

Шичко Г. А.

Трезвость по убеждению

(беседа с Г. А. Шичко на Ленинградском радио, 1985 год).

Распространено мнение, будто алкоголики – обреченные люди, которых «только могила исправит». Такое суждение сеет среди пьющих и их близких пессимизм, бесперспективность, заставляет смириться с постигшим горем. Алкоголизм действительно подлинная беда, но с ней вполне можно справиться, если человек придет к убеждению начать разумно и решительно действовать!

Человек по природе своей трезвенник и остается им до тех пор, пока не поддается «питейной» обработке, пока его сознание не окажется искаженным ложными сведениями об алкоголе и последствиях его употребления. Иными словами, трезвость – норма для человека, прием алкоголя – отклонение от нее. Этот взгляд давно признан учеными.

У закоренелых алкоголиков на этот счет свои доводы. В беседах с наркологами иные пациенты заявляют: «Быть трезвенником – значит сторгать от стыда в компаниях и записаться в число неполноценных».

Кстати, миф о полноценности пьющих мужчин развеян медициной. Алкоголь, как известно, повреждает половые клетки. Вскрытия умерших алкоголиков показали: у 34 % половые клетки повреждены, у 64 % – атрофированы и только у 2 % они оставались нормальными. Отсюда понятно, почему среди закоренелых пьяниц много утративших возможность супружеской жизни либо неспособных иметь потомство.

А посмотрите на внешний вид поклонников «зеленого змия»! Мужчины становятся ниже ростом, у них искажается форма лица... Спиртное основательно уродует и женщин, лишая их мягкости, женственности, разрушая половую сферу: на третьем-четвертом году алкоголизма женщины обычно утрачивают детородную функцию.

Алкоголики перестают быть полноценными членами семьи и общества, не могут воспитывать детей, уродуют их детство, резко подрывают свое здоровье и здоровье близких. Личность пьющего настолько деградирует, что он боится оставаться один в комнате, переходить улицу и т. д. Так человек оказывается на краю гибели.

Но бывает и такое. Вчерашний алкоголик дает себе слово полностью отказаться от горячительного. Проходит не столь много времени – и внешний облик человека заметно преображается, организм быстро залечивает раны.

Убеждать ярых приверженцев коварного зелья навсегда покончить с вредным пристрастием – дело нелегкое. Некоторые пациенты наркологического кабинета в ответ на предложение попробовать самостоятельно стать на ноги, вернуться к

трезвой жизни, возражают примерно так: «Алкоголизм – болезнь, пусть врачи и лечат».

Но не все ученые признают алкоголизм болезнью. Его располагают на границе психиатрии и психологии, поэтому рассматривают и как болезнь, и как психологическое (не психическое!) расстройство. И коль скоро алкоголизм признается психологическим расстройством, то избавлять от него имеют право не только врачи, но и администрация, трудовые коллективы, общества трезвости, семья, товарищи. Могут и обязаны бороться с алкоголизмом и сами пьющие.

Другое дело – многочисленные заболевания, порожденные пьянством: цирроз печени, «бычье сердце», паралич, алкогольное слабоумие и пр. Людей с подобными заболеваниями имеют право лечить лишь врачи. К ним и только к ним в таких случаях нужно обращаться за помощью. Доморощенные «целители» ничего, кроме вреда, тут не принесут.

Итак, обобщим сказанное. Избавиться от алкоголизма, в том числе собственными силами, можно. Показатель полного избавления – трезвость по убеждению. Она является большим достоинством человека, нужно не стесняться ее, а гордиться ею. Мечтой каждого приверженца «зеленого змия» должно стать не умеренное потребление спиртного, а принципиальная трезвость.

Как осуществить подобную мечту? Известно, что основной признак алкоголизма – периодическое появление потребности выпить. Если данная потребность не удовлетворяется, возникают так называемые абстинентные страдания – постоянное желание выпить. У некоторых они бывают мучительными. Однако достаточно перетерпеть 2–3 дня, удержаться от употребления спиртного – и абстинентные страдания проходят. Этим врач-наркологи и рекомендуют пользоваться всем, кто решил покончить с пьянством, вернуть себе трезвость. К тому же, у некоторых людей абстинентные симптомы достаточно слабы, и их нетрудно превозмочь. С угасанием потребности выпить важно и дальше «держаться в руках», чтобы не допустить срыва, потому что одна-две рюмки могут вновь затянуть в трясины алкоголизма.

Как видите, для того, чтобы самому своими силами избавиться от пагубной привычки, не требуется ни «железной» воли, ни особых усилий, ни большой затраты времени. Нужны лишь элементарная дисциплинированность, настойчивость и, конечно же, убежденность в необходимости сделать это.

Иногда бывает достаточно психологического воздействия на пьющего, скажем, хорошей противоалкогольной лекции или статьи в газете, чтобы влечение к спиртному ослабло, а то и совсем пропало. А результаты окупятся сторицей: самоизбавление от алкоголизма принесет человеку радость, у него улучшится самочувствие, вернется вера в себя, он сможет выйти из жизненного тупика.

...У человека пропала потребность в спиртном. Можно ли считать его полностью избавленным от беды? К сожалению, алкоголизм имеет еще один

признак – питейную запрограммированность, то есть такое нарушение сознания, при котором спиртное употребляют даже тогда, когда оно вызывает отвращение, тошноту, рвоту. Это вынужденное выполнение сформировавшейся в сознании программы.

Питейная запрограммированность включает в себя два фактора – настроенность на употребление спиртного и питейное убеждение. Один предпочитает употреблять спиртное только в торжественных случаях и малых дозах, другие – в праздники и дни получек. Многие алкоголики пьют по всякому поводу и без повода. Мотивы, побуждающие браться за рюмку, со временем могут меняться, но суть остается неизменной – решение употреблять горячительные напитки.

Убеждение в необходимости пить – не что иное, как уверенность человека в том, что прием алкоголя представляет собой естественное, оправданное и даже неизбежное в жизни занятие. Оно как бы принуждает человека пить самого, угощать спиртным других и добровольно заниматься проалкогольной пропагандой.

Потребность в спиртном, алкогольная настроенность и питейное убеждение так тесно взаимосвязаны, что изменение одного из этих признаков вызывает соответственные изменения остальных. Но если потребность в спиртном удастся довольно легко погасить, то от настроенности избавиться трудно, и уж совсем тяжело отказаться от питейного убеждения, а оно-то как раз – ведущий признак алкоголизма.

Так вот, достаточно выработать у человека четкое трезвенное убеждение, чтобы он прекратил пьянство, даже если при этом придется перенести тяжелейший абстинентный синдром. А пока алкоголик оправдывает употребление спиртного, он будет пить, чем бы и как бы его не лечили. Поэтому важнейшая задача решившего покончить с алкоголизмом – выработать в себе трезвенное убеждение. Для этого требуется освободить свое сознание от ложных взглядов, представлений и понятий, насытить правдой о вреде алкоголя и последствиях употребления спиртного.