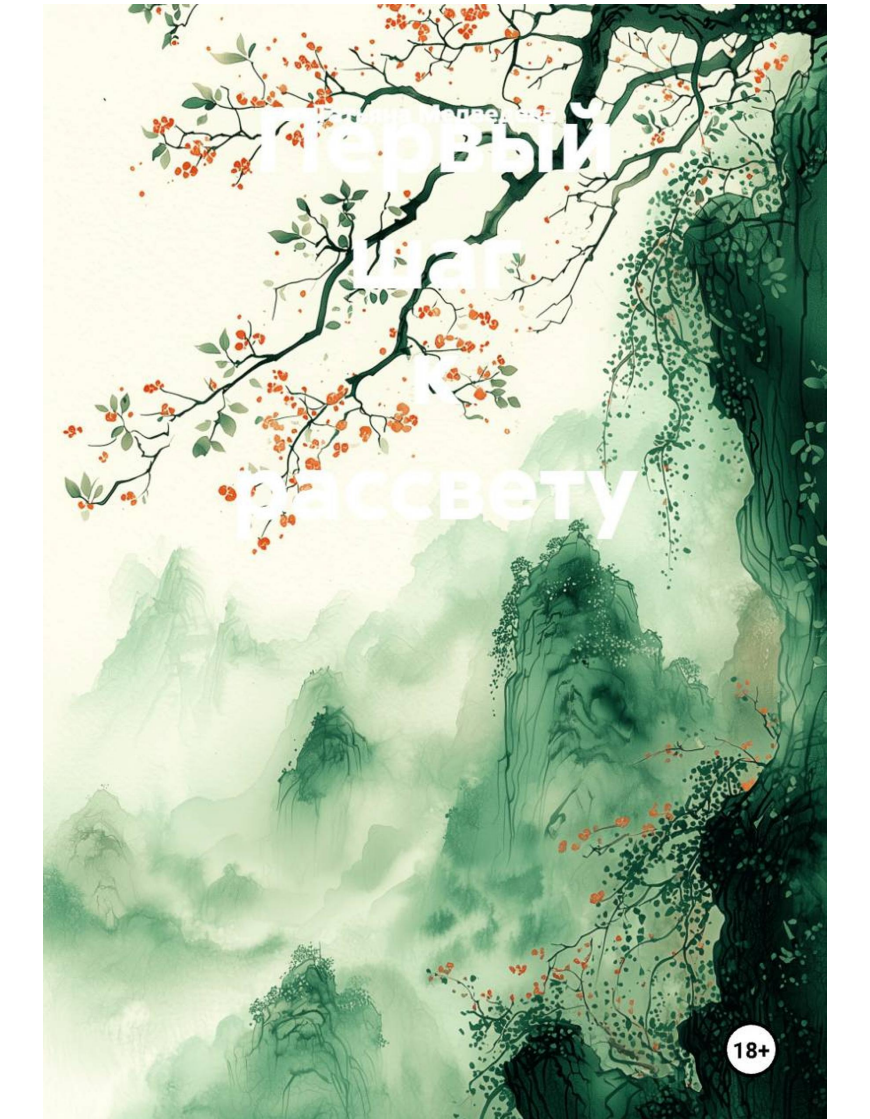




Первый Шаг к Рассвету

18+

Татьяна Медведева

Первый шаг к рассвету

<https://litres.ru/74514592>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга, для "любителей выпить", для членов их семей.
Раскрывает суть проблемы и развитие болезни начиная с первого шага

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Татьяна Медведева

Первый шаг к рассвету

Глава

Medvedyeva Tetyana

Медведева Татьяна Николаевна

+306972636344

“Первый шаг к рассвету”

ФЕНОМЕН РАННЕГО АЛКОГОЛИЗМА И ЛО- ВУШКА СОМНЕНИЙ

В настоящее время огромное количество людей в мире страдает от алкоголизма на ранней стадии и даже не подозревает об этом.

Ведь они всё ещё ходят на работу, у них есть семьи, они обладают критическим мышлением, интеллектом и здоровым любопытством.

В их представлении алкоголик — это опустившийся человек, который потерял абсолютно всё: живет на улице, попрошайничает, валяется под забором, не следит за гигиеной и с бутылкой в руках стоит на пороге смерти.

Они не видят себя в этом зеркале. И они полностью правы!

Действительно, их реальность принципиально отличается от картины полной социальной деградации, поэтому классические призывы “просто поверить” разбиваются об их сильный, аналитический ум.

Из этого вытекает вопрос: как же им помочь признать, что они находятся в самом начале развития зависимости? Как объяснить им, что их ждет точно такой же трагический финал, если они не остановятся?

Ведь им бессмысленно навязывать чужие страшные сюжеты — им нужно дать то, что уважает их ум: **строгие факты**. Более того, ранние алкоголики постоянно подвергают традиционную программу 12 шагов сомнениям и проверкам, не осознавая смертельную опасность первого бокала. **И они опять правы!** Сама по себе программа “12 шагов” предлагает духовные ориентиры и философские принципы осознанности, но не дает строгих научных фактов, которых в то далекое время просто еще не было.

Именно поэтому метод “12 шагов” в его классическом виде для них часто оказывается неэффективным. Таким людям обычно в терапевтических группах говорят: “Иди допей до дна, чтобы поверить”. И такой призыв дает зеленый свет раннему алкоголику, и он продолжает пить.

Более того, если человек все-таки попытается пройти программу исключительно на вере, его критический и любо-

пытный ум все равно не успокоится: со временем сомнения неизбежно вернутся, сделав срыв лишь вопросом времени. И пытаясь убежать от навязчивых мыслей и сомнений, такие люди вынуждены непрерывно посещать группы, буквально мучаясь от глубокого внутреннего раскола между слепой верой и логикой.

Ключ к такому нелегкому осознанию проблемы нам оставил немецкий философ Франц Brentano, который утверждал, что выбор, основанный на знаниях, несравнимо сильнее выбора, продиктованного примитивными желаниями, делающими человека уязвимым.

Что только доскональное понимание того, как возникает наше деструктивное желание, как оно развивается и к чему приводит, дает нам возможность вовремя остановиться.

Пройдя через такое глубокое внутреннее осознание человек сам, без внешнего принуждения, без “волшебных таблеток от алкоголизма”, без кодировок, без подшивок, поймет и осознает, что ему “дно” не нужно.

Перед ним встанет ясный выбор: довериться науке или вступить с ней в заведомо проигрышный спор.

Ну что ж начнем...

АЛКОГОЛИК Я ИЛИ ПЬЯНИЦА?

Огромное количество людей НЕ верит, что один-един-

ственный бокал спиртного способен запустить те самые девять кругов ада похмелья.

И они имеют на это право, особенно когда речь идёт о ранних стадиях развития болезни. Ведь это трудно назвать адом — скорее так... пара дней обычного недомогания после употребления.

Именно поэтому критически важно обратить пристальное внимание на свои **эмоции сразу после первого бокала**. Если человек начинает испытывать острый внутренний конфликт между безумным желанием продолжить и голосом разума, твердящим “нельзя”, — он уже является начинающим алкоголиком.

Более того, **необходимо прислушаться к себе**, потому что где-то очень глубоко внутри себя человек отчётливо понимает: такой реакции на алкоголь быть не должно, с ним происходит что-то странное. На этом этапе человек даже может пару раз сходить на группы Анонимных Алкоголиков или обратиться к психотерапевту.

Но затем включается мощный блок психологической защиты и начинается так называемая “ИГРА БОКАЛОВ” ИЛИ ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ

Происходит это потому, что никто не хочет признавать себя больным неизлечимой болезнью — особенно когда на кону стоит всего лишь безобидный, казалось бы, бокал вина.

И человек с легкостью отбрасывает тревожные мысли о

том, что он алкоголик, игнорируя другие клинические симптомы зависимости, такие как **непреодолимая тяга или утреннее похмелье, которое перерастает в следующую пьянку**. Именно в этот момент большинство из них начинают яростно доказывать, что относятся к категории бытовых пьяниц, а не алкоголиков, и поэтому способны остановиться.

К примеру, они могут дать себе твёрдое обещание никогда не пить больше двух бокалов, действуя вопреки проснувшемуся внутреннему голоду и безумному желанию продолжить. Такая опасная игра может успешно повторяться ещё пару-тройку раз, а иногда затягиваться и на месяцы. Но как только человек окончательно уверяется в том, что он всего лишь пьяница и теперь ему “можно”, контроль полностью утрачивается, и он мгновенно уходит в затяжной запой, чтобы отпраздновать, что у него нет зависимости.

Важно подчеркнуть: на начальной стадии начинающий алкоголик ещё способен играть с бокалами, если очень сильно захочет, но контролировать употребление целой бутылки он уже не в силах!

А вот обычный же пьяница сможет остановиться на любом этапе употребления. Если он **не захочет** продолжать, то не станет, например, открывать вторую бутылку вина — даже если она будет стоять прямо перед ним, и более того, он не испытает никакого внутреннего конфликта. Ему будет все-равно!

Важно подчеркнуть: пьяница просто не хочет.

И это ключевая фраза, отделяющая алкоголизм от пьянства.

Следующая игра разума называется:

ИГРА В “НЕ ОПОХМЕЛЯТЬСЯ”

Пьяница может опохмелиться утром, а может и вовсе обойтись без этого. **Но алкоголик опохмеляется всегда.**

По факту, он полноценно пьёт только один раз — в самый первый день, а всё остальное время лишь пытается опохмелиться и выжить после употребления. Для него это жизненно необходимо, ведь алкоголь становится его лекарством. При этом он постоянно убеждает себя в том, как ему плохо и что если он не примет новую порцию, то просто не переживёт это утро.

Но ранний алкоголик, если очень сильно захочет, может отказаться от употребления спиртного по утрам, чтобы так же, как и в игре с бокалами, доказать себе, что у него нет зависимости, игнорируя другие симптомы, такие как тяга и потеря контроля в употреблении

Таким людям следует понять, что такая игра все-равно не сделает их опять бытовыми пьяницами.

Важно подчеркнуть: эта болезнь в любом случае будет прогрессировать.

И с каждым новым выпитым бокалом она будет медленно уничтожать силу воли человека — вне зависимости от того, играет ли он с бокалами или опохмеляется по утрам.

И он, вопреки колоссальному вреду и собственному нежеланию дальше пить, начинает упорно бороться с абстиненцией, вливая в себя очередную дозу алкоголя. Тем самым он заново запускает замкнутый цикл похмелья, выйти из которого самостоятельно невероятно сложно.

Важно подчеркнуть: но, ранние алкоголики еще могут контролировать выход из похмелья!

Они и не догадываются, что настоящие мучения еще впереди. Ведь сам процесс выхода из похмелья по мере развития болезни будет неизбежно меняться. Они могут наглядно сравнить, как легко в прошлом они прекращали пить и как в настоящем они раз за разом попадают в замкнутый круг похмельного ада, выбраться из которого с каждым разом становится всё тяжелее и тяжелее. Их мучает один и тот же вопрос: “Почему ещё два года назад я с лёгкостью выходил из похмелья, а сегодня просто не могу этого сделать?”.

Важно подчеркнуть: очень многие люди путают потерю контроля над самим процессом употребления алкоголя с потерей контроля при выходе из похмелья.

Когда мы говорим о диагностике алкоголизма, речь всегда идёт именно о первом примере!!!!

Существует и **ВТОРОЙ НАУЧНЫЙ СПОСОБ**, для того чтобы понять, кем является человек — алкоголиком или просто бытовым пьяницей.

Я предлагаю обратиться к официальным медицинским критериям. Согласно **Международной классификации**

болезней (МКБ-10), если у человека в течение последнего года регулярно совпадали как минимум три из нижеперечисленных признаков, то он алкоголик.

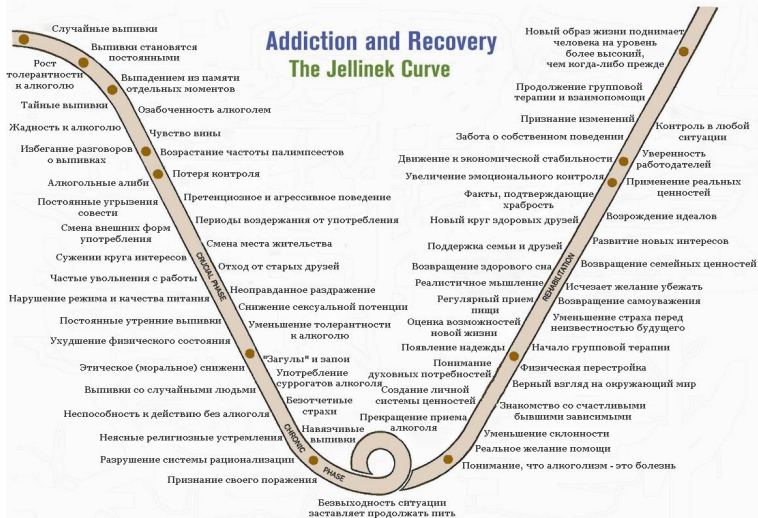
6 критериев МКБ-10 или DSM -5

- **Сильная потребность** — непреодолимое влечение или выраженное чувство тяги к приёму алкоголя.
- **Потеря контроля** — неспособность контролировать начало, окончание или дозировку выпитого.
- **Синдром отмены** — появление физиологических симптомов похмелья (абстиненции) при снижении дозы или полном прекращении употребления.
- **Рост толерантности** — необходимость постоянного увеличения дозы алкоголя для достижения прежнего эффекта опьянения.
- **Пренебрежение интересами** — постепенный отказ от прежних хобби, работы и привычного общения в пользу употребления спиртного.

КРИВАЯ ЕЛЛИНЕКА (THE JELLINEC CURVE)

Также для лучшего осознания, предлагаю проанализировать знаменитую кривую Еллинека, которая наглядно отражает весь путь развития заболевания.

Addiction and Recovery The Jellinek Curve



Еллинек был выдающийся американский исследователь и физиолог, посвятивший более двадцати лет изучению алкогольной зависимости, в которых он увидел, что **все люди имеют одинаковые симптомы и развитие!**

Важно подчеркнуть: именно поэтому алкоголизм признали хроническим прогрессирующим заболеванием, которое развивается по четким фазам.

Он во многом схож с такими хроническими заболеваниями, как сахарный диабет. Обе болезни развиваются незаметно, постепенно разрушают внутренние органы и приво-

дят к тяжелым осложнениям в отсутствие своевременного лечения. На ранних стадиях зависимости человек постепенно утрачивает контроль над количеством выпитого, но еще не осознает проблему. Если на этом этапе не начать комплексную терапию и не изменить образ жизни, прогрессирование болезни **неизбежно** приведет ко “дну”.

Важно подчеркнуть: человек может идти к зависимости десятилетиями, чередуясь с периодами ремиссии. Однако, как только болезнь переходит в хроническую фазу, она начинает прогрессировать с безумной скоростью, неизбежно приводя к летальному исходу.

Если мы обратимся к историям, рассказанным в книге “12 шагов”, то эта финальная стадия — приблизительно четыре-пять лет жизни, превращённой в абсолютный, полный страданий ад.

Итак, давайте подробно рассмотрим кривую. Начинается она с точки случайных выпивок, когда человек являлся всего лишь **умеренно пьющим**. На этом этапе он спокойно гуляет, веселится в компаниях друзей, а наутро никогда не опохмеляется и продолжает жить обычной жизнью без каких-либо навязчивых мыслей об алкоголе.

Ведь если задуматься... человек, у которого нет зависимости, практически никогда не будет пить с утра. Он физически не способен вливать в себя то же самое спиртное, от которого его выворачивает наизнанку. Он не то, что выпить — он даже смотреть на алкоголь не сможет.

Далее... Двигаясь ниже по кривой, умеренно пьющий постепенно превращается в **бытового пьяницу**. На этой стадии человек уже способен уйти в многодневный запой. Но! Он всё ещё может в любой момент, вне зависимости от количества выпитого, самостоятельно остановиться.

Важно подчеркнуть: никто и никогда не рождается алкоголиком. Каждый зависимый в своём прошлом сначала являлся умеренно пьющим, а затем — бытовым пьяницей.

Итак, давайте подробно рассмотрим по кривой, как именно развивается болезнь на этапах **“умеренно пьющий”** и **“пьяница”** до момента её перехода в стадию начального алкоголизма

-Случайные выпивки - эпизодические выпивки, строго привязанные к крупным социальным поводам (например, свадьбы или дни рождения).

-Выпивки становятся постоянными - выпивки становятся регулярными. Появляется жёсткое расписание (например, привычка обязательно “погулять” каждую пятницу и субботу, чтобы снять стресс и расслабиться после тяжёлой рабочей недели).

-Рост толерантности к алкоголю - для достижения прежнего эффекта расслабления требуется всё большая доза (чтобы “поймать волну”, человеку нужно выпить уже не два бокала, а пять).

- Выпадение из памяти отдельных моментов - пер-

вые случаи выпадения из памяти отдельных моментов (первое пугающее “не помню”, когда человек пытается восстановить события вчерашнего вечера).

- **Тайные выпивки** - человек начинает пить в одиночку ещё до начала мероприятия. Он приходит на банкет уже «подогретым», чтобы окружающие не заметили реальный объём выпитого, либо делает это просто потому, что ему искренне нравится пить наедине с собой

- **Жадность к алкоголю** - появляется страх, что спиртного окажется мало. Зависимый неохотно делится алкоголем с другими, подсознательно руководствуясь мыслью: “Мне самому не хватит”

- **Озабоченность алкоголем** - спиртное занимает центральное место в сознании. Появляется много разговоров и навязчивых мыслей о грядущей выпивке, а также сильное дофаминовое предвкушение «пятницы-развратницы»

- **Чувство вины** - утренний стыд и мучительные сомнения: “Вдруг я вчера наговорил лишнего или кого-то обидел?”

- **Избегание разговоров об алкоголе** - человек уходит от любых обсуждений спиртного в компании или семье (как правило, это защитная реакция, вызванная глубоким внутренним чувством вины и стыда).

- **Возрастание частоты употребления** - пьянство окончательно теряет привязку к календарным праздникам и становится регулярным фоном жизни

!!!!

Именно после прохождения этой критической точки на кривой Еллинека, запускается процесс формирования стойкой физической и психической зависимости и

начинается развитие начальной стадии алкоголизма.

- Потеря контроля - выпив первую дозу, человек сталкивается с непреодолимым желанием продолжить. Остановиться становится крайне сложно. На этой ранней стадии самоконтроль ещё возможен, но только если волевым усилием ограничиться парой бокалов.

- Алкогольное алиби - постоянное оправдание своего пьянства внешними обстоятельствами. Мозг ищет причины вовне: стресс на работе, семейные неурядицы, непонимание со стороны близких или старые обиды.

- Постоянные угрызения совести - тяжёлое внутреннее гнетущее чувство вины после каждого эпизода употребления. Человека изнывает от мыслей в духе: «Как я мог опять так сильно напиться и потерять человеческий облик?»

- Грандиозное и агрессивное поведение - нестабильность психики под действием этанола. Периоды искусственной самоуверенности, эйфории и хвастовства мгновенно чередуются со вспышками немотивированного гнева, раздражительности и агрессии.

- Смена форм употребления - попытки контролировать зависимость путём изменения ритуалов (например, ре-

шение перейти с крепкого коньяка на лёгкое вино из-за слишком тяжёлого утреннего похмелья).

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.