

## К ТРЕЗВОСТИ - ПО УБЕЖДЕНИЮ

Распространено мнение, будто алкоголики – обречённые люди. Такое суждение сеет среди самих пьяниц и их близких пессимизм, бесперспективность, заставляет смириться с постигшим горем. Алкоголизм, действительно, подлинная беда, но с ней вполне можно справиться, если человек придёт к убеждению начать разумно и решительно действовать.

Человек по природе своей трезвенник и остаётся им до тех пор, пока не поддастся «питейной» обработке, пока его сознание не окажется искажённым ложными сведениями об алкоголе и последствиях его употребления. Иными словами, трезвость – норма для человека, приём алкоголя – отклонение от неё. Этот взгляд давно признан учёными.

Посмотрите на внешний вид пленников «зелёного змия»! мужчины становятся ниже ростом, у них искажается форма лица. Спиртное основательно уродует и женщин.

Но вот вчерашний алкоголик даёт себе слово полностью отказаться от горячительных напитков. Не будем говорить сейчас каких усилий ему это стоит. Пройдёт не столь много времени, и внешний облик человека значительно преобразуется, организм быстро залечивает раны.

Убеждать ярых приверженцев коварного зелья навсегда покончить с вредным пристрастием – дело нелёгкое. Некоторые пациенты наркологического кабинета в ответ на предложение попробовать самостоятельно встать на ноги, вернуться к трезвой жизни возражают примерно так: «Алкоголизм – болезнь, пусть врачи и лечат». Но не все врачи признают алкоголизм болезнью. Некоторые рассматривают его и как болезнь, и как психологическое (не психическое) страдание. И коль скоро алкоголизм признаётся психологическим страданием, то избавлять от него должны не только врачи, но и администрация, трудовые коллективы, общества трезвости, семья, товарищи. Могут и обязаны бороться с алкоголизмом и сами пьющие.

Избавиться от алкоголизма, в том числе собственными силами, можно. Показатель полного избавления — трезвость по убеждению. Она большое достоинство человека, нужно не стесняться ее, а гордиться ею. Мечтой каждого приверженца «зелёного змия» должно стать не умеренное потребление спиртного, а принципиальная трезвость.

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 очень мучительными. Однако иногда достаточно перетерпеть 2—3 дня и удержаться от употребления спиртного, как абстинентные явления проходят. Этим врач-наркологи и рекомендуют пользоваться всем; кто решил покончить с пьянством, вернуть себе трезвость. К тому же у некоторых людей — абстинентные симптомы слабые, их нетрудно превозмочь. С угасанием потребности выпить важно и дальше «держать себя 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 особых усилий, ни большой затраты времени. Нужны лишь элементарная дисциплинированность, настойчивость. И, конечно, убежденность в необходимости сделать это.

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

запрограммированность, то есть такое нарушение сознания, при котором спиртные напитки употребляют даже тогда, когда они вызывают отвращение, тошноту, рвоту и т.п.

Многие алкоголики шьют по всякому поводу и без повода. Мотивы, побуждающие браться за рюмку, со временем могут меняться, но суть остаётся неизменной — решение употреблять горячительные напитки.

Убеждение в необходимости пить — не что иное как уверенность человека в том, что приём алкоголя представляет собой естественное, оправданное и даже неизбежное в жизни занятие. Оно как бы принуждает человека пить самому, 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 удаётся довольно легко погасить, то от настроенности избавиться труднее, и уж совсем тяжело — от питейного убеждения, а оно то как раз — ведущий признак алкоголизма. Так вот достаточно выработать у человека чёткое трезвенное убеждение, чтобы он прекратил пьянство, даже если при этом придется перенести тяжелейший абстинентный синдром. И пока алкоголик оправдывает употребление спиртного, он будет пить, чем бы и как его ни 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 знанием вреда спиртных напитков и последствий их употребления. Благородное и необходимое занятие! И тут большую помощь призваны оказать семья, трудовой коллектив, общественность.

Нельзя прекращать борьбу за естественную трезвую жизнь, даже если не всегда удаётся на первых порах выбраться из трясины алкоголизма усилием собственной воли. Не следует отчаиваться, надо вновь воспользоваться наркологическим лечением, даже если оно раньше не принесло ощутимой пользы. Теперь лечение окажется более эффективным. Не останавливайтесь, настойчиво идите к трезвости — и вы познаете полноценную, прекрасную жизнь. А главное — выиграет здоровье! .

Г. Шичко,

кандидат биологических наук

Пьянству – бой! Ленинская правда, 1 сентября 1983 г.

# К ТРЕЗВОСТИ— ПО УБЕЖДЕНИЮ

Распространено мнение, будто алкоголики — обреченные люди. Такое суждение есть среди самих пьянших и их близких родственников. Бесперспективность, как считают связаться с постигшим горем. Алкоголизм, действительно, подлинная беда, но с ней вполне можно справиться, если человек придет к убеждению начать разумно и решительно действовать.

Чем ближе по природе своей трезвенник и остается ни до тех пор, пока не поддастся «ветхой» обработке, пока его сознание не окажется измененным ложными сведениями об алкоголе и последствиях его употребления. Иными словами, трезвость — норма для человека, прием алкоголя — отклонение от нормы. Этот взгляд давно признан учеными.

Посмотрите на нашнейшей люд. Многие из них являются пьянщиками, у них искажена форма лица. Спиртное чрезвычайно вредит и мешает.

Но кто, встречаясь с алкоголем, дает себе слово полностью отказаться от горячительных напитков. Не будем говорить сейчас, насколько трудно ему это стоило. Пройдет немало много времени, и бывший облик человека заметно преобразится, организм быстро заживает раны.

Труднее врач-приверженец извращенного зелья навсегда избавиться с вредным привычкой — дело нелегкое. Известные варианты наркологического кабинета в ответ на предложение попробовать самостоятельно встать на ноги, вернуться к трудовой жизни возмущают примерно так: «Алкоголизм — болезнь, пусть врач и лечит». Но все же ученые признают алкоголь болезнью. Некоторые рассматривают его и как болезнь, и как психологическое (не психическое) страдание. И лишь скоро алкоголика признается психически здоровым страданием, то избавиться от него должен не только врач, но и администрация.

Многие алкоголики, обладающие трезвостью, силой, талантами, могут и обязаны бороться с алкоголизмом и с ним бороться.

И избавиться от алкоголизма, и на месте собственных сил,

можно. Понастоять волевого волеванием — трезвость по убеждению. Она большое достоинство человека, трудно не стать ей, а гордиться ей. Метой намедни превращая «слезного зелья» должно стать не умеренное потребление спиртного, а принципиальная трезвость.

Известно, что основной признак алкоголизма — периодическое появление потребности выпить. Если доплат потребность не удовлетворится, человек так называемое «объективное» страдание — постоянное желание выпить, у некоторых оно бывает очень мучительно. Однако иногда достаточно пережить 2—3 дня и удержаться от употребления спиртного, как абстрактные желания проходят. Эти врач-наркологи и рекомендуют пользоваться всем, кто решил бороться с пьянством, вернуть себе трезвость. К тому же у некоторых людей абстинентные симптомы слабы, их трудно превозмочь. С угасшим потребностью выпить можно и дальше сдерживать себя в руках, чтобы не допустить срыва, потому что одна-две рюмки могут вновь запустить в трясину алкоголизма.

Как видите, для того, чтобы самому своим силами избавиться от пагубной привычки, не требуется ни особых усилий, ни большой затраты времени. Нужны лишь элементарная дисциплинированность, настойчивость. И, конечно, убежденность в необходимости сделать это.

У человека прошла потребность в спиртном. Можно ли считать его полностью избавленным от бед? Конечно, алкоголизм имеет еще один признак — психическую застреванность, то есть такое нарушение сознания, при котором спиртные напитки употребляют даже тогда, когда они вызывают отвращение, тошноту, рвоту и т. д.

Многие алкоголики идут по всякому поводу и без всякого. Мотивы, побуждающие брать за рюмку, со временем могут меняться, но суть остается неизменной — решение употреблять горькие 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 явление. Оно как бы принуждает человека пить, как бы принуждает человека пить, как бы принуждает человека пить.

Потребность в спиртном, алкогольная восторженность и питейное убеждение так тесно взаимосвязаны, что изменение одного из этих признаков вызывает соответствующее изменение остальных. Но если потребность в спиртном удастся допустить, то от настойчивости избавиться труднее, и уж совсем тяжело — 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 пережить несколько абстрактных страданий. И пока алкоголик оправдывает употребление спиртного, он будет пить, чем бы и как его ни лечили.

Поэтому важнейшая задача решающего момента с алкоголизмом — «выработать в себе трезвенное убеждение. Для этого требуется освободить свое сознание от ложных взглядов, представлений и понятий, засыпать лишние виды спиртных напитков и последствий их употребления. Естественное и необходимое явление! И тут большую помощь привычкам оказать семья, трудовой коллектив, общественность.

Нельзя преуменьшать борьбу за естественную трезвую жизнь. Даже если во время удается из трясин алкоголизма устоять собственной воле. Не следует отчаиваться, надо вновь контролировать себя, даже если оно решено не пришло осужденной болью. Теперь лечение является более эффективным. Не останавливайтесь, настойчиво идите к трезвости — и вы познаете полноценную, прекрасную жизнь. А главное — выиграет здоровье!

Г. ШИЧКО,  
нарколог биологических наук.

*«Ленинская правда»  
1 сентября 1932г.*