

30Ж

Двенадцать шагов к трезвой жизни

Новый год – любимый праздник россиян, а праздники в нашей стране принято отмечать за столом

И редко когда застолье обходится без спиртного. Из-за чего уж так повелось – тема для отдельного разговора. Да и писать о том, какие закуски лучше подойдут к красному полусладкому, а какие – к шампанскому, не будем. Вопрос в другом. Почему в то время как один человек проводит год уходящий бокалом вина, а может, и стопкой чего погорячее, и потом спокойно вернётся к трезвой жизни, другой – уйдёт в запой до конца января и закончит отмечать Новый год под капельницей на больничной койке?

От радости к болезни

По статистике, в России в пересчёте на чистый спирт на каждого человека в год приходится 10,3 литра алкоголя. И это – включая младенцев, стариков и инвалидов. Причём, по данным той же статистики, потребление алкоголя за последние десять лет сократилось почти в два раза!

Большая часть всех этих литров выпивается людьми, страдающими алкоголизмом. Это не вредная привычка, не слабоволие, а самая настоящая болезнь. Болезнь, формирующаяся не за один день, но в итоге приводящая к необратимым изменениям личности, сопутствующим заболеваниям и преждевременной смерти.



«...Начала пить в юности. Алкоголь приносил лёгкость и радость, – 35-летней Алёне спиртное помогало раскрашивать серые будни яркими цветами. – Сначала пила по выходным и праздникам. При этом всегда – большими дозами. С утра было плохо. Поначалу это не мешало вести нормальную жизнь: учиться, работать, выйти замуж. В 19 лет стала похмеляться, и моё пьянство усилилось. Ведь оказалось, что больше не нужно мучиться по утрам. К 27 годам уже не контролировала свою жизнь. Понимала, что алкоголичка, но ничего с этим не делала. Казалось, что мир и люди вокруг ужасны, у меня так много проблем, смотреть на всё это трезвыми глазами невозможно. Говорила себе: «Если не буду пить, сойду с ума». Опускалась всё ниже, пила с такими людьми и в таких местах, что думать об этом стыдно и страшно. Начала забывать о том, что я женщина. В 32 года уже точно знала, что остановиться не смогу. Захотела умереть, потому что видела, во что превратилась...»

Алкоголь бьёт в первую очередь не по печени, а по центральной нервной системе. В состоянии опьянения человек перестаёт себя контролировать. В целом же страдают все органы – и печень, и сердце, и почки, и эндокринная система.

Вот ещё один случай из жизни. Сергей рос с бабушкой и дедом-алкоголиком:

«Отца не помню, рано похоронили, тоже алкоголиком был. Мама умерла от рака. Воспитыва-



ли бабушка с дедушкой. Дед – тракторист, душа компании. Бабушка в торговле работала, вечно недовольна. Так что с детства насмотрелся на ссоры и скандалы... С четвёртого класса стал серьёзно заниматься лёгкой атлетикой. Несмотря на это, в 15 лет начал пить и курить. Пить сразу помногу. Пью – вроде весело, всё хорошо.

Окончил педучилище, поступил в пединститут. Продолжал заниматься спортом, но не учился толком: соревнования, алкоголь, девчонки. Отчислили. Работал физруком. Пил не каждый день, но уже начались первые «звоночки» – мог прийти с перегаром на работу, а то и вовсе уйти в запой. Когда родился сын – тогда работал мастером, – пришёл утром на занятия, первую пару отвёл, со второй отпустил и начал отмечать. После этого две недели в училище не появлялся. Работы менялись одна за другой.

Когда работал на заводе, научился пить стаканами. Жена ушла, тогда и «завязал» на два года. Так что вторая жена и не знала сначала, что я алкоголик. Но потом опять вернулся к водке. И сразу – в запой. Капельницы, больницы, наркология. Три дня «откапаюсь», звоню, меня увозят домой. С похмелья умираю – искренне всем обещаю, что пить не буду. Даже ездил к экстрасенсу. Он сказал: если начнёшь пить – умрёшь или парализует. Ходил полдня со стаканом в руке, думал: умру – ладно, а если парализует – намного хуже. Но всё равно выпил. Очнулся только на следующий день. Начались провалы в памяти. Не доходил до работы: выйду из дома в шесть часов, в полсестьего уже пьяный. Потом к алкоголю ещё и наркотики добавились. Вторая жена тоже ушла, семью потерял...»

Почему люди пьют? Одни – чтобы снять стресс. Другие – справиться с комплексами. Третьи – для поднятия настроения. «Я заливал дыру в душе», – говорит Сергей. А вот 43-летняя Татьяна со спиртным познакомилась ещё в детстве. Говорит, что из застенчивой девочки спиртное помогло стать красивой и раскрепощённой:

«Росла в деревне, праздники были часто, застолья – ещё чаще. Шумно, весело, с размахом, плясками и гармонью. Моими кумирами всегда были люди яркие, заметные, которых все любили. Сама росла замкнутой, угловатой, очень стеснительной. Родители часто ругались: отец – душа компании – любил выпить, мать пропала на работе. На меня внимания почти не обращали, мать – если только с упрёками и претензиями, отец – когда пьяным нужно было поговорить по душам. Считала себя никому не нужной. Старалась всем угодить, чтобы заметили, похвалили. Однажды лет в восемь–девять перепутала кружки и выпила брагу вместо кваса. И случилось чудо! Я стала красивой нимфой, которая может петь как все, танцевать, не стесняется начать разговор. Забыть это было невозможно. И когда нужно было вылезти из своей «скорлупы» – принимала этот божественный эликсир».

Дальше все было как у многих – бурная юность, дискотеки, алкоголь, Татьяна – в центре внимания.



Когда была трезвой, ненавидела себя и всех вокруг.

«Жила, только когда была пьяная. Пила много и никогда не болела с похмелья. С лёгкостью перепивала многих мужиков и считала, что меня за это уважают. Трезвой была никчёмным, серым человеком с завышенными амбициями и огромным комплексом неполноценности. В душе – огромная дыра от безысходности. После первого развода почувствовала себя совсем ненужной. Пьянство прогрессировало. Второй брак, беременность. Новорождённый малыш погиб. После неудачной попытки суицида всё покатило по наклонной. Разрешила себе перестать надевать «маски» и не трезветь. Хотя трезветь иногда приходилось: работа, дети, семья. Так и жила от запоя до запоя почти семь лет. Начались больницы, депрессии. Наркология, психиатрия, заговоры, кодировки – ничего не помогало. Выдерживала один–три месяца, и всё продолжалось вновь. Из ответственного работника, члена родительского комитета превратилась в опухшее, нервное трясущееся существо, которое постоянно навещали сотрудники опеки. Только тогда поняла, что со мной что-то не так...»

К счастью, все эти истории закончились хорошо – опустившись на самое дно, герои смогли вернуться к трезвой жизни. Самым сложным было признать свою болезнь. Хотя именно это – первый шаг на пути к выздоровлению. Первый из 12: именно так называется программа, более известная как «Анонимные алкоголики». Это содружество, объединяющее людей по всему миру, которые делятся своим опытом, силами и надеждами, чтобы решить проблему алкоголизма и помочь друг другу избавиться от зависимости.

Менять сознание, расти духовно

Магнитогорскому содружеству «Анонимных алкоголиков» исполнилось 26 лет – программу привезли в город в 1992 году. Сначала его члены встречались на квартирах, потом администрация города на льготных условиях предоставила для этого помещения. В Магнитогорские групп больше, чем в Челябинске, они объединяют около 1000 человек – и больных, и их созависимых родственников. Здесь никто не спрашивает ни фамилий, ни места работы. Можно назвать себя любым именем. Хотя полностью сохранить анонимность непросто. Среди членов клуба есть и очень известные в городе люди. Алкоголики – далеко не всегда бомжи, они могут быть вполне успешными в социальном плане, занимать престижные должности.

Сюда пообщаться приходят и мужчины, и женщины. В Магнитогорске существуют 12 групп «Анонимных алкоголиков». Есть группа для созависимых родственников «Ал-анон» и группа для детей алкоголиков с 9 до 19 лет «Алатин». Есть даже группа, в которую можно приходиться нетрезвым, но в этом случае человек лишается права голоса. Есть смешанные группы для наркоманов и алкоголиков.

Члены содружества проводят активную просветительскую работу, приезжают с лекциями в нарколо-



Из архива «ММ»

гические отделения, реабилитационные центры, рассказывают о своём опыте. На встречах обсуждают разные темы, помогающие планомерно менять сознание, расти духовно.

– Эта программа появилась в 1934 году, – рассказывает Павел, председатель магнитогорской ячейки. – Основатель «Анонимных алкоголиков» Билл Уилсон понял, что для успешного противостояния «зелёному змию» нужна поддержка того, кто также нуждается в помощи или уже смог победить зависимость. Отказ от употребления спиртного начинается, когда один алкоголик делится опытом с другим.

Сюда попадают разными путями. Кто-то – по совету знакомых, кто-то – увидев объявление в газете, Интернете, на стенде в муниципальной организации. Двери любой группы всегда открыты.

– Всякое бывает, кого-то полиция привела, – говорит руководитель. – Сказали: «Или сиди здесь, или мы тебя посадим».

Кстати, должности здесь постоянно меняются. Сегодня председатель – завтра диспетчер на телефоне. Все назначения выбираются общим собранием.

Истории алкоголиков удивительно похожи: сначала алкоголь помогал на время решить проблему, потом сам стал проблемой. После развития психологической зависимости возникает физическая. Алкоголик начинает пить и не может остановиться. Если простой пьяница «завяжет» под угрозой увольнения с работы, распада семьи, то для алкоголика это почти невозможно. Хотя многим это всё-таки удаётся. Стаж трезвости среди членов клуба впечатляет: у одних – пять лет, у других – десять, у третьих – двадцать.

– У нас полный отказ от алкоголя, – рассказывает член клуба Сергей. – Люди не понимали, как можно жить без спиртного. Потом появляется эйфория трезвости. Приходит осознание того, что жить без алкоголя, отдыхать без алкоголя, отмечать праздники – естественно. Сам через всё это прошёл. Забыл, что в магазинах есть отделы со спиртным. Вижу, как меняюсь, и рассказываю об этом людям. Когда новичок приходит в группу, он потерян, часто без рабо-

ты, семьи, друзей. Он показывает, что мой путь – правильный. А я показываю, какими он сможет стать, освободившись от зависимости. Бывает, звонят родственники страдающих алкоголизмом, просят принять мужа, сына, дочь, внука в группу. Но эффект будет только в том случае, если человек сам этого хочет. У нас тут вообще как в маршрутке – кто-то выходит, кто-то заходит. Есть те, кто срывается, у кого-то срабатывает алкогольное мышление: всё, печень отдохнула, пойду-ка выпью. Потом возвращается. Мы никого не осуждаем. Но, как правило, тот, кто пришёл сам, остаётся.

Первый шаг из двенадцати – признать зависимость от алкоголя. Там, где одному достаточно потерять телефон, другой очнётся, только оказавшись возле мусорных баков.

Второй шаг программы – поверить в высшую силу. Выбраться из ямы алкоголизма без веры в поддержку свыше практически нереально. Речь не идёт о религии – это может быть вера в космический разум или в свою группу, которой человек сможет доверить себя и свою жизнь.

Большое внимание уделяется самоанализу. Один из шагов: расписать свои недостатки, страхи, понять, как выстраиваются взаимоотношения с людьми. Следующий этап – довериться наставнику. К новичкам прикрепляют наставников со стажем трезвости – «спонсоров», которые дают свои рекомендации, делятся жизненным опытом.

– Лозунг «Анонимных алкоголиков» – «Выздоровление, единство и служение», – объясняет Павел. – Шаги – путь личностного роста. А ещё существует 12 традиций служения для поддержания сообщества. Чтобы оставаться трезвым, нужно помогать другим.

Дальнейшие шаги складываются из осознания своих недостатков, составления списка ущерба, причинённого другим людям, и его возмещения. В итоге человек должен уйти от эгоцентрического восприятия действительности к альтруистическому. Чтобы стать членом сообщества, необходимо только одно условие – желание бросить пить.