**Дружеский разговор с алкоголиком**

**В**ас постигла беда, тяжелая, горькая беда — вы стали жертвой противоестественного и дикого занятия — потребления "спиртных напитков". Ваше тело как бы обвил окаянный "зеленый змий", все крепче сжимает своими отвратительными и сильными кольцами, все безжалостнее жалит. Если яд еще не сделал вас глубоким умственным деградантом (думаю, до этого еще не дошло), вы способны, вполне способны задушить "гадину", освободиться от ее умертвляющих колец, очиститься от тлетворного и одуряющего яда, залечить раны и обрести свободную, радостную, достойную, честную и полезную жизнь. Путь, которым вы брели до настоящего момента, - зигзагообразная тропа грязного, мучительного и позорного существования.

Вы поглощаете "спиртные напитки" и этим все более уродуете самый ценный орган - головной мозг, каждая выпивка ранит одну группу его клеток, уродует вторую, убивает третью; каждая порция алкоголя делает человека глупее, болезненнее, старее. Подумайте: что хорошего вы приносите пьянками себе, семье, трудовому коллективу и обществу? Решительно ничего, только вред! Жизнь ваша становится все мучительней, безнадежней и никчемней. Вас, как правило, ненавидят самые близкие и дорогие люди — дети, жена, родители, а некоторые из них ждут вашей смерти; вы презираемы сотрудниками, даже собутыльники худо к вам относятся. И это понятно: вы ведете себя с близкими, как враг, истязаете их психологически, а иногда и физически, обкрадываете; вы снижаете производительность, качество и дисциплину труда товарищей по работе; вы частично живете за счет общества, вносите свой вклад, и значительный, в преступность, хулиганство, в спаивание молодежи, в появление на свет уродливых детей. Не случайно за границей начали стерилизовать алкоголиков, т. е. превращают в средний род, чтобы предотвратить наводнение страны врожденными дурачками и калеками.

Древние греки так объясняли происхождение бед. По требованию Зевса боги искусственно сотворили девушку необычной красоты - Пандору, ее полюбил и взял в жены брат Прометея Эпиметей, в доме которого хранился особый сосуд. Никто не знал, что в нем содержится, но все понимали, что открывать его опасно. Любопытная Пандора не удержалась и тайно сняла крышку, а когда положила ее на место, было поздно - из сосуда успели вылететь всевозможные беды, на дне осталась только надежда. Бутылку спиртного, которую вы приобретаете, можно сравнить с сосудом Пандоры: в ней также содержатся всевозможные беды, но они выходят на свободу постепенно, по мере переливания отравы в ваш желудок. Выпили первую порцию алкоголя, над вами начинают летать маленькие беды, вроде выскальзывания рюмки из рук, выпили вторую - появляются покрупнее беды и так далее до той поры, пока не прекратится попойка или не появится беда-гигант - смерть.

Несчастья-невидимки, подобно коршунам, парят над пьющими и выжидают удобный момент, чтобы напасть на него. Набор бед, которые подвергают пьющего, тем паче алкоголика, весьма велик: попадание в медвытрезвитель, драка, получение побоев, тюрьма, больница, увечье, цирроз печени, "бычье сердце", белая горячка, слабоумие, потеря друзей, работы, семьи, тяжелая инвалидность... и, наконец, гибель, причем подчас позорная.

Алкоголики - такая многомиллионная прослойка общества, которая прочно держит пальму первенства по подрыву нравственности, идеологии, народного хозяйства и обороноспособности страны, по развалу семей, повреждению здоровья окружающих, хулиганству, преступности, деморализации молодежи, заболеваемости, самоубийствам и смертности. Они чемпионы по получению наказаний; их бичуют на собраниях и товарищеских судах, лишают премий, тринадцатой зарплаты и жилья, переводят на худшую работу, насильно отправляют в лечебно-трудовые профилактории, берут под стражу, наконец, за особо тяжкие преступления расстреливают. Достается им и от своих друзей по бутылке: их поносят грязными словами, грабят, бьют, калечат, убивают. Среди алкоголиков, обращавшихся ко мне за помощью, имеются высокие и сильные мужчины, но и им не удалось избежать избиений. Между прочим, я последний раз пострадал в драке в шестом классе, а кулаки применил для наказания обидчика - в восьмом. С того давнего времени я никого не тронул и никто не ударил меня, хотя всегда стараюсь укрощать хулиганов и драчунов. Бить кого-то и самому подвергаться избиению – позорнейшие события, а многим алкоголикам они представляются оправданными и привычными.

Нужна ли вам жуткая, страдальческая и презренная жизнь? Виноваты ли вы в том, что стали алкоголиком? Примитивно мыслящий люд уверенно отвечает на поставленный вопрос так: "Да, повинны, и целиком!" Многие твердят, что алкоголики умышленно становятся таковыми и на этом основании подвергают их карам, перечисленным выше, и многим другим. Вы оказались бы полностью виновным, если бы до приобщения к спиртному вас вооружили научными трезвенными знаниями. Вам их не дали ни родители, ни учителя, ни комсомольские вожаки, ни средства массовой информации и литература. И на сегодня, пройдя горестный путь от естественной трезвости до алкоголизма, вы не знаете алкогольную проблему. Кем бы вы ни были - рабочим, учителем, академиком-наркологом, если пьете, не ведаете главного, ваше сознание искажено ложными сведениями. Продолжайте чтение и убедитесь в этом.

Вы с детства подвергались потоку проалкогольных воздействии, к которым относится многое пьянчужное: статьи, художественные произведения, стихи, песни, кинокартины, постановки, а также сцены выпивок в жизни и на экране телевизора, навязывания спиртного. Эти воздействия не развивали, а уродовали ваше сознание, психологически проалкогольно программировали его. Именно искаженность сознания заставляет человека совершать вредные и опасные поступки, в том числе пить.

Вы, будучи ребенком, наблюдали сцены выпивок дома и на экране телевизора, под влиянием чего настроились на употребление в дальнейшем "спиртных напитков". Настроенность или установка на спиртное является первым звеном проалкогольной запрограммированности. Тогда же или несколько позже начала формироваться программа потребления алкоголя, предусматривающая ответы на такие вопросы: что пить? сколько? когда? и какой обстановке? с кем? Настроенность и программа, тем паче появившаяся в детстве, не отличаются большой устойчивостью, достаточно было вам попробовать раз-другой пиво, вино, тем более коньяк и водку, узнать их неприятный вкус, чтобы передумать и решить: впредь эти противные и ядовитые жидкости не трогать. Кстати, люди давно признали даже сухое вино отравой, что нашло отражение в письменных памятниках древности. Бог виноделия и виноградарства Вакх (он же Дионис), согласно древнегреческой мифологии, наградил за гостеприимство лозой Икария, который вырастил виноград и первым в Греции произвел вино. Однажды угостил пастухов, они опьянели, почувствовали себя плохо, решили, что напоены отравой, поэтому предали смерти первого винодела.

Все психически нормальные люди, испытав раз-другой алкогольное отравление, под влиянием инстинкта самосохранения должны настраиваться на пожизненный отказ от спиртного. Это обычно не происходит, потому что под влиянием питейных программистов формируются не только настроенность на спиртное и программа его употребления, но и питейное убеждение, т. е. уверенность в том, что алкоголепитие - нормальное оправданное и даже необходимое занятие.

Психически здоровые люди с ясным сознанием, отведав невкусные, тем более, болезнетворные вещества, надолго или навсегда отказываются от новых проб. Почему же многие, подобно глубоким безумцам, мучают себя "спиртными напитками", которые на первых порах вызывают тошноту, рвоту, головную боль, иногда потерю сознания? Почему часть алкоголиков, организм которых не переносит спиртное и на первые порции отвечает рвотой, не отказываются от вредного занятия? Почему, наконец, алкоголики, лечащиеся тетурамом или носящие в своем теле нечто вроде мины - эспераль, знающие, что прием спиртного может стоить жизни, пьют? Пьют и в части случаев умирают. Подобные факты объясняются следующим.

На основе ложных проалкогольных сведений и представлений вырастает питейное убеждение, а оно играет решающую роль в нашей жизни. Человек поступает в соответствии со своими убеждениями и за них готов отправиться в ссылку, в тюрьму, на каторгу, в могилу. Совершенно прав был наш великий философ и революционер А. Н. Радищев, заявивший: "...убеждение действует часто сильнее, нежели сама сила".

Настроенность на употребление спиртного, программа отношения к нему и питейное убеждение образуют проалкогольную запрограммированность. В редких случаях сначала человек начинает принимать спиртное, а потом появляется питейная запрограммированность.

Проалкогольная запрограммированность функционально искажает сознание человека, а прием спиртного - анатомически. Концентрация алкоголя в мозге почти в два раза выше, чем в кровяном русле, поэтому здесь его токсическое действие особо значительно. К тому же нервные клетки очень чувствительны к этиловому спирту, не случайно даже маленькая доза у новичка вызывает головокружение и нарушенную работу мозга. Значительные выпивки приводят к гибели части нейронов, к повреждению других. Отсюда видно, что у пьющего человека, особенно у алкоголика, сознание дважды искажено - функционально и анатомически.

Проалкогольная запрограммированность заставляет человека употреблять "спиртные напитки", невзирая на их противный вкус и вызываемую ими болезненность, на упреки близких и угрозы начальства. Под ее влиянием алкоголики возобновляют пьянство после выхода из наркологических стационаров и лечебно-трудовых профилакториев.

Принято считать, что алкоголизмия или превращение трезвенника в алкоголика начинается со времени злоупотребления спиртным. Грубое и вредное заблуждение! Алкоголизмия начинается с того момента, когда в организм попадает первая порция спиртного или когда в голове человека появляется первая проалкогольная ложь, принятая за истину. Каждая новая доза спиртного, каждая новая проалкогольная ложь приближают человека к алкоголизму. Некоторые делают первые шаги по пути алкоголизмии в утробе матери, которая, будучи беременной, принимает спиртное.

Возвратимся к вам. Под влиянием питейной запрограммированности вы пробуете пить. Вам противно, появляется рвота, трещит голова, но это не останавливает вас. Нужно было радоваться, что организм так хорошо защищается от яда, а вы печалились, считая это своим наследственным недостатком. Вам казалось, что "алкогольными напитками" закаливаете себя, а в действительности делали брешь в системе обороны организма. Ему пришлось приспособиться к яду и спокойно, без рвоты принимать его. Теперь вы могли безболезненно проглатывать все большие дозы спиртного. Систематическое проведение праздников с "горячительными напитками" выработало привычку к употреблению отравы именно по праздникам. Со временем привычка расширялась, поскольку "пьяными днями" делались дни получения денег, встречи с друзьями и т. п. С обретением привычки вы стали пьяницей. Многие похваляются, что умеренно пьют, а им похваляться нечем, они пьяницы. Умеренное питье - выдумка глупцов. Можно умеренно отдыхать, питаться, трудиться и т.п., но нельзя умеренно воровать, хулиганить, пить. Употребление спиртного со временем привело вас к проявлению потребности в нем, т.е. к такой изуродованности мозга, при которой организм не только мирится с отравой, но требует ее. Неудовлетворение потребности вызывает болезненное состояние, абстинентные страдания. Вы хорошо знаете, что и таких случаях верным лекарством является алкоголь и "лечитесь" им; без предварительного приема "микстуры" вы не можете сносно работать, сидеть за рулем, думать, спать и т. п. У некоторых непреодолимая потребность в алкоголе вспыхивает, как правило, только под влиянием первых доз.

Все пьющие приемом новой порции алкоголя вносят очередной вклад в формирование потребности. Скорость ее появления зависит от алкоголизмийности, т.е. от степени подверженности человека алкоголизму, а она зависит от многого, в том числе от пола, возраста, здоровья, перенесенных заболеваний, особенностей мозга и т.п. У вас оказалась повышенной алкоголизмийность, поэтому спились раньше многих собутыльников; отдельным из них для завершения алкоголизмии не хватит укороченной пьянством жизни. Известно, что всякий пьющий сокращает свою предстоящую жизнь, причем алкоголики на 10-20 лет. Если вы перенесли сотрясение мозга, то спились в 5 раз, а то и в 10 раз быстрее, чем в норме; если пила ваша мать в период беременности, то алкоголизм наступил еще быстрее. Людей, застрахованных от алкоголизма, не существует. Если бы вы реже прикладывались к бутылке и поглощали менее "крепкие напитки", то, возможно, сейчас шествовали бы по пути алкоголизмии, а не алкоголизма. У каждого человека имеется своя критическая программа поглощения спиртного, превышение которой приводит к алкоголизму. Если, допустим, ваша критическая программа предусматривала употребление по 350 мл крепленого вина в праздники, то, соблюдая ее, могли оставаться пьяницей до наступления средней продолжительности жизни (в СССР для мужчин она - 64, для женщин - 74 года). Если бы вы "обмывали" и личные важные события или переключились с вина на водку, то стали бы алкоголиком. Никто из пьющих не знает свою критическую программу, к тому же она со временем изменяется. Если бы существовали методики определения этих программ и вас через каждые 5-10 лет с их помощью обследовали и сообщали об опасном режиме поглощения спиртного, а вы игнорировали советы и пришли к алкоголизму, то ответственность за это легла бы на вас. На сегодня таких методик нет, поэтому вменять в вину вам алкоголизм неправильно.

В чем ваша особенность в сравнении с так называемыми умеренно пьющими? И вы, и они питейно запрограммированы, обладаете привычкой к периодическому употреблению спиртного и поглощаете его. И вы, и "умеренники" вредите себе, семьям и обществу, вносите свой вклад в многочисленные наши беды (хулиганство, воровство и т. п.), но в разной степени. Ваше "превосходство" состоит в том, что у вас уже имеется потребность в этаноле, а у них она вырабатывается; "умеренников" принуждают пить проалкогольная запрограммированность и привычка, а вас, кроме того, потребность. Вы были тем, кем они являются, многие из них станут тем, кем являетесь вы. Отсюда видно, что "умеренники" не имеют права бичевать вас и похваляться своим умением пить отраву.

Вы не имели выбора между трезвостью и употреблением спиртного, поскольку с детства подвергались психологическому проалкогольному программированию. Перед вами был только один путь - рискованный и позорный путь алкоголизмии. И вы его полностью прошли, теперь идете по опасной и грязной тропе алкоголизма, каждый момент, рискуя поскользнуться, сорваться и полететь в медвытрезвитель, в ЛТП, в больницу, в могилу.

Алкоголики - жертвы распространенного в стране потребления "спиртных напитков", их личная вина невелика. Подобно тому, как неизбежным следствием войны являются калеки и убитые, так закономерными жертвами алкоголепотребления являются пьяницы и алкоголики. Я получил на фронте увечье, зато избежал его другой фронтовик, но я не был убит, поскольку за меня пал неизвестный воин. Вы, читатель, как бы взяли на себя грех общества, увлекающегося "спиртными напитками". Вас обвиняют в том, будто вы по своей вине стали алкоголиком; примерно с таким же правом "судьи" способны обвинить меня за получение ранения. Они могут сказать: "Почему вы сидели на чердаке дома у передовой в то время, когда вас засекли немцы и стреляли сначала разрывными пулями, а потом минами? В роковой для себя день вы снарядами корабельного орудия сделали немало: сорвали танковую и психическую атаки, подбили три танка, бронемашину и автофургон, поэтому заслужили право и обязаны были спуститься на время обстрела в подвал к своему подчиненному - радисту и там переждать опасность". На подобное обвинение я ответил бы так: "Согласен, не было крайней необходимости сидеть на чердаке до полного захода солнца, однако во время войны средства массовой информации и политработники призывали нас презирать опасность и смерть, действовал приказ "Ни шагу назад!"; нас учили умирать, но не научили беречь здоровье и жизнь и в то же время умело бить врага". Вы в ответ на обвинение можете сказать нечто подобное: "Средства массовой информации, искусство, окружающие люди наставляли наше поколение умело пить "спиртные напитки", презирать и трезвенников и алкоголиков, но не научили беречь свое здоровье и жизнь от алкогольного яда".

Начальство и родственники нередко обвиняют алкоголиков в том, что они "злоупотребляли спиртными напитками" и не прислушивались к их советам перестать пьянствовать. Понятие "злоупотребление алкоголем" такое же нелепое, как и "умеренное питье".

Вы получали советы неквалифицированные и пустые, к тому же от людей, которые сами попивали. Питейно запрограммированный человек - верующий, но в отличие от богопоклонника он верит не в фантастические потусторонние небесные силы, а в фантастические свойства посюсторонних "алкогольных напитков". На верующих же, как в бога, так и в "алкогольные напитки", призывы, лозунги и советы мало действуют. Если бы вы вняли "голосу разума" и стали меньше и реже пить, все равно рисковали бы обрести алкоголизм, но несколько позже. Только полный отказ от приема "спиртных напитков" способен был предотвратить беду.

Итак, с вас снята вина за алкоголизм, но на кого ее возложить? На питейных программистов? Да, они исковеркали вашу жизнь. Но почему так поступили? Из вредительских побуждений? Такое обвинение можно выдвинуть против сивушников, которые выдумывают и распространяют проалкогольные нелепости, фальсифицируют факты и историю. Основная же масса программистов не виновата. Проалкогольная запрограммированность принуждает человека не только пить, но добровольно программировать и приобщать к спиртному других, убежденно отстаивать, подчас недобросовестно, свои взгляды и поведение. Посмотрите на собственное прошлое, и вы убедитесь, что сами так поступали, что на вашей совести не один пьющий, а может быть и спившийся.

Мы оказались как бы в заколдованном круге: проалкогольно запрограммированные предыдущие поколения программируют новые. Этот порочный круг стал формироваться после смерти В. И. Ленина, при котором действовал запрет на торговлю "спиртными напитками", добровольно установленный россиянами в 1914 г. на время военных действий. С 1 октября 1925 года по настоянию Сталина, Бухарина, Рыкова и немногих их единомышленников наш замечательный "сухой закон" был без остатка искоренен, ввели водочную монополию и началось широкое программирование населения.

До чтения "Дружеского разговора" вы были не виноваты в том, что пришли к алкоголизму, а теперь, если не предпримете серьезных шагов для самоспасения, если будете по-прежнему пьянствовать, то на вас падет вина. Каждый алкоголик способен волевым усилием воздерживаться какое-то время, однако это ненадежный путь. Хорошо помните, что алкоголик - питейно запрограммированный человек, обладающий привычкой к употреблению спиртного, потребностью в нем и поглощающий его. Как только вы прекратите выпивать, сразу же станете воздержанником, для приобретения же трезвости нужно освободиться от потребности, привычки и проалкогольной запрограммированности. Потребность и привычка легко угасают, многим бывает достаточно настроиться на трезвость, и они перестанут беспокоить. У некоторых потребность появляется только после приема какого-то количества алкоголя, получается по поговорке: "Аппетит приходит во время еды". Кстати, усиление или вспышка алкогольной жажды после первых рюмок наблюдается у всех алкоголиков. Здесь нет ничего удивительного, это общая физиологическая закономерность. Мы по собственном опыту знаем, что легче переносить голод или жажду, чем в начальный период их удовлетворения остановиться; нам очень трудно оторваться от интересной игры, увлекательной телепередачи, захватывающей книги. Выгоднее и спокойнее для себя перетерпеть алкогольную жажду, чем пытаться частично утолить ее.

Вдумчивое чтение "Дружеского разговора", правильное понимание и хорошее усвоение его способны угасить привычку к употреблению спиртного и потребность в нем. Кроме того, у вас поднимется настроение, появится радость в связи с приобретением научных, к тому же жизненно важных знаний, вы почувствуете себя освобождающимся от омерзительных и страшных объятий "зеленого змия". Настройтесь на пожизненную трезвость, глубоко размышляйте над алкогольной проблемой, подвергните критике свои проалкогольные взгляды и представления, усваивайте научные знания - все это будет содействовать освобождению от питейной запрограммированности и обретению трезвости. Трезвость в наши дни - ценнейшее личностное свойство человека, ею следует гордиться, как горжусь я и многие бывшие алкоголики, получившие от меня помощь.

Не удастся самостоятельно освободиться от алкоголизма, не прекращайте борьбу за себя и за свою семью, обратитесь к наркологам, даже если вы уже не раз безрезультатно лечились. Теперь вы вооружены некоторыми научными трезвенными знаниями, они повысят эффективность наркологической помощи.

Твердо помните: алкоголизм - это большая беда пьющего, тяжелое горе его семьи, печаль общества. Как от всякой беды, от него нужно стараться скорее освободиться. Поверьте, это не так трудно, как вам представляется. Не откладывайте на завтра свое преображение из алкоголика в трезвенника, сегодня же начинайте действовать и вы непременно победите. Вы можете и обязаны превратиться из "живого трупа" в уважаемую и ценную личность.

**Г.А.Шичко**