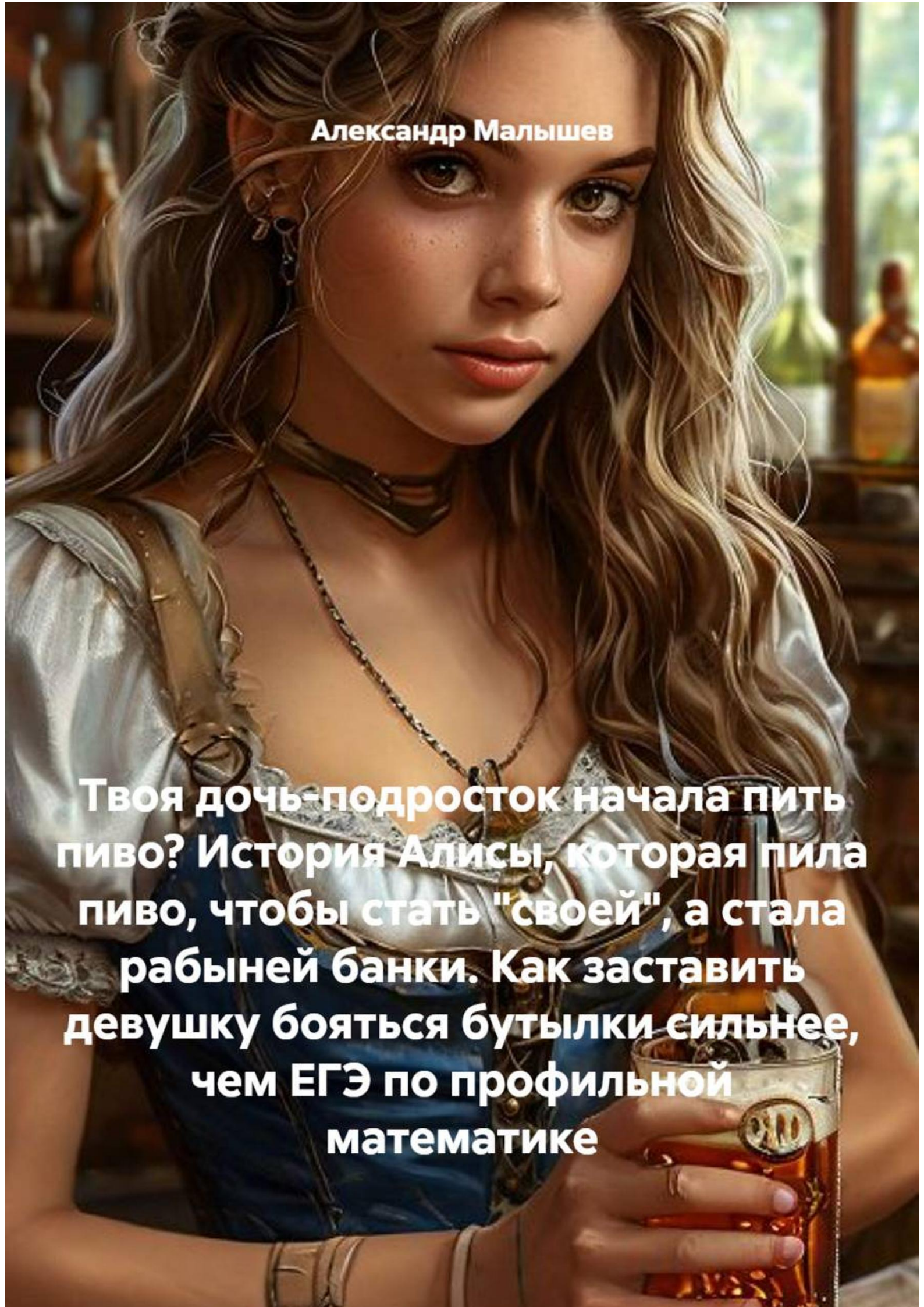




Александр Малышев

Твоя дочь-подросток начала пить пиво? История Алисы, которая пила пиво, чтобы стать "своей", а стала рабыней банки. Как заставить девушку бояться бутылки сильнее, чем ЕГЭ по профильной математике

Александр Малышев

**Твоя дочь-подросток начала
пить пиво? История Алисы,
которая пила пиво, чтобы стать
"своей", а стала рабыней банки.
Как заставить девушку бояться
бутылки сильнее, чем ЕГЭ
по профильной математике**

«Автор»

2026

Малышев А.

Твоя дочь-подросток начала пить пиво? История Алисы, которая пила пиво, чтобы стать "своей", а стала рабыней банки. Как заставить девушку бояться бутылки сильнее, чем ЕГЭ по профильной математике / А. Малышев — «Автор», 2026

Твоя дочь-подросток начала пить пиво? Она красит губы, надевает каблуки и идет в парк с банкой "Клинского", чтобы понравиться мальчикам? Ты находишь в ее рюкзаке зажигалки, а в переписке — планы на "вписку"? Значит, пора действовать. Перед тобой — новый роман-тренинг от Доктора Глеба Северного. На этот раз история о девочке. О той, которую общество незаметно толкает в пропасть, нашептывая: "Будь раскованной", "Не будь занудой", "Все пьют — и ты пей". Шестнадцатилетняя Алиса красива, умна и... глубоко несчастна. Родители разводятся, в школе ее не замечают, а единственный способ почувствовать себя "взрослой" — взять банку пива в компании старшеклассников. Она думает, что контролирует ситуацию. Она ошибается. На помощь приходит Гуру Вьюга — женщина-тренер с характером арктического шторма. Она прошла через ад алкогольной зависимости сама и теперь вытаскивает из этого ада других. Ее методы — жесткие, научные, безжалостные.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Александр Малышев

Твоя дочь-подросток начала пить пиво? История Алисы, которая пила пиво, чтобы стать "своей", а стала рабыней банки. Как заставить девушку бояться бутылки сильнее, чем ЕГЭ по профильной математике

Глава

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуйте, дорогие читатели.

Это снова я, Доктор Глеб Северный. Физиолог, тренер по поведенческой коррекции и человек, который ненавидит алкоголь во всех его проявлениях.

Вы держите в руках вторую книгу моего цикла. Первая была о мальчике. Эта — о девочке. И, поверьте, это совсем другая история.

Когда мы говорим о подростковом алкоголизме, мы чаще всего представляем парня с банкой пива в подворотне. Но статистика неумолима: за последние десять лет количество девочек-подростков, регулярно употребляющих пиво, выросло втрое. И это не просто цифры. Это судьбы.

Почему девочки пьют? Причин много. Им хочется казаться взрослыми. Им хочется нравиться мальчикам, которые, как им кажется, "любят раскованных". Им хочется заглушить боль от ссор родителей, от неуверенности в себе, от ощущения собственной ненужности. Им хочется быть "своими" в компании, где пиво — это пропуск в мир "крутых".

Но правда в том, что пиво не делает девочку ни взрослой, ни красивой, ни счастливой. Оно делает ее зависимой, больной и одинокой. И чем раньше она это поймет, тем больше шансов у нее на нормальную жизнь.

Моя героиня — Алиса. Ей шестнадцать. Она красивая, умная, но внутри у нее — черная дыра, которую она пытается заполнить пивом. Она не считает себя алкоголичкой. "Я же просто по выходным, как все". Знакомая песня, правда?

Ей будет очень больно в этой книге. Потому что правда — это больно. Но без этой боли не будет исцеления.

Гуру Вьюга — не вымышленный персонаж. Я знаю эту женщину много лет. Она сама прошла через алкогольную зависимость, потеряла ребенка, чуть не умерла. А потом выбралась. И теперь ее миссия — вытаскивать из ада таких, как Алиса.

Методы Вьюги не для слабонервных. Она не будет гладить по головке и говорить "все будет хорошо". Она покажет вашей дочери ее анализы, отведет ее в женское отделение наркологической клиники, заставит ее посмотреть в глаза тем, кто уже потерял все. А потом она научит ее жить заново.

Вы готовы? Тогда начнем.

И помните: любовь к дочери — это не только объятия и поцелуи. Иногда это холодный душ, жесткий разговор и тренер по прозвищу Вьюга.

Доктор Глеб Северный

Первая глава нового романа-тренинга появится в следующем выпуске. Готовьтесь. Будет жарко.

Глава 1. Королева помойки: Кто такая Алиса и почему её тянет к банке

Часть 1. Утро после «вписки»

Алиса открыла глаза и тут же пожалела об этом. Голова раскалывалась, будто внутри черепа поселился дятел-мутант, решивший долбить выход наружу. Во рту — вкус прокисшего пива, смешанного с чем-то сладким и отвратительным. Она не сразу поняла, где находится.

Серая комната. Обшарпанные обои. На полу — чужие кроссовки, пустые бутылки, чей-то рюкзак. Пахло перегаром, табачным дымом и дешёвыми духами. Алиса приподнялась на локте и увидела, что лежит на матрасе, брошенном прямо на пол. Рядом, свернувшись калачиком, спала какая-то девица в помятой блузке.

— Боже, — прошептала Алиса. — Где я?

Она огляделась. Комната напоминала декорацию к фильму ужасов про конец света. На столе — гора грязной посуды, окурки в тарелке, початая бутылка дешёвого вина. На стене — полуоторванный постер какого-то рэпера. Из соседней комнаты доносился чей-то храп.

Алиса с трудом села. Тело ломило, как будто её всю ночь били палками. Она опустила глаза на свою одежду: джинсы расстёгнуты, футболка в каких-то пятнах, волосы спутаны в колтун. И тут её накрыло волной стыда.

Вчера была «вписка». Она так мечтала туда попасть. Там были старшие ребята, те самые, которые всегда казались такими крутыми и недостижимыми. И она, шестнадцатилетняя Алиса, получила приглашение.

Она помнила всё урывками. Вот она смеётся над чьей-то шуткой. Вот ей наливают пиво. Потом ещё. Потом какой-то коктейль из банки. Потом темнота.

— Чёрт, — она сжала виски ладонями. — Чёрт, чёрт, чёрт.

Девица рядом пошевелилась и открыла мутные глаза.

— О, Алиска, ты жива? — прохрипела она. — Я думала, ты там сдохла.

— Что вчера было? — Алиса с трудом ворочала языком.

— Да ничего такого, — девица зевнула, обнажив жёлтые зубы. — Ты выпила лишнего, тебя вырвало на балконе, потом ты рыдала и звонила какому-то Серёже. Потом отрубилась.

— Кому звонила? — внутри всё похолодело.

— Не знаю, какой-то парень из твоей записной. Ты ему кричала, что он тебя не любит, и что ты некрасивая. Ну, или что-то такое.

Алиса закрыла лицо руками. Ей хотелось провалиться сквозь землю. Она даже не помнила, кому именно звонила и что говорила. Но от одной мысли о том, что кто-то слышал её пьяные истерики, становилось тошно.

Она с трудом встала, нашла свой телефон под матрасом. Экран треснул — видимо, вчера она его уронила. На заставке высветились сообщения от мамы: «Ты где?», «Почему не ночуешь дома?», «Алиса, я волнуюсь!», «Позвони мне!». Двенадцать пропущенных звонков.

— О, мама будет в ярости, — пробормотала она.

Девица снова засмеялась:

— Да плевать. Скажешь, что у подруги была. Отмажешься как-нибудь.

Алиса ничего не ответила. Она знала, что мама не поверит. И что этот разговор будет одним из тех, после которых хочется выть.

Медицинская справка (Врезка 1):

Похмельный синдром у девочек-подростков протекает тяжелее, чем у мальчиков. Это связано с меньшим содержанием воды в женском организме и более низкой активностью фермента алкогольдегидрогеназы, расщепляющего этанол. Кроме того, женские половые гормоны (эстрогены) замедляют метаболизм алкоголя, из-за чего токсины дольше задерживаются в тканях. Поэтому «просто выпить пивка» для девочки — это удар по организму, сравнимый с полноценным отравлением.

Часть 2. Дом: разговоры сквозь стену

Алиса добралась до дома только к полудню. Её шатало, во рту стоял отвратительный кислый привкус, а от одежды разило так, что в автобусе люди отсаживались подальше. Она поднялась на третий этаж, с трудом попала ключом в замочную скважину и вошла.

Мать сидела на кухне, уставившись в пустую чашку из-под кофе. Увидев дочь, она не закричала. Просто подняла глаза и посмотрела так, что Алисе захотелось умереть на месте. В этом взгляде было всё: усталость, разочарование, страх, бессилие.

— Где ты была? — спросила мать тихо.

— У Лены, — соврала Алиса, отводя глаза.

— У Лены? Я звонила Лене. Она сказала, что тебя не видела.

Алиса выругалась про себя. Надо было предупредить Лену, но голова утром не соображала.

— Я потом ушла к другой подруге, — она попыталась придумать новую ложь.

— Алиса, — мать встала, и её голос задрожал, — от тебя пахнет так, что в подъезде воняет. Ты думаешь, я дура? Ты думаешь, я не знаю, что ты пьёшь?

— Я не пью! — огрызнулась Алиса. — Просто компания была, все пили, вот и провоняла!

— А вчера? А позавчера? А в прошлую пятницу, когда тебя привёл домой какой-то парень, и ты еле стояла на ногах?

— Хватит! — Алиса почти закричала. — Ты вечно всё преувеличиваешь!

Она развернулась и ушла в свою комнату, хлопнув дверью так, что задрожала люстра. Упала на кровать, уткнулась лицом в подушку. Слёзы подкатили сразу, но она сдержалась. Не хотела, чтобы мать слышала.

«Почему она не может просто оставить меня в покое?» — думала Алиса. — «Почему вечно лезет? Я же ничего такого не делаю! Все пьют, и я пью. Это нормально. Она сама пьёт вино по вечерам!»

Но внутри что-то шептало: «Ты знаешь, что это не нормально. Ты знаешь».

Она вспомнила вчерашнюю вписку. Вспомнила, как смеялись старшие ребята, когда она, захмелев, начала танцевать на столе. Вспомнила, как кто-то снимал её на телефон. Вспомнила, как её тошнило на балконе, а рядом стояла та самая девица и говорила: «Давай, красотка, привыкай, это взрослая жизнь».

И от этих воспоминаний внутри всё сжалось в ледяной ком.

Комментарий Гуру (Сноска):

Родители часто совершают ошибку, когда начинают давить на девочку, которая попала в пьющую компанию. Крики, обвинения, попытки запереть дома — всё это работает против вас. Алиса не считает себя проблемной. Она считает, что она «как все». Ваша задача — не доказать, что она виновата, а показать ей, что её выбор ведёт к пропасти. Но для этого нужен другой подход. Не родительский. Нужен авторитет со стороны.

Часть 3. Школа: невидимая девочка

В понедельник Алиса пришла в школу с опухшими глазами и жутким запахом изо рта, который не могла перебить даже жвачка. Она сидела на последней парте, спрятавшись за спинами одноклассников, и молилась, чтобы её никто не трогал.

Но её тронули.

— Эй, Алиска, — окликнула её Кристина, та самая девица с вписки. — Ты видела, как вчера отжигала? Я думала, ты реально со стола упадёшь!

— Отвали, — буркнула Алиса.

— Да ладно, все свои! — Кристина плюхнулась рядом. — Слушай, в пятницу опять собираемся у Дэна. Его родаки уезжают. Ты идёшь?

— Не знаю, — Алиса пожала плечами.

— В смысле «не знаю»? Ты теперь звезда! Тебя вчера все обсуждали. Говорили, что ты оторва.

Алиса почувствовала, как внутри что-то дёрнулось. Её обсуждали? Она стала звездой? Это было... приятно? Или отвратительно? Она не могла разобраться.

— Я подумаю, — сказала она уклончиво.

— Ну смотри, — Кристина подмигнула. — А то без тебя скучно будет.

Она ушла, виляя бёдрами, а Алиса осталась сидеть, тупо глядя в парту. Звезда. Надо же. Ещё вчера она была никем — тихой девочкой, которую не замечали ни мальчики, ни учителя. А сегодня о ней говорят. Пусть и как о пьяной дуре, но говорят.

И вот тут-то и крылась главная ловушка. Алиса начала пить не потому, что ей нравилось пиво. Она начала пить, чтобы стать заметной. Чтобы почувствовать себя частью чего-то. Чтобы перестать быть пустым местом.

Она вспомнила, как впервые пришла в эту компанию. Это было два месяца назад, в парке. Кристина, которая уже тогда казалась ей воплощением «крутой девчонки», протянула ей банку:

— На, попробуй. Это не алкоголь, это как лимонад. Стесняться нечего.

И Алиса попробовала. Ей не понравилось. Горько, противно, вонюче. Но она сделала вид, что ей нравится. Потому что все вокруг пили и смеялись, а она боялась показаться белой вороной.

Сейчас, спустя два месяца, она уже не морщилась. Пиво стало для неё чем-то вроде ключа от двери в мир, где она якобы была своей. Но где на самом деле её использовали, унижали и выставляли посмешищем.

Медицинская справка (Врезка 2):

Женский алкоголизм часто начинается с социального мотива: желание быть принятой в группе, снять барьеры в общении, показаться «раскованной». Девочки-подростки особенно уязвимы, поскольку их самооценка напрямую зависит от внешнего одобрения. Алкоголь временно подавляет чувство стыда и неуверенности, создавая иллюзию уверенности. Но после отрезвления стыд возвращается в двойном объёме, и девочка снова тянется к бутылке, чтобы его заглушить. Формируется порочный круг.

Часть 4. Парк: знакомство с Вьюгой

В пятницу Алиса всё-таки пошла на очередную вписку. Она не хотела, но и отказаться не могла: боялась, что её перестанут звать. Это стало уже зависимостью — не только химической, но и социальной.

Собрались, как обычно, в парке за старым кинотеатром. Дэн притащил три полторашки, кто-то принёс дешёвый коктейль в жестяной банке. Алиса пила пиво,

стараясь не думать о том, как оно отвратительно на вкус. После третьей банки ей стало легче: исчезла неловкость, появилась болтливость, захотелось смеяться.

— Алиска, ты опять до дна! — заржал кто-то. — Ты реально крутая!

Она улыбнулась, хотя внутри было пусто. Крутая. Да. Конечно.

Компания становилась всё пьянее. Кто-то начал приставать к девчонкам, кто-то устроил драку из-за телефона. Алиса сидела на лавочке, прижав к груди банку, и смотрела, как её «друзья» превращаются в злобных животных. Ей стало страшно, но уйти она не могла — ноги словно приросли к земле.

И тут она увидела её.

Женщина стояла у входа в парк. Высокая, подтянутая, в чёрной спортивной куртке и капюшоне. Лицо наполовину скрыто тенью, но глаза — острые, как лезвия. Она смотрела прямо на Алису, не отрываясь.

— Эй, ты кого высматриваешь? — крикнул Дэн, заметив незнакомку.

Женщина не ответила. Она медленно подошла к лавочке, расталкивая пьяных подростков, как сухая ветка раздвигает гнилые листья.

— Алиса, — произнесла она. — Встань. Пойдём.

Голос был низкий, с хрипотцой, как у курильщицы со стажем. Алиса вздрогнула.

— Вы кто? — она сжала банку.

— Я Вьюга. Твоя мать попросила меня поговорить с тобой.

— Ага, щас! — Дэн попытался встрять. — Никуда она не пойдёт! Мы её не отпускаем!

Вьюга даже не посмотрела на него. Она наклонилась к Алисе:

— Посмотри на себя. Ты сидишь на холодной лавке с банкой дешёвого пойла, от тебя воняет за километр, а через десять лет ты будешь такой же, как те женщины, которых я показываю своим пациенткам. Поехали. Или пожалеешь.

Что-то в её голосе заставило Алису подчиниться. Она встала, бросила банку в урну (промахнулась) и, шатаясь, пошла за Вьюгой. За спиной свистели и улюлюкали бывшие «друзья».

— Ну и катись, алкашка! — крикнула Кристина.

Алиса сжала кулаки, но не обернулась.

Комментарий Гуру (Сноска):

Появление наставника, который не связан с семейными конфликтами, — критически важный момент. Девочка, которая уже привыкла к маминым истерикам, не будет слушать мать. Но незнакомый человек, который говорит с ней на равных, а не свысока, вызывает другой уровень внимания. Вьюга — бывша

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.