

## Кто есть алкоголик?

Этот вопрос я задавал многим и получил самые разнообразные ответы: «Алкоголик – это человек, который валяется на улице», «Алкоголик – это человек, который меняет на водку последнюю рубашку», «Алкоголик – это тот, который допился до чертиков» и т.п. Даже большинство самих алкоголиков, в том числе неоднократно лечившихся, имеют неправильное представление о сущности своего страдания.

Для получения «титула» «алкоголик» совсем не обязательно пропивать – последнее, валяться в канаве или галлюцинировать. Требуется немного – иметь алкогольные убеждения и потребность в спиртном. Это незаметно само собой приходит к пьющим, тем более часто пьющему. Процесс продвижения человека к алкоголизму или, короче говоря, алкоголизму, зависит от многого, но главным образом от индивидуальности пьющего. Отдельные люди с серьезными нарушениями психики, по данным В.М. Бехтерева, становятся алкоголиками после рюмки алкоголя, другая группа может пить месяцы, третья – годы, четвертая – десятилетия, а пятой не хватает жизни для завершения алкоголизму. Однако это не означает, что есть люди, совершенно застрахованные от алкоголизма. Подобно тому, как любой человек может стать морфинистом или курильщиком, любой способен сделаться алкоголиком, если будет определенным образом употреблять спиртное. Наоборот, любой человек может всю жизнь употреблять спиртное и при этом не станет алкоголиком, если будет пить меньше, реже и более слабые «напитки», чем требуется его организму для завершения процесса алкоголизму. Поскольку же никто не способен заранее установить, какие «напитки» он должен употреблять, в каких дозах и как часто, чтобы не превратиться в алкоголика, то над каждым пьющим висит, как дамоклов меч, опасность приобретения неприятного и тяжелого страдания. Уверенно могут считать себя полностью гарантированными от алкоголизма только трезвенники.

Алкоголизм начинается с появления первых положительных мыслей о спиртном или с первой благополучно выпитой порции алкоголя. Каждая новая положительная оценка спиртного и его употребления, каждая новая рюмка «алкогольного напитка» приближают человека к алкоголизму. Родители, вызывающие у детей своими рассказами и выпивками, ложные представления о достоинствах «алкогольных напитков» и выгодах их употребления, ставят их на путь алкоголизму. Угощения детей этими «напитками» ведут их по названному страшному пути. В норме у новичка «алкогольные напитки» вызывают неприятные ощущения, причем нередко тошноту, рвоту или потерю сознания. Алкогольное насилие над организмом приводит к тому, что он изменяет свое отношение к спиртному. Оно со временем становится более или менее приятным и для опьянения и защитных реакций в виде тошноты, рвоты, потери сознания требуется все большие дозы. Молодые люди, заметив такую перестройку реакций своего организма на спиртное, радуются, полагая, что происходит закалывание организма. В действительности же нужно горевать, поскольку идет процесс разрушения противоалкогольной защиты организма и быстро приближается алкоголизм. С появлением потребности в спиртном завершается алкоголизм, на

смену ей приходит алкоголизм. Винопийца перестает быть бытовым пьяницей, когда он произвольно решал вопрос «Пить или не пить?», он становится вынужденным, несамостоятельным пьяницей, алкоголиком.

Немного о потребностях. Все потребности делятся на врожденные и приобретенные. Примером первых служит потребность в пище, вторых – потребность в труде. В числе искусственных потребностей имеются положительные, отрицательные и смешанные. К отрицательным относятся потребности в алкоголе, в табаке, в фармакологических наркотиках и т.п. Потребность должна периодически удовлетворяться, если этого нет, то происходит ухудшение самочувствия. Все мы знаем по личному опыту, насколько неприятны голод и жажда. Курильщикам известны неприятные ощущения, появляющиеся при воздержании от курения. Это абстинентные страдания. У алкоголиков они могут быть настолько тяжелыми, что несчастный гибнет или накладывает на себя руки. Возможность смертельного исхода при алкогольной абстиненции отметила такая авторитетная организация, как Подкомитет по изучению алкоголизма при ВОЗ'е. Интересно следующее: абстинентные переживания легко устраняются удовлетворением соответствующей потребности. Например, стоит алкоголику проглотить небольшую порцию спиртного, как он на некоторое время избавляется от страданий.

Об этом хорошо сказано в одном из четверостиший Омара Хайама:

**Бросил пить я. Тоска мою душу сосет.  
Всяк дает мне советы, лекарства несет.  
Ни одно облегчения мне не приносит -  
Только полная чарка Хайама спасет!**

Каждый пьющий может сам установить, является ли он алкоголиком. Если неудовлетворение желания выпить вызывает раздражительность, мечты о спиртном, плохое самочувствие, то Вы алкоголик. Также можете считать себя алкоголиком, если не можете сознательно прервать выпивку, если опохмеляетесь, если забываете полностью или частично события, происходящие во время и сразу после пьянки. Не нужно быть специалистом, чтобы выявить алкоголика на производстве. Если работник пьет в запрещенное время и в запрещенных местах, не взирая на предупреждения и наказания, он алкоголик.

Различают три стадии алкоголизма: первая начинается с появления потребности в спиртном, вторая – с появления необходимости в опохмелении, третья – со снижения переносимости спиртного. Деграция личности начинается при первой стадии, становится резко выраженной при третьей. Человек, допившийся до третьей стадии алкоголизма, пьянеет от малой порции спиртного, порой от 1-2 рюмок водки. Большие дозы вызывают у него сильное отравление с помрачением сознания, причем горемыка падает, где попало и глубоко засыпает.

Потребность в спиртном по мере пьянства все усиливается и все значительнее становится её господствующее положение; она полностью или частично подавляет другие потребности, а также интересы, привязанности, благие цели и намерения. Заметно снижается даже такая жизненно важная потребность, как потребность в пище. Один мой пациент после первых гортонических

сеансов с радостью сообщил о том, что еда теперь стала доставлять ему удовольствие и наслаждение. По его словам, прежде пища ему казалась ватой, которую он насильно заталкивал в рот, чтобы не умереть от голода. Этот же человек рассказал о том, что в пору пьяной жизни его интересовала только выпивка, что он ненавидел работу и студентов, почти не готовился к лекциям, часто перепоручал их или заканчивал преждевременно, чтобы скорее напиться.

Винный спирт вызывает настолько значительное, многостороннее и широкое физическое и психическое уродование организма, что можно говорить об алкогольном мозге, об алкогольном сердце, об алкогольной физиономии, о мышлении алкоголика, о характере алкоголика и т.п. Он разрушающе действует на все органы и ткани, но особенно сильно и в первую очередь на мозг. В этом органе его концентрация почти в два раза превышает концентрацию в крови. Нервные клетки очень чувствительны к алкогольному яду. Каждая выпивка – удар по мозгу, последствия которого не исчезают бесследно. Клетки мозга не выдерживают таких воздействий, уродуются и гибнут. Умершие нервные клетки не воскресают и не замещаются новыми. Изучение мозга скончавшихся алкоголиков показало, что в нем много погибших нервных клеток, которые порой образуют своеобразные кладбища. Конечно, такой изуродованный мозг не может нормально работать. Разговоры о «золотых руках» и «золотой голове» алкоголика – большое преувеличение, один из моих подопечных алкоголиков, занимающей руководящий пост, как-то сказал: «Алкоголики – плохие работники, с ними план не сделаешь, поэтому я стараюсь избавиться от своих и не беру новых».

Алкоголизм дает тяжелые осложнения: белую горячку, хронический галлюциноз, слабоумие, эпилепсию, цирроз печени и т.п. Некоторые осложнения приводят к физической или социальной смерти. Последнее выражается в том, что алкоголик утрачивает способность к сколько-нибудь человеческой жизни, поэтому доживает век в психиатрической больнице. Например, при корсаковском синдроме больной ничего не может запомнить. Способен ли он существовать без специального ухода?

Алкоголик по всем статьям дефективный человек: негодный глава семьи, муж, отец и сын, плохой товарищ, бракодел и лодырь. Чтобы работать, он должен выпить, иначе плохо чувствует себя. А какая работа от подвыпившего? Некоторых одолевают страхи: бояться спать без света, бояться переходить улицу и т.п.

Иногда пишут и говорят: «Алкоголик живет в свое удовольствие». Трагизм положения алкоголика состоит, помимо прочего, в том, что он по существу не знает удовольствий. Тот же Хайям писал о том, что он «несчастен и мерзок себе», каждый день «умирая с похмелья» требует себе полную чашу. Спиртное не доставляет радости алкоголику. Многим вкус его противен, они вынужденно пьют, чтобы предупредить или снять абстинентные страдания. Я мог бы привести много письменных показаний алкоголиков об их мученической жизни. Ограничусь выдержками из двух, математику, скатившемуся до безработного, и инженера.

Математик тяжело переживал свое одиночество и бесперспективность: «Никогда, никогда выпивка, даже в самой благородной форме, не соединяла людей и не сохраняла их союз! Алкоголь умеет только разъединять людей, может

быть иной раз медленно, но всегда верно; превращать их в волков, которые сбиваются в стаю, только движимые желанием животных и неважно в конце-концов, что это за желания, либо найти общего знакомого, имеющего рублевку, или ограбить квартиру...

Сначала я потерял школьных друзей. И действительно, кому нужна пьяная или полупьяная личность, которой всегда нужно только одно – деньги и как можно скорее...

В конце-концов пришла пора, когда я лично убедился в том, что стал алкоголиком. Начался период новых мучений. Пять раз я лежал в психиатрических больницах, искренне желая бросить пить навсегда, однако тяга к «блаженному туману»... не проходила.

Оно и понятно, ведь алкоголизм – одна из разновидностей наркомании. Я выходил из больницы, избавленный от страданий, связанных с алкогольным отравлением организма, отдохнувший, отоспавшийся, отъевшийся. Но всюду я видел вокруг себя толчею у винных отделов гастрономов, бушующие винницы, заваленные пустыми бутылками парадные и загаженные тротуары. Все возвращалось, и первая десятка вела меня привычной тропой, и делалось это уже без колебаний. А что было дальше? А дальше отдельные, смутно различимые картины...

Вот я бреду полученный, стонущий от пробегающих по телу судорог и щемящей тяжести в груди, под холодным дождем в два часа ночи. Патрульные машины милиции, проезжая мимо меня, сбрасывают скорость и, словно нехотя, катятся дальше. Приткнуться мне сейчас негде: комната опечатана жилконторой за злостную задержку квартплаты, вокзалы уже закрыты, да мне туда без документов и нельзя. Родственников нет, знакомые – только пожилые люди. Если увидят в таком виде, то могут и душу богу отдать от страха. Пошел в свой «родной» вытрезвитель. Попросили удалиться. Нам, говорят, от тебя и пьяного отбоя нет, а ты и трезвый стучишься...».

Не менее скорбны и показания инженера: «Если нечего было выпить и не было денег, а выпить страшно хотелось, то, чтобы подавить очень плохое самочувствие, я пил все, что попадало под руку. Я пил разные лаки, политуру, «БФ», духи и одеколон, ел всякие косметические кремы и медицинские мази. Как-то мы с женой жили в квартире родственницы. У нее был целый склад косметики и вся она быстро перекочевала в мой желудок.

Если жена запирала меня в комнате и нечего было выпить, а выпить хотелось, то производил тщательный обыск, чтобы найти какую-либо косметику. Иногда находил стеклоблеск и выдавливал его в рот. Может быть, в нем был спирт, а может быть и не было, но он успокаивал мои муки, на несколько минут наступало успокоение, больше не нужно было искать что-либо, чтобы удовлетворить этого зеленого змея, чтобы уменьшить эту алкогольную чесотку. Проходило несколько минут этого спокойствия, и снова нужно было превращаться в сыщика. Если не находил ничего, то брал какую-либо вещь, вылезал в окно и продевал её за бесценки, лишь бы скорее выпить. А как немного выпил, так и завелся, остановиться не можешь. Если вначале выпивка улучшает самочувствие, то потом опять начинает тебя крутить, но на этот раз не от того, что нечего выпить, а от того, что изрядно выпил. А мало пить мы не умеем.

Тогда, когда нечего было выпить или я хотел прекратить запой, то буквально колотила дрожь, вот как при лихорадке. Набрасывал на себя одеяла, потом становилось жарко, шел пот, страшный пот, но через некоторое время опять появлялся страшный холод. Так было очень долго. Затем сводило суставы рук и ног, руки буквально ломало, ноги буквально ломало. Опять начинался холод, опять бросало в жар. Это продолжалось часов двенадцать. Ночью совершенно не спишь, боишься заснуть, потому что снятся всякие страшные кошмары. А вот на второй день уже немного легче становится, отпаиваешься молоком, кефиром и всем прочим, но опять идет пот, тебя бросает то в жар, то в холод. Примерно 2-3 дня нужно выхаживаться, если запой продолжался неделю».

Участь алкоголика, как показали приведенные повествования, весьма прискорбна и едва ли находятся люди, готовые добровольно разделить её. Конечно, лучше избежать её. Однако если случилась беда, постиг алкоголизм, нужно сразу же начинать борьбу за самосохранение. Сейчас работники завода имеют возможность избавиться от алкоголизма с помощью противоалкогольной секции и клуба. Зачем вести дикую и мученическую жизнь, если представляется случай выйти из грязного болота пьянства, очиститься и стать настоящим человеком. Достаточно перестать пить и начинается очищение, процесс дезалкоголизации, т.е. избавления от алкоголизма. Организм быстро оживает: восстанавливаются сон и аппетит, проходит или снижается недомогание, падает раздражительность, появляются здоровые интересы, воскресает жажда жизни, укрепляются память, интеллект и т.п. Даже лицо, взор и походка преображаются. Организм быстро залечивает тяжелые раны, вызванные алкоголем. Улучшается характер, устанавливаются хорошие взаимоотношения в семье и на работе... Словом, начинается новая, приятная и полезная жизнь. Ради этого, конечно, всякий сколько-нибудь разумный человек пойдет на многое.

7 декабря 1974 г.

кандидат биологических наук

**Г.Шичко**

194156 Ленинград, пр. Энгельса, 28, кв. 159. Тел. дом.: 44-02-82

Шичко Геннадий Андреевич.