у меня в офисе и я пытаюсь решить: "Имеет ли этот Джек или Джейн алкоголизм?", это определение я пускаю в работу.

Потеря контроля - это наиболее важный клинический фактор. Может ли этот человек предсказать свое поведение, когда он пьет? Если да, то он не алкоголик. Но если его поведение непредсказуемо, когда он пьет, если он просто не может сказать, что произойдет в следующий момент, тогда я знаю, что болезнь взяла его в свои руки.

Как медицина определяет "болезнь"

Я - врач, который специализируется в установлении диагноза и лечении алкоголизма. Многие доктора, возможно включая вашего семейного доктора, отказываются сегодня верить, что алкоголизм - это болезнь. Они смотрят на это как на недостаток характера или моральный изъян, или просто как недостаток силы воли. (И мы понимаем, почему они так считают. Помните, что мы говорили о причинах, почему многие профессионалы, которые помогают лечению, не любят алкоголиков?). Поэтому для них (и возможно для всех вас, у кого остались сомнения) нам нужно поговорить об алкоголизме еще более специфически и

научно. Нам необходимо сделать это потому, что это поможет вам спасти некоторых людей от алкоголизма.

Когда мы, доктора, говорим о болезни, мы обычно начинаем с расспроса о причине, или "этиологии". Но мы собираемся отложить это на минуту. Каждая хорошая история нуждается в некоторой тайне. Хотя доктора любят поговорить об этиологии болезней, необходимость вынуждает нас посмотреть сначала на признаки и симптомы. Признаки - это физические признаки, которые доктор может буквально видеть, когда он осматривает человека. Например, красные высыпания на коже (мы называем их крапивницей), или наличие сахара в моче, если мы имеем дело с диабетом.

Симптомы - это жалобы, которые приносит больной человек с собой, когда он обращается к доктору. Диабетик скажет вам, что он устает все время, или что у него насыщаемое желание выпить жидкости. Наш вопрос здесь такой: "Есть ли уникальные признаки или симптомы у этой загадочной болезни, которую мы называем алкоголизмом?" Абсолютно! И даже возможно больше, чем для большинства болезней, и сейчас мы их хорошо знаем.

Сорок лет назад, доктор E.M. Jellinek в этой стране и доктор Max Clatt в Англии поместили точное описание прогрессии алкоголизма от ранней стадии - к средней и поздней стадиям. Они описали симптомы так хорошо, что могли увидеть пациента только раз и сказать, на какой стадии заболевания он находится. Стадии (как ступени) болезни человека, между прочим, это то, что врачи называют патогенезом.

Я не буду называть все признаки и симптомы, их 50-60 общих, и множество не таких общих, но я хочу обозначить несколько из них, которые может быть самые яркие. На ранней стадии, например, это выпивка для облегчения. Человек использует алкоголь, чтобы достичь облегчения от чего-то: физической боли, эмоциональной боли, беспокойства по поводу денег, - это может быть все что угодно. Вождение в пьяном состоянии - в общем случается на ранней стадии алкоголизма. Также потеря памяти. Это период амнезии, который случается, когда человек пьяный. Тетя Джейн может выглядеть достаточно нормально - хотя вы знаете, что она пьяна, но она еще функционирует, она еще ходит по комнате, поддерживает беседы и т.д., но завтра у нее будет амнезия, она не сможет рассказать того, что произошло вчера ночью. Это весьма обобщающий симптом алкоголизма, и, если вы знаете человека, который имел такой опыт больше, чем 1-2 раза, есть шанс, что этот человек - алкоголик. Все это - симптомы ранней стадии. Далее мы достигаем средней стадии заболевания, в общем называемой стадией крушения, потому, что здесь большинство алкоголиков могут обнаружить проблемы и прийти на лечение. Это также период, когда, если вам не удастся привести их на лечение, шанс на выздоровление уходит (значительно падает), поэтому это - действительно критический момент крушения.

На этой стадии мы видим классические симптомы: прогулы на работе, снижение качества работы, финансовые проблемы, семейные проблемы, изменения в моральном или этическом поведении, которые помогают болезни становиться все хуже (и помогают алкоголикам быть такими нелюбимыми). Существующие симптомы и признаки делают болезнь достаточно видимой и обнаруживаемой - и это могло быть удачным временем, если пораженный человек каким-либо образом достигает лечения. И лечение определенно необходимо потому, что это также начало физических проблем алкоголизма.

Это уже движется к концу описываемая средняя (сокрушительная) стадия, когда с печенью становится так плохо. Супружеские проблемы на физической

основе - импотенция - начинают показываться. Алкоголик сейчас в печальном положении. И ужас в том, что, возможно, он не достаточно трезв, чтобы знать, как много это ранит. И мы сейчас находимся при пересечении этой серой линии. Когда начинаются разрушения (порча) тела, значит, алкоголик вошел в позднюю, или хроническую стадию болезни. Большинство из нас, когда мы думаем об алкоголике, рисует картину хронической стадии. Полу-человек, с испорченным организмом, с циррозом печени, с маленьким проблеском ума и близкий к тому, чтобы погаснуть.

Сегодня в мире в действительности такую картину имеет только 3, может быть 4 % алкоголиков. Большинство алкоголиков не столь удачливы, чтобы выжить и достичь этой стадии. Многие умрут травматически - на скоростных дорогах, или дома с сигаретой, которую они забыли затушить, и она подожгла кровать вместе с ними.

Вы, возможно, знаете, как рискованно пройти даже через одну вечернюю выпивку в современном мире. Необходимо 20-25 лет тяжелого пьянства, чтобы достичь хронической стадии.

Здесь нет достаточного количества ветеранов. Жизненно-спасающая ценность концепции болезни - хорошо. Мы сейчас стали очень мрачными - потому, что это - естественный патогенез алкоголизма, когда он идет своим путем без лечения. Но какая замечательная вещь в концепции болезни, которая позволяет обнаружить нам симптомы алкоголика и поместить его на лечение прежде, чем разрушения станут необратимыми. И, побывав на соответствующем лечении, совершенное и полное выздоровление высоко вероятно! Поэтому - спасибо Богу, что существуют признаки и симптомы алкоголизма.

Я могу взять студентов-медиков первого года и обучить их признакам и симптомам в течение часа и они будут способны поставить правильный диагноз. Но, и я могу сказать - достаточно "Но", т.к. в этой истории только некоторые, даже сегодня, научились осознавать алкоголизм как болезнь. А ведь это - национальный, и в конце концов и мировой позор.

В США сегодня приблизительно 34,5 из каждых 36 людей, страдающих алкоголизмом, кто умрет от этого тем или иным образом. Он убьет их. И они никогда не будут лечиться от этого. О, они, конечно, будут лечиться. Они будут посещать множество больниц - они будут там из-за всех тех физических проблем, которые сопровождают алкоголика - проблемы желудка, печень, поджелудочная железа, нервы.

Они могут даже часто быть госпитализированы в психиатрические лечебницы, где им могут приклеиваться все типы психиатрических ярлыков. Они будут "маниакально-депрессивными" потому, что они регулярно имеют эпизоды депрессии. Да, я бы тоже был в депрессии, если бы моя жена меня покинула, или если бы я потерял свою работу, или мое тело стало бы испорченным. Я думаю, я мог бы иметь эпизоды депрессии.

Алкоголики получают все ярлыки, приклеиваемые на них. И достаточно много лечения - часто для него используют другие седативные лекарственные средства, которые ведут к пристрастию даже более глубоко и толкают алкоголика вниз под гору даже быстрее. Лечение возможно, но часто это не то лечение. Следовательно, естественно, что алкоголик умирает.

Удачники умирают. Примерно половина процента из каждых 36 станут безумными. Они закончат с физически разрушенным мозгом: "мокрый мозг", о котором, возможно, вы слышали. Так много мозговой ткани разрушается на этой поздней стадии алкоголизма, что остается только одно - поместить того человека

в дом престарелых в "кормящий дом". Там его кормят, одевают, моют, и стараются держать спиртное в пределах недосягаемости. Он еще может иметь ум, чтобы искать спиртное, если это возможно каким-либо образом. Но его мозга уже не хватает, чтобы заботиться о чем-либо еще.

Таким образом, значительное число алкоголиков окончательно будут иметь разрушенный мозг этой болезнью. Примерно 34 из 36 будут убиты тем или иным способом. И только один из 36 получит лечение, выздоровеет и станет нормальным. Это трагическая статистика. Трагическая, потому, что это не необходимо. И мы действительно имеем сейчас соответствующее лечение алкоголизма как первичного заболевания и, имея такое лечение, обнаруживаем такое ужасное число не выздоравливающих алкоголиков.

Предположим, что мы поймали кого-нибудь, кто мучается на средней стадии. Классический случай - это кто еще служащий, но вынужден своим начальником пойти на лечение, так как уже не может качественно исполнять свою работу. В этой ситуации возможность выздоровления возрастает до 80%. Восемь из десяти алкоголиков на средней стадии могут выздороветь. Мы не можем ожидать того же на поздней (или хронической) стадии, но даже здесь среди худших случаев, как вы можете думать, число выздоравливающих поднимается до 25-30-35 %.

Говоря "выздоровливающие" я имею в виду людей, вернувших себе здоровье и возвращающихся обратно к нормально функционирующим и работающим жизням. Это - другой странный аспект болезни, которую мы называем алкоголизм. Есть только несколько хронических, прогрессирующих, неизлечимых заболеваний, где от 25 до 80 % больных могут вновь выздороветь.

АЛКОГОЛИЗМ - ПРИЧИНА

Очевидно, что сейчас мы имеем интригующее таинство. Мы описали определенную болезнь, и мы сказали, что без соответствующего лечения шансы на выздоровление почти равны нулю. А с соответствующим лечением шансы на выздоровление довольно-таки хорошие. Почему же тогда на земле большинство алкоголиков не достигают соответствующего лечения?

Помните, когда несколько страниц назад мы начали говорить об "этиологии" - причине заболевания? Какая причина алкоголизма? Много мирян и, к сожалению, многие из профессионалов, которые лечат, будут описывать это личностной слабостью алкоголика, отсутствием характера или силы воли, просто его неспособностью сказать "нет" искушению, когда остальные из нас достаточно смыслены, чтобы отказаться.

Но мы большей частью вспоминаем противных, несносных, часто отвратительных пьяниц, когда думаем так об алкоголиках.

Начиная с 1935 г. А.А. помогло почти двум миллионам людей выздороветь от тяжелого пьянства. Современные лечебные центры помогли еще большим. Как это миллионы внезапно развили силу воли и бросили пить?

Теория "слабого характера", кажется, поднимает больше вопросов, чем ответов.

Что же является причиной алкоголизма? Мы не всецело уверены, и мы должны признать это. Я не могу сказать вам, что я знаю этиологию алкоголизма, потому, что я не знаю. Но мы имеем больше знаний о том, что может быть причиной этого, чем мы знаем о большинстве болезней. Мы конечно не должны говорить (как это делают некоторые доктора), что так как мы не знаем причины алкоголизма, то он и вообще не может быть описан как реальное заболевание.

Если бы это было так, то и рак, и диабет, и атеросклероз не были бы реальными заболеваниями, так как мы еще реально не знаем, что же является их причиной.

Но еще каждый день я слышу профессионалов, говорящих так об алкоголизме. Но это - тупиковый путь - говорить, что причиной алкоголизма является слабый характер, или может быть это - неудача алкоголика, или может быть проклятие колдуна.

СЕМЕЙНАЯ СВЯЗЬ

Какова причина алкоголизма? Мы не знаем точно, но сейчас у нас есть некоторые очень хорошие идеи. Медицинские исследования показали, например, что алкоголизм распространяется в семье. (Возможно, что вы и сами отметили такую тенденцию в своих наблюдениях).

Семейные истории, взятые от пациентов, указывают, что в 95 % случаев или мать выпивала, или отец, или дядя, или брат. Конечно, когда есть один алкоголик в семье, вы найдете много больше в происхождении.

Также, не меньшее значение имеет окружение: атмосфера, в которой растет человек и где он учиться пить. На этот вопрос последние 20 лет было получено достаточно много ответов, и особенно, в исследованиях 1970-х годов.

Исследования наследственности, проведенные по всему миру, четко показывают, что генетические данные более важны в определении, будет кто-то или нет алкоголиком, чем какой либо другой исследованный фактор. Генетический фактор даже более значительный, чем комбинация социальных факторов (или факторов окружения). Я не говорю, что человек рождается алкоголиком. Я никогда не встречал алкоголика, который не пил. Но, я думаю, что достаточно убедительно утверждение, что некоторые люди действительно предрасположены к алкоголизму из-за их наследственности, и если они когда-то начнут выпивать, они достигнут вероятно высокого риска развития болезни.

БИОХИМИЧЕСКИЙ ВИНОВНИК

- • THIQ - Тетрагидроизохинолин

Конечно, в медицине мы имели достаточно болезней, которые развиваются таким способом. Диабет имеет высокую семейную предрасположенность. "Предиспозиция" - обозначает какую-то ненормальную химию тела. Какова она у алкоголиков? И как раз в последние 10 лет мы думаем, что нашли это. И здесь - история внутри истории, другая из моих любимых.

Это началось в Хьюстоне, Техас, у медицинского ученого, которая проводила раковые исследования. Для своей работы она нуждалась в свежем человеческом мозге, которого так широко в наличии нет (вы не можете спуститься в магазин и купить его). Поэтому она прогуливалась по улицам с полицейским рано утром по Хьюстону и они собирали тела пьяниц, тех, кто умер в предшествующую ночь. Она мерила температуру этих тел, затем их быстро несли в ее госпиталь, где она удаляла мозги для своих исследований рака.

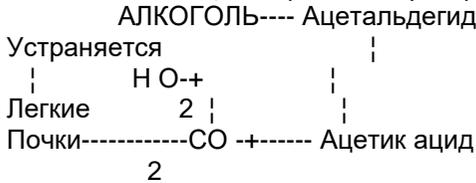
Однажды, когда в кафетерии госпиталя она беседовала с другими докторами и рассказывала им о некоторых своих находках в лабораторных исследованиях, она сказала: "Вы знаете, я никогда не думала, что все эти пропойцы используют героин так же хорошо, как и спиртное".

Но они только рассмеялись в ответ: "Эти ребята не используют героин. Они могут позволить себе только бутылку дешевого муската".

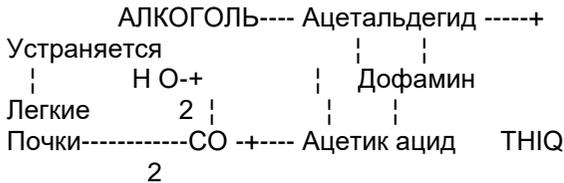
Она замолчала и вернулась в свою лабораторию. Но она видела что-то, и она это знала. Она обнаружила в мозгу этих хронических алкоголиков вещество, которое действительно было родственно героину.

Это вещество, давно известное ученым, называется ТНІQ. Когда человек вводит героин в свое тело, некоторое его количество разрушается и превращается в ТНІQ. Но те люди не использовали героин: они были просто алкоголиками. Следовательно, откуда там ТНІQ ? Это было как раз то, что привело к дальнейшим исследованиям ученых в течение следующих нескольких лет.

А теперь я собираюсь немного помучить вас биохимией. Когда средний взрослый неалкоголик принимает алкоголь, то это очень быстро устраняется, с темпом 1 рюмка в один час. Первым делом он превращается в ацетальдегид. Это - очень токсичное вещество, и, если бы оно скапливалось внутри нас, мы были бы сильно больны, и мы действительно могли бы умереть. Но Мать-Природа помогает нам освободиться от ацетальдегида очень быстро. Она эффективно изменяет его в ацетик acid, который мы знаем, как "уксусная кислота" а затем, правда через некоторое время, в карбон диоксид и воду, которые устраняются через наши почки и легкие. Это то, что происходит у "нормально" пьющего.



Примерно то же самое происходит и у алкоголиков, но они и еще имеют кое-что:



То, что было обнаружено в Хьюстоне, и что было очень широко подтверждено наукой - что нечто дополнительное происходит в организме алкоголика. Очень малое количество ядовитого ацетальдегида не распадается, вместо этого он идет в мозг, где путем сложного химического процесса он превращается в ТНІQ. Исследователи обнаружили интересные вещи о ТНІQ.

Во-первых, ТНІQ образуется прямо в мозгу, и это происходит только в мозгу алкоголика, и это не случается в мозгу нормального "социально" пьющего. Во-вторых, ТНІQ оказался вызывающим сильное пристрастие. Во время второй мировой войны проводились эксперименты с животными, когда искали вещество, которое способно снимать боль, но вызывающее не такую зависимость, как морфин. И ТНІQ был довольно хорошим "убийцей" боли, все верно, но он не мог быть использован для людей. Потому, что он оказался намного больше пристрастен, чем морфин. Поэтому ученые должны были забыть это, и они оставили это на годы лежать "на пыльной полке". Третья интересная вещь о ТНІQ также имеет дело с пристрастием. Есть, как вы может быть знаете, определенный тип крыс, которых нельзя научить употреблять алкоголь. Поместим им в клетку

очень слабый раствор водки и воды, и они не будут пить это, они буквально умрут от жажды, чем согласятся выпить алкоголь.

Но если вы возьмете тех же крыс и введете самое ничтожное количество ТНІQ в их мозг - одна инъекция - и у животного немедленно разовьется предпочтение алкоголя перед водой. Крыса будет бегать по клетке в поисках этого раствора. И будет более счастлива, если вы будете примешивать все меньше и меньше воды. То есть мы взяли "крысу-трезвенницу" и превратили ее в крысу-алкоголика. И все, что мы сделали - это лишь дали ей ТНІQ.

Другие исследования были проведены на обезьянах - наших ближайших родственниках из животных (в медицинских терминах). Выяснилось, что однажды помещенное в их мозг ТНІQ навсегда остается там. Вы можете сохранить ТНІQ-рованную обезьяну "сухой", т.е. вдали от алкоголя в течение 7 лет, а затем, когда вы принесете ее в жертву и вскрыете ее мозг, то увидите, что это жуткое вещество еще там.

Это, как вы уже, возможно, заметили, возвращает нас к прогрессируемости болезни. Помните того человека, который воздерживался от употребления алкоголя 10 или 25 лет, и затем вдруг начал пить снова?

Алкоголик немедленно покажет те же симптомы, показывавшиеся и в прежние годы - и ничего удивительного. Алкоголик-человек еще несет в себе ТНІQ, подобно тем, искусственно сделанным алкоголику-обезьяне и алкоголику-крысе.

КУСКИ НАЧИНАЮТ СКЛАДЫВАТЬСЯ

Вы видите, как прекрасно эти лабораторные находки приходятся к тому, что мы, специалисты по алкоголизму, отмечаем в наших клиниках. Дядя Джек приведен, и он снова пьян, и даже, хотя это медленно его убивает, он не может остановиться и не пить. Когда он будет достаточно трезв, чтобы рассказать семейную историю - выяснится, что действительно есть другие алкоголики в семье, существует семейная предрасположенность - ненормальность биохимии у членов семьи. Мы чувствовали это и раньше, но теперь видим более ясно - это предрасположенность в производстве ТНІQ.

Алкоголики не намериваются производить ТНІQ, когда они начинают пить. Они не хотят, чтобы их мозг образовывал что-то сильнее, чем морфин - они видели вред наркотиков всю их жизнь, но они слышали намного меньше о зле алкоголизма. Большинство нормальных американцев выпивают и сейчас, и потом, и молодые, потенциальные алкоголики, хотят быть нормальными. Поэтому они выпивают и сейчас и потом. К сожалению, "потенциальные" алкоголики не являются нормальными. Это конечно плохо - осознавать это - для них, но могло бы быть и намного хуже: они могли быть рождены слепыми, или с покалеченными руками или ногами, с другой стороны, конечно, потенциальные алкоголики определенно знали бы о слепоте или о какой то другой своей неспособности (что покалечено). Но они не знают о предрасположенности к образованию ТНІQ их мозгом, которое передается по наследству. Никто не знал об этом еще недавно. Поэтому Джек и Джейн и новое поколение алкоголиков начинают спокойно потреблять свои первые рюмки и все кажется им нормальным.

Алкоголик имеет его (или ее) ранние годы потребления, и здесь мы можем вернуться к нашему маленькому уроку биохимии. Организм алкоголика, подобно вашему и моему, превращает алкоголь в ацетальдегид и, затем, большинство этого - в диоксид карбоната (углекислый газ) и воду, которые в конце концов выделяются через почки и легкие.

Исключая, конечно, те организмы алкоголиков, которые вышвыривают из себя эти химические вещества. Мозг алкоголика сохраняет некоторое количество и трансформирует в ТНІQ. Поэтому потенциальный алкоголик начинает выпивать, и он / она могут быть достаточно умеренными поначалу. Только по субботам вечером. Может быть, пару банок пива за футбольным матчем по телевизору. Может быть, немного за обедом для аппетита. Две или три рюмочки, чтобы успокоить нервы перед экзаменом. Поначалу "потенциальный" алкоголик бывает серьезно пьяным скажем 1 раз или дважды в год. Чем дальше, тем больше. Но все это время мозг алкоголика ведет свою работу (наплевать про себя) в стороне, по построению маленького тайника ТНІQ, пока настолько маленького, как в мозгу наших крыс и обезьян; и в некоторый момент, может быть позже, алкоголик пересекает ту темную линию и попадает в совершенно новую жизнь (с заболеванием).

Сейчас медицинские учёные ещё пока не знают, где находится эта линия - не знают, как много ТНІQ мозг каждого человека должен накопить, чтобы перешагнуть эту линию.

Некоторые люди, имеющие предрасположенность, перешагнут эту линию когда они тинэйджеры, или даже раньше. С другими это не случится, пока они не достигнут 30 или 40 лет, или, может быть до пенсии. Но однажды, когда это случится, алкоголик будет на крючке у алкоголя, или будто бы он был пристрастен к героину, если бы он выбрал его вместо алкоголя - по очень сходным химическим причинам. И здесь происходит та потеря контроля, о которой мы говорили в начале нашей истории. Что алкоголизм имеет хроническую, прогрессирующую, неизлечимую природу - очевидно почти каждому, кто знает алкоголика.

И здесь это уже ясно видно - это болезнь. И очень часто эта болезнь лечится другими седативными веществами. Слишком часто алкогольное пристрастие лечится таблетками, что способствует развитию болезни. И когда так делается, то алкоголик (если он еще остается жив) будет функционировать как ТНІQ-рованная крыса.

ХОРОШИЕ НОВОСТИ !

Но я обещал вам хорошие новости, не так ли? Но вы их уже услышали (и вы уже способны понять это). Алкоголизм - это болезнь. И это - хорошая новость. Алкоголизм - это не вина алкоголика - и это хорошая новость также. Алкоголики могут получать сегодня соответствующее лечение от этой болезни, и это определенно хорошая новость, и это лечение начинается, когда мы говорим вам эти факты.

Пациенты-алкоголики, которых я вижу, обычно испытывают огромное облегчение, услышав, что это не их вина, потому что они несли тонны вины по поводу алкоголизма - и эта вина была часто хуже, чем просто бесполезна.

Сейчас вместо вины алкоголик может взять личную ответственность. Теперь этот алкоголик знает факты, что он или она могут с помощью лечения взять ответственность за прекращение потребления алкоголя, алкоголики могут отказаться от того, чтобы в мозг поступало еще большее количество ТНІQ и они могут отказаться реактивировать уже имеющийся там ТНІQ. Алкоголики не могут избавиться от своего ТНІQ, но они могут с помощью лечения научиться контролировать его.

Алкоголики могут научиться как жить нормальной, здоровой и вновь развивающейся жизнью. И это - хорошие новости для всех из нас. И это - наилучшие новости для всех людей, какие можно было когда-либо ожидать.

Лекция Валерия В.

Биологическая, Психологическая, Социальная, Духовная модель химической зависимости

Предисловие

Я не являюсь специалистом, я не являюсь наркологом, я не являюсь психиатром или психологом. Я - алкоголик. И, наверное, прежде всего мне необходимо рассказать о себе и о том, почему, собственно, я взял на себя право рассказывать другим людям о сути заболевания и о самой модели, о био-психо-социо-духовном подходе к алкоголизму и наркомании. Я пил на протяжении 32 лет - с 16 и до 48 лет. У меня всегда есть при себе одна очень памятная фотография. В 45 лет человека последний раз фотографируют на паспорт. Эта фотография у меня при себе и, когда я на нее смотрю (сейчас мне 55 лет), то вижу, что я сейчас намного моложе, чем тогда. Но дело не в этом. Дело в том, что как Валерий В. я по-настоящему живу полноценной и счастливой жизнью только на протяжении последних 6 лет, а до этого я существовал, я не был Валерием В. Я только выглядел в глазах других людей специалистом, отцом, мужем, сыном. Выглядел, но никогда им не был. Так как я начал ежедневно употреблять спиртное в 16 лет, то по сути мне сейчас всего-то 22 года, столько, сколько я веду трезвый образ жизни. Мне свойственны и мнительность, и обидчивость, и недовольство собой, как и всем юным людям. Зрелым людям это не свойственно. Зрелый человек не обижается, он просто воспринимает мнение другого человека и говорит: "Ну и что, ты считаешь, что я дерьмо. Но я-то знаю, что это не так".

За время своего заболевания я много раз пытался расстаться с алкоголем. Я искренне хотел жить, а не умирать, я трижды сходил с ума от алкоголизма и лежал в лучших клиниках страны. У меня было несколько клинических смертей, у меня были инсультные состояния, я перенес несколько инфарктов. Если бы не врачи, я бы давным-давно умер. И каждый раз после клиники я давал себе зарок: "Все, пить больше не буду". Врачи ничего не могли сделать, потому что главное, что оставалось во мне - это привычка жить так, как я жил всегда. Не менялись мои стереотипы поведения, не менялось мое представление о жизни, не менялось мое окружение, не менялась моя духовность.

И по сути только в 1992 году мне предложили Абсолютно другой подход

Честно говоря, я сопротивлялся этому, как мог. Когда жена первый раз мне принесла брошюру "Знакомьтесь - анонимные алкоголики", и я увидел там слово "Бог", я ее тут же отшвырнул подальше. И сказал: "Ты меня в какую-то секту тянешь? Зачем это мне нужно?"

Я не верил, что мне могут помочь. Но была маленькая надежда: может американцы что-нибудь сделают? И на самом деле. Даже то, что меня встретил человек, который сказал: "Меня зовут Володя, я алкоголик", - было совершенно необычно. Сейчас я тоже говорю другим людям: "Меня зовут Валерий, я алкоголик". И совершенно не стыжусь этого. Потому что я знаю, что есть на свете такое заболевание, которое носит био-психо-социо-духовный характер, и которым я страдаю. Я не выздоровел и сейчас, я и умру алкоголиком. Но меня научили жить трезво, и я пользуюсь этим до настоящего времени, до настоящей секунды. По всем законам медицины, психологии в это время, после обеда, я должен был бы уже быть пьян. А я стою перед вами трезвый. Это то чудо, о котором я и попытаюсь рассказать.

Епископ Минор в своем выступлении говорил, что одна из причин алкоголизма - избыток жизни. Он абсолютно прав. Виктор Белов говорит: "Нет, не избыток жизни, а характерная для нашей страны жизнь в постоянной нищете, в постоянном стрессе, постоянном голоде заставляет человека последние деньги отдать для того, чтобы купить спиртное и заглушить эмоциональную боль, заглушить свой голод, свое неудовольствие и, в конце концов, накормить себя". И он тоже прав. Но я предлагаю посмотреть на проблему шире.

Введение

"Каждый из нас обладает телом, это - био. Мы существа разумные, и это - психо. Мы существа социальные, мы принадлежим определенному клану, семье, стране нации, и без социума жить не можем. И мы существа духовные"

Когда я приступаю к рассмотрению этой модели, мне всегда приходит в голову одна и та же притча о слепых и слоне. Группу слепых подвели к слону и предложили его ощупать. А потом они должны были рассказать, как им представляется слон. Одни сказали, что слон это большая длинная труба, другие - что это стена, а третьи - что это колонна. И каждый из них был по-своему прав. А я вам постараюсь показать слона целиком. Почему? **Каждый из нас обладает телом, это - био. Мы существа разумные, и это - психо. Мы существа социальные, мы принадлежим определенному клану, семье, стране нации, и без социума жить не можем. И мы существа духовные.** Именно такой подход к рассмотрению причины любого заболевания дает действительно истинную картину. Он объемный и справедлив.

Я хотел бы спросить у вас: "Здесь есть люди, которые с момента рождения никогда не употребляли вещества, изменяющие сознание?" Нет таких. За всю историю человек открыл более 800 тысяч растений, содержащих психоактивные вещества. Приблизительно такое же количество он избрал химическим способом. Значит, когда мы рассматриваем спектр веществ, от которых может зависеть человек, то мы имеем дело с их громадным количеством. Когда сегодня был объявлен перерыв, многие из вас пошли пить кофе. Вы же не думали, что употребляете психоактивное вещество. Между тем, когда кофе появился в Европе, его употребление было запрещено, и нарушившие запрет подвергались наказанию. Считалось, что кофе нарушает потенцию у мужчин. А вы знаете, кто был первым наркоманом, который умер от передозировки? Это Авиценна. Передозировка опия.

А как обстоят дела у врачей, бывают ли случаи злоупотребления? Что скрывать! Это группа риска. Среди моих пациентов человек 50 было врачей-наркологов и анестезиологов. Такая профессия. Сейчас наблюдается очень

интересная вещь. Мы привыкли к алкоголизму, мы его уже за болезнь не считаем. Сейчас дикий страх у всех: героин! кокаин! Что делать? Вы помните, что с кофе было? Я совершенно не исключаю, что лет через 70-80 на героин будут смотреть, как на невинную шалость, потому что все зависит от нашего восприятия, от того, есть у нас страх или нет, способны мы анализировать ситуацию и честно посмотреть в глаза тому, что называется алкоголизмом и наркоманией.

Как правило, когда мы говорим об алкоголизме и алкоголиках, мы испытываем брезгливость, ненависть, злобу, гнев. Как правило, к алкоголику именно такие чувства. Все, что связано с наркоманией и наркоманами - страх. Я не говорю, что здесь есть большая разница. Нет. Чувства приблизительно совпадают, но в одном случае больше омерзения, а в другом - страха. А страх от незнания: а что с ними делать? "Наркоманолог" - это как раз, по-моему, тоже от страха. Потому что, нарколог - это понятно, это врач, который лечит от химической зависимости. Нет, давайте выделим "героинщиков" и будем их отдельно лечить "наркоманологами". А законы какие, вы обратили внимание? Везде, борьба с алкоголизмом, наркоманией. Мы боремся с болезнью. А почему в нашем государстве нет закона по борьбе с диабетом? Такая же химическая зависимость? От страха. Почему легализуют наркотики в Голландии? Тоже от страха. Чтобы меньше друг друга убивали и грабили. Другого способа нет? Что, раздачей шприцев или метадоновыми программами лечат что ли? Один наркотик на другой заменяют. А кокаин? Одна треть беспризорников во время гражданской войны и после нее - это кокаиновые наркоманы. "Нюхнуть марафет" - не я придумал этот термин. Он существовал с 1914 года, как только был введен сухой закон. Шесть вагонов кокаина загнали к нам через Финляндию. Балтийский флот весь - кокаиновые наркоманы. Да, это действительно ужасно, когда твой сын или дочь умирает от наркотиков. Это ужасно, страшно, больно. И вызывает бессилие, безнадежность. Руки опускаются у людей. А био-психо-социо-духовная модель как раз и дает возможность посмотреть - почему. И такой комплексный подход дает результат, он существует в 150 странах мира. Я приверженец этой модели, еще и потому, что выздоравливаю по ней.

Биологический фактор

"И если оба родителя не считают себя химически зависимыми, все равно наследственная вероятность 10%"

Остановимся на биологическом факторе. Когда мы рассматриваем любую химическую зависимость, мы можем смело поставить знак равенства и написать: потеря контроля. Химическая зависимость - всегда потеря контроля. Почему хорошие, умные, талантливые люди совершают глупые, отвратительные, мерзкие поступки? Они совершают их потому, что теряют контроль над собственной жизнью. Ей начинает руководить вещество. Бывает и предрасположенность. Если один из родителей злоупотребляет, вероятность достигает 35%. **И если оба родителя не считают себя химически зависимыми, все равно наследственная вероятность 10%**. Были проведены очень интересные исследования в различных странах мира. И одно из них такое: если один из однояйцевых близнецов будет химически зависим, то вероятность того, что и второй станет алкоголиком или наркоманом, достигает 60%. А если они разнаяйцевые, то такая вероятность 35%.

Интереснейшие исследования были проведены в Скандинавии, в приемных семьях, где наиболее жесткий отбор для того, чтобы усыновить детей. От пьяных родителей брали детей в здоровую семью, но эти дети в 4 раза чаще болели

алкоголизмом, чем в других семьях. 80% сыновей алкоголиков тоже становятся алкоголиками. Наследственный фактор нельзя отрицать. Так что получается, что 10% всего человечества предрасположены к химической зависимости.

Один из примеров химической зависимости - диабет. Собственная поджелудочная железа не вырабатывает нужного количества инсулина, и человек вынужден потреблять инсулин извне, чтобы чувствовать себя нормально, чтобы функционировать. И алкоголик и наркоман с течением заболевания тоже вынуждены употреблять вещества, изменяющие сознание для того, чтобы жить. Мне очень часто говорили: "Как тебе не стыдно пить?". Я только теперь понимаю, что это было все равно, что сказать: "Как тебе не стыдно дышать?" Я всегда знал, что я какой-то не такой человек, я плохой. Плохой сын, никудышный муж и совершенно никакой отец. На самом деле это моя беда, а не моя вина. А почему так произошло?

Мой отец злоупотреблял алкоголем. Я очень рано нашел замечательный ключ к решению всех своих проблем. Я рос стеснительным мальчиком, в условиях мужской школы. Для меня целая проблема была познакомиться с девушкой. С помощью алкоголя я решил эту проблему. Я страшно боялся экзаменов, но блестяще их сдавал, приняв незначительную дозу алкоголя. Алкоголь длительное время был моим другом. А какой я был компанейский! С каким юмором я рассказывал анекдоты! Да, я был абсолютно раскрепощен. И краски были другие в природе. А когда не было алкоголя, я не обращал внимания ни на цвет зелени, ни на природу. Да мне она и не нужна была. Я оживал только тогда, когда внутри меня было химическое вещество. Выработалась привычка жить, постоянно сдобривая себя химическим веществом. Когда нельзя было пить, в моем распоряжении было достаточное количество шприц-тюбиков и с морфином, и с промидолом. Я в прошлом морской офицер, служил на подводных лодках. Я перепробовал весь склад наркотиков, но любимым навсегда остался алкоголь. И это не моя вина, что я вынужден был употреблять его. Я жить без него не мог, потому что трезвым мне хотелось повеситься. Алкоголь действительно является депрессантом. Но это я знаю сейчас. И что определенный дисбаланс веществ в мозге, таких как ацетилхолин, дефомин, серотомин, эндорфин, энгифолин, вызывает угнетенное состояние. Стоит принять вещество, изменяющее сознание, наступает покой, а потом и радость. Но с течением времени для того, чтобы прийти в состояние покоя, человек вынужден все чаще принимать психоактивное вещество.

Вот результаты дефицита определенных химических веществ, нервно-мышечные нарушения, недостаточная концентрация внимания, проблемы с памятью, депрессия, дефицит удовольствия, угрызения совести, безрадостное восприятие мира, недостаток энергии, эмоциональная нестабильность, тревожность, нарушение сна, страх, отсутствие чувства спокойствия и сосредоточенности, снижение болевого барьера, чувство неудовлетворенности. Вы со всем этим хотите жить? Никто не может с этим жить. А человеку говорят: прекрати пить. Легко сказать!

Мы рождены в стране советов и привыкли "собирать волю в кулак". У меня сейчас насморк, но я точно знаю, что силой воли я его вылечить не могу. Ну почему люди с такой легкостью раздают рецепты? Например, поверь в Бога - и все, чудо произойдет обязательно. Я знаю такие чудеса. Я видел на прошлой сентябрьской конференции, люди выходили и свидетельствовали: я пришел к Богу и больше не употребляю. Чудесно. Но можно этот частный пример распространить на всех химически зависимых? Дело опять сужается только до

одной рамки, до духовной. Давайте отремонтируем душу и забудем о теле. Но представим себе ситуацию, что искренне верующие пойдут в детокс, где люди лежат под капельницей, и будут дружно говорить о Боге. Они вас услышат, эти люди? Правильно, нужно здоровое тело. Нужно что-то сделать с социумом. Говорить о Боге, оставляя человеку его социум, где пьют, где наркотики на каждом углу, бессмысленно.

Психологический аспект

"...самое главное в психологическом аспекте химической зависимости, что сама болезнь формирует мощнейшую систему отрицания, сопротивление осознанию того факта, что человек болен"

Мало того, что существует биологическая составляющая заболевания, которая не дает расстаться с алкоголем, наркотиками, но есть еще психологический аспект заболевания, к которому мы сейчас перейдем. Он напрямую связан с биологическим.

Обратите внимание: само заболевание формирует некие симптомы, человек меняет свое поведение. Как вы отнесетесь, например, к тому, что член вашей семьи в два часа ночи просыпается, не зажигая света, тайком подходит к холодильнику, вынимает бутылку молока, идет в туалет, выпивает из горлышка эту бутылку молока, прячет ее за сливной бачок и снова баиньки. Вы скажете - сумасшедший. Но у алкоголика именно такой тип поведения. А как иначе-то? Он же под постоянным контролем, ему не позволяют жить, как он хочет. И пить нельзя. Рождается человек и только и слышит: не ходи, нельзя, не смей, этот плохой, этот хороший, вовремя приходи домой. А какая возможность выйти из-под контроля? Как обрести свободу? Через наркотик. Пришел однажды пьяный - такая свобода! И пусть все хоть на ушах стоят. Один раз найдя такой способ уйти из-под контроля, проявив безумное поведение, человек понимает - вот оно счастье. Иногда мы все проявляем абсолютно алкогольный тип поведения. Вы когда-нибудь слышали, например, такую вещь, что-то голова разболелась, выпью-ка рюмочку коньяка. Да? А при гриппе - водочки с перчиком, после баньки особенно. Это уже как бы элемент нашей культуры. Но использование алкоголя в качестве лекарства - это симптом-то алкоголизма. Или мужчина в вашем присутствии говорит: "Ну что вы за слабаки такие, выпили-то всего по четвертинке. Я выпил литр - и хоть бы что, потом еще за руль сел и доехал до дома". Но на самом деле это симптом заболевания - изменение толерантности. Если человек хвалится, что много выпил и не упал, значит вы имеете дело с алкоголиком. А мы поощряем, смотрите, правда, много пьет, а не пьянеет, - молодец какой! Потом удивляемся, что он уже в наркологии лежит.

Но, пожалуй, самое главное в психологическом аспекте химической зависимости, что сама болезнь формирует мощнейшую систему отрицания, сопротивление осознанию того факта, что человек болен.

Валерий В. берет карточку с цифрой 6 и, держа ее перед собой, показывает ее аудитории.

- Какая это цифра? Если смотреть на цифру 6 с другой стороны, то видим 9. По этому принципу действует алкоголик, защищаясь: а ты на себя посмотри. Единственный выход - пройти через сопротивление, перетащить его на свою сторону и вместе посмотреть. И тогда 6 уже не 9. Алкоголики выдумали самую замечательную формулу в мире: алкоголик это тот, кто пьет больше меня. И когда алкоголику говорят: "Слушай, парень, ты алкоголик", - он отвечает: "Я - алкоголик? Смотри, какой у меня счет в банке, у меня вилла на Канарах, у меня

машина, жена красавица, у меня дети ухоженные. Вот Петька - он точно алкоголик. Он квартиру продал и пропил", Петька говорит: "Я - алкоголик? Я впервые хотел сделку нормальную сделать, но меня эти гады ограбили. И теперь я пью с горя. Вот Федька - он точно алкоголик. Он в психушке уже лежит в который раз". У Федьки если спросить, он скажет: "Я - алкоголик? Ты посмотри на мою жену и тещу. Они меня сюда засунули. При них точно психом станешь. Это вот Ванька - алкоголик. Он от водки умер". Ваньку, если из могилы поднять, он скажет **"Ельцин - гад"**. Удивительно стройная и безотказная формула. Это то, что мы называем системой отрицания. Человек придумывает тысячу причин, чтобы не бросать пить. И если не отрицать значимость потерь, им не прожить - ни алкоголику, ни наркоману. По сути, любой из вас может проверить, алкоголик он или наркоман. Если, несмотря на ужас потерь, вы не можете расстаться с каким-то химическим веществом, стало быть вы - химически зависимый человек. Просто.

Но, допустим, пациент признает, что он болен. Потом, как правило, начинается поиск оправданий: команда выиграла или проиграла, собака сдохла или оценилась, машину разбил или купил, жена плохая или хорошая, на работе уволили или дали премию, день рождения у приятеля или у себя. Каждый день и каждый час алкоголик или наркоман точно знает, почему он сегодня, в этот час, в эту секунду выпил, и может объяснить это другому. Иначе не бывает. Надо оправдать себя - я не плохой, я такой, как другие. Или начинается минимизация, преуменьшение того, что человек на самом деле делает. Он говорит, я пью совсем недавно. Потом у его мамы спрашиваешь или жены, оказывается уже лет тридцать. И то, и другое очень характерно при химической зависимости. Это тип поведения. Тип абсолютно безответственного поведения. И само заболевание, с психологической точки зрения, характеризуется постоянной ложью и себе, и другим. Это надо понимать и принимать, и не возмущаться. Когда имеешь дело с алкоголиком или наркоманом, обвинять его в том, что он врет, то же самое, что обвинять человека, заболевшего гриппом, что у него насморк. Это просто симптом заболевания.

И, наконец, проекция. Проекция - это невозможность носить в себе чувство вины и стыда, и стремление все свалить на другого человека. Самый элементарный пример: пьяный муж вместо 6 вечера, как обещал, пришел в час ночи. Жена ждет, и когда открывается дверь, я не думаю, что она радостно произносит: "Ах, сокол ты наш!" Там какие-то другие слова звучат. И, конечно, когда начинаются обвинения, легче всего, конечно, не испытывать ни чувства вины, ни стыда, а сказать: "Да посмотри на себя-то! В этот поганый дом, думаешь, хочется идти?" И жена задумывается, а может, правда она виновата? Все это надо четко знать людям, которые работают с алкоголиками и наркоманами.

Или предположим, человек, вышел с работы. Прекрасный осенний день. А у него в кармане зарплата. Утром он вдруг обнаруживает себя в совершенно незнакомом месте, раздетым и без зарплаты. Какие чувства он испытывает? Радость? Прежде всего страх, тревогу, чувство вины и стыда. А представьте себе, что это не один раз в жизни, а раз в месяц или раз в три месяца. Получается такая вещь: чувство вины и стыда вызывает жуткую эмоциональную боль. Самое болезненное состояние человека, которое ему труднее всего переносить, это сознание - "я плохой". Психологи это прекрасно знают. Для того, чтобы уйти от чувства вины и стыда, что нужно сделать? Принять наркоз, обезболить себя. Получается замкнутый круг. Наркоман, несмотря на совершение преступления, на то, что поймали в состоянии жуткого опьянения, наутро, испытывая чувство вины, стыда и страха, что он может попасть в тюрьму, что уже заведено уголовное

дело, продолжает колотиться, для того, чтобы как-то обезболить себя. А ломки? Чтобы их избежать, люди могут сделать что угодно. Это страх. Это те самые чувства, которые не позволяют встать на путь здоровой жизни. **"Болезнь невыраженных чувств"**. Наркотизируя собственные чувства, человек разучивается их выражать. Это очень мощный симптом заболевания. Когда мы работаем с пациентами, одна из главнейших задач - научить человека определять и выражать свои чувства.

В психологическом аспекте химическая зависимость имеет еще эйфорическую память. Это очень значимый момент. Если бы не было эйфорической памяти, не было бы той частоты срывов, которые существуют при алкоголизме и наркомании.

Социальный фактор

"...Их МВД будет лечить"

И, наконец, надо посмотреть на социальный фактор химической зависимости. Традиционно считается, что в России пьют все. Надо сказать, что, действительно, в особенностях нашей культуры есть употребление алкоголя. Это очень важный фактор. В первый день говорилось о выборе веры на Руси. От иудаизма отказались, потому что он запрещает употреблять в пищу все сброженное, сквашенное. А на Руси основным напитком был квас. Он употреблялся и вместо еды, и вместе с едой. А какая, как вы думаете, была его крепость? От 5% до 12% содержания алкоголя. Суточная норма потребления одним человеком доходила до 5 литров. В семье в 20-35 человек хранилось одновременно до 1000 литров кваса. Это был жидкий хлеб. Страна выросла на брагах и квасе. А столетние меды, и не только столетние! Меды в России достигали крепости от 57% до 85% содержания алкоголя.

Но признать себя алкоголиком - значит упасть в глазах общества. Мы часто слышим в хрониках происшествий: "Вот мы спускаемся в подвал, обиталище алкашей, бомжей и прочих отбросов общества". Человека, заболевшего диабетом, "диабаш" никто не называет. А "алкаш" - пожалуйста. Жуткое пренебрежение к человеку как к таковому. Диабетику - всяческая помощь, алкоголику - презрение. Разве может человек, который читает такие статьи, видит по телевидению такое отношение, может признать себя алкоголиком? Общество загоняет болезнь в подполье всеми доступными способами. Закон о психотропных веществах, например. Там, в 7 разделе говорится о том, что делать с наркоманами. **Их МВД будет лечить.** ЛТП уже были, тюрьмы для химически зависимых людей уже были. Мало?

Потакательство. Оно тоже входит в социальный симптом заболевания. Обратите внимание, в принципе, к пьющему человеку в нашем обществе сформировано отношение как к абсолютно нормальному. Пусть пьет, лишь бы не напивался. Алкоголизация общества не позволяет вовремя сказать человеку: у тебя проблемы с алкоголем, и именно из-за них мы можем уволить тебя с работы. Начальник не может этого сделать по единственной причине - похоже, у него самого такие проблемы. Очень часто бывает так: люди жалеют пьяницу, а на самом деле причиняют ему непоправимый вред. Раз все сходит с рук, он продолжает пить. Или молодой муж приходит пьяным домой к юной жене, весь в нечистотах. А утром просыпается - у него великолепная рубашка, наглаженные брюки. Хорошо! Почему бы не пить-то дальше? Или человек проспал на работу из-за пьянки, а жена говорит коллегам, что он немного приболел. Стыдно сказать, что муж накануне напился. Этим она помогает решить проблему или, наоборот, загоняет ее вглубь, в подполье? Это костыли для химически зависимых людей.

Матери и отцы, узнав о том, что их ребенок стал наркоманом, готовы продать квартиру, все, что угодно сделать, лишь бы вылечить его, а он, ничего сам не предпринимая, снисходит: "Ну ладно, так и быть". Пришел в больницу, его там почистили, и снова "сел" на иглу. Постоянно потакая человеку, близкие порой доводят себя чуть ли не до смерти. И я знаю такой случай, когда родители квартиру продали, поменяли ее на меньшую для того, чтобы лечить сына. Первое, что он сделал, когда вышел из наркологической больницы, опять укололся. Страшно иметь ребенка наркомана, жутко иметь мужа алкоголика, но своей "помощью" родственники наркоманов не дают осуществиться такой вещи, как мотивационный кризис. Когда у человека есть проблемы из-за злоупотребления, тогда он начинает их решать. Нет проблем - нечего решать. Или приходят ко мне на консультацию жена или мать, я спрашиваю, какие проблемы привели ее к нам. Она говорит: "У меня муж пьет". Я говорю: "Простите, это его проблемы. Мы им занимаемся, все сделаем, как надо, не волнуйтесь. А у вас-то что?" Она думает, думает. И опять: "Вот если бы он не пил..." С сыновьями-наркоманами и дочерьми - то же самое, одна и та же ситуация. Алкоголизм, наркомания - всегда семейная болезнь. Ее требования к созависимым: "не говори, не доверяй, не чувствуй".

"Не говори", - нельзя никому говорить о своих проблемах. Такое впечатление, что соседи, друзья не видят, что муж алкоголик. Или что сын красавец, кандидат в мастера спорта учился в институте, а теперь ходит совершенно никакой. Как же вынести сор из избы?

"Не доверяй", - близкие стремятся осуществлять жесточайший контроль над людьми, которые находятся в химической зависимости. Занимаются поиском бутылок, наркотиков. Проблему можно решить контролем? Невозможно. Но большинство все равно считает своим долгом следить, даже если человек находится в реабилитации. Эта привычка контролировать ситуацию не дает человеку, только-только вставшему на путь выздоровления, придти в себя, тянет его назад. Социальный фактор - это обязательно лечение всей семьи, поскольку страдают все. И выздоравливать надо всем.

И, наконец, химическая зависимость всегда разрыв прежних связей. Как правило, если речь идет о наркомании, то это возникновение новых криминальных связей, из которых очень трудно выбраться. Алкоголь - такой же наркотик, но он легализован, он везде есть. Для него характерен просто разрыв с прежними друзьями и создание нового общества, где идет поиск любви и социального общения. "Ты меня уважаешь?" - это то же самое, что "ты меня любишь?" Говоря о химической зависимости, мы можем констатировать, что это потребность в веществе, это голод по нормальным эмоциям, это голод по общению, это голод духовный.

Духовный аспект

"Получается, что вещества, изменяющие сознание, каким-то образом влияют на духовность"

И сейчас мы переходим к 4-ой составляющей заболевания - к духовному аспекту химической зависимости. Что для нас есть духовность? Присутствие Духа Святого? А еще что? Любовь? Порядочность? Подвижничество? И, наверное, поиск смысла жизни. Духовность - это то, что нельзя измерить, к чему невозможно прикоснуться. В русском языке найден удивительный синоним: дух - словно дыхание. Но, обратите внимание, в точном латинском языке, в котором практически нет синонимов, "спиритус" - это и спирт, и дух. **Получается, что вещества, изменяющие сознание, каким-то образом влияют на**

духовность. Я это вижу так. На горизонтальной оси - все человечество. Грубо говоря, мы, - люди, существа, независимо от расы, места проживания, национальной принадлежности, - мы все равны, мы - люди мира. Но есть нечто выше человека, индивидуума. Это - Бог. Наши духовные устремления - это устремления к Нему.

А что ниже? Там вещества, которые изобрел человек, и страсть к ним тащит человека в ад. Вся духовная терапия состоит в том, чтобы вырваться из ада, а уже затем познакомиться с Богом. Если мир затуманен, если в глазах только бутылка, о Боге очень трудно говорить. Надо уйти из ада, надо решить биологические проблемы, выровнять психологический статус человека, дать ему возможность нормально жить, наладить семейные связи и потом идти к Богу. Медленно и верно. На этом пути человек становится счастливым и трезвым.

Лекция об отрицании.

"Все наши беды происходят от того, что мы не хотим повзрослеть," - сказал Учитель. "А как мы узнаем, когда мы повзрослели?" - спросил студент. "Когда мы больше не нуждаемся в том, чтобы нам лгали."

То, что мы лечимся и идем к выздоровлению, означает, что мы больше не нуждаемся и не хотим себе лгать. Отрицание - это наш побег от действительности, наша фантазия. Это ложь самим себе. Все хорошо, и мы контролируем ситуацию. Отрицание не дает нам увидеть правду. **В действительности, когда мы сможем осознать правду, мы сможем измениться и стать другими.**

Многие из нас чувствуют, что у нашей болезни есть свое лицо и голос. Личность каждого из нас есть много аспектов. Например, большинство из нас ведет себя на работе не так, как со своими родителями или детьми, или на свидании с любимой, или в классе. Мы искренне учим своих детей никогда не врать, а потом сами обманываем своего начальника, налоговое управление, свою собственную мать - так, как будто в нашем сознании уживаются одновременно несколько личностей. У болезни также есть своя жизнь и свой голос. Чтобы продолжать "жить", она придумывает свою историю и рассказывает ее нам. По существу, она говорит нам, что у нас все в порядке, что мы не больны и можем продолжать пить. Эта ложь, которую мы слышим, и есть наше отрицание.

Чтобы вылечиться от химической зависимости, нам необходимо знать, как наша болезнь обманывает нас и как **мы обманываем самих себя.** Мы извлекаем на свет правду, чтобы иметь возможность исправить наши сломанные жизни. На собраниях 12 ступеней нам часто придется слышать, как люди рассказывают о том, что "говорит их болезнь": "Моя болезнь хочет, чтобы я пошел к своему пьющему другу, моя болезнь считает, что одна банка пива мне не повредит." Эти люди знают о своем отрицании и механизме его действия.

Отрицание - это защитный механизм. Это система защиты. Оно не дает нам почувствовать болезненную и неприятную правду как о нашем собственном бессилии, так и о последствиях и неуправляемости нашей зависимости. Если мы не можем осознать или понять эти последствия, то все в порядке, и наша болезнь может жить и процветать.

Отрицание проявляется во многих формах. Оно присуще не только людям, страдающим химической зависимостью. Все люди испытывают отрицание по какому-либо поводу - своих взаимоотношений, своего поведения, своей семьи и

т.д. Мы все хотим, чтобы у нас все было "хорошо". Отрицание защищает нас от боли.

Для нас, людей страдающих химической зависимостью, сохранить наше отрицание равносильно смерти. Этим самым мы причиняем боль окружающим нас людям. Это мы также отрицаем. Для выздоровления нам необходимо признать свое отрицание и понять механизм его действия, чтобы мы могли ослабить мертвую хватку нашей болезни. Отрицание заменяется правдой и осознанием.

Жить с отрицанием - значит испытывать негодование, страх, стыд и одиночество. Вместо того, чтобы жить в вечном холоде и оторванности от себя и окружающих, мы можем вновь согреться и начать жить.

Защитные стратегии - это конкретные способы проявления отрицания. Некоторые защитные стратегии мы используем вполне сознательно. Другие - неосознанно. И те, и другие служат нам для отрицания.

Ниже перечислены часто встречающиеся виды психологической самозащиты или формы отрицания. Мы прибегаем ко всем формам отрицания, хотя и используем некоторые из них чаще других.

Простое отрицание - Простое отрицание химической зависимости. Например: "Вы - алкоголик." "Нет, я не алкоголик."

Преуменьшение - Желание преуменьшить степень своей химической зависимости. Например: "Да, я выпиваю, но немного." "Во время застолья я не так уж и напился."

Обоснования - Логические объяснения для выпивки или употребления наркотиков. Например: "Мне трудно заснуть, поэтому я выпиваю." "Наркотики мне необходимы от боли в спине." "У меня сегодня был неудачный день."

Обвинение - Выпивка по причине внешних условий, которые "заставили" это сделать. Ответственность лежит на ком-то или чем-то еще, но не на нас самих. Например: "Если бы жена относилась ко мне лучше, мне не пришлось бы пить." "Меня уволили с работы, из-за этого я и начал пить."

Торговля - заключение сделок. Например: "Я брошу пить, если ты бросишь курить." "Я брошу пить, когда на работе станет поспокойнее."

Обобщения, философия - подведение общей и неконкретной теоретической базы под выпивку. Например: "Я из семьи алкоголиков, поэтому у меня гены ненормальные." "У меня было такое несчастливое детство, что теперь я таким образом стараюсь преодолеть подсознательные чувства."

Уход от темы - перемена темы разговора. Например: "Ну да, вчера я напился, так что у нас на ужин?" "Тебе не нравится, что я пью? А мне не нравится, что ты такая толстая!"

Пассивность - игнорирование проблемы или роль жертвы. Например: "Я пытался бросить, но эта привычка сильнее меня." "Я ничего не могу поделать." "Если бы у меня была сила воли..."

Враждебность - прибегание к угрозам, чтобы заставить других перестать обсуждать проблему. Например: "Я тебе противен в постели, пьяный? Прекрасно, сексом больше не занимаемся." "Отвяжись от меня!" "А тебе нравится, что я приношу домой зарплату?"