
Валерий
Михайловский

НАДОЕЛО,

или Так дальше пить нельзя!..

Наркологический
центр «КОД»
Нижевартовск

Валерий Михайловский

(Надоело,

или Так дальше пить нельзя!..

Валерий Михайловский
рай. им. Мухоморова
от. александр.
4 Jan 2005
Сыктывкар
не "каждый".
ВМ

Наркологический
центр «КОД»
Нижевартовск

Валерий
Михайловский

НАДОЕЛО,
или Так дальше пить нельзя!..

Екатеринбург
Издательский дом
«Автограф»
2007

УДК 613.81
М 691

Михайловский В.

М 691 Надоело, или Так дальше пить нельзя!.. – Екатеринбург:
Издательский дом «Автограф», 2007. – 64 с.

ISBN 978-5-98955-025-8

УДК 613.81

ISBN 978-5-98955-025-8

© Михайловский В. Л., 2007

© Издательский дом «Автограф», 2007

Я знаком с автором этой книги почти четверть века – еще с тех пор, как он организовал врачебную амбулаторию на станции Мегион, работая, по сути, земским врачом (в хорошем смысле этого слова).

Как врач, доктор В. Л. Михайловский одинаково успешен и в организации здравоохранения, и в практической терапии, а в последние годы – и в наркологии. Овладев самым передовым из в общем-то небогатой в настоящее время палитры методов лечения хронического алкоголизма – методом народного врача А. Р. Довженко, он несет людям добро и свет.

Разносторонность интересов автора, глубокое знание жизни простых людей, коренных жителей нашего края, дают ему право коснуться и темы пьянства, ставшей в последнее время едва ли не самой актуальной и значимой в жизни нашего общества. Это право подкрепляется высоким профессионализмом В. Л. Михайловского как врача-психотерапевта, состоятельностью как писателя (он член Союза писателей России, лауреат Губернаторской премии в области литературы), научностью подхода к проблеме, а он является автором пятнадцати научных работ, и еще – гражданской позицией неравнодушного человека.

В книге приведены живые примеры горя и отчаяния, борьбы и надежды, успехов и счастья тех пациентов, которым удалось победить свой недуг, а таких уже десятки тысяч!

Книга очень своевременна, так же, как если бы она была написана сто лет назад. Тема пьянства всегда актуальна, и не только в нашей стране, а во всем мире. Название книги очень точно отражает суть проблемы: каждый день мы, врачи наркологического центра

«КОД», слышим от своих пациентов: «Надоело! Так дальше пить нельзя...»

Никакие многотомные руководства по наркологии не раскроют тему глубже и разностороннее, чем книга, написанная сердцем и умелой рукой. Вот почему я говорю: «Прочтите и не говорите, что не знали...»

Руководитель
наркологического центра «КОД»
г. Нижневартовска
Илья Цаликович Эпштейн

Алкоголь забирает главное: будущее, ибо он, застилая взор, не дает возможности человеку сосредоточиться на своем совершенствовании, на достижении поставленной цели, которая в конце концов становится неважной; но алкоголь отбирает у человека и настоящее – постоянным бесцеремонным вторжением в его жизнь, которая становится невыносимой для его родных, близких и для него самого. И если человек пьет давно, то его воспоминания больше напоминают мучительный кошмар, туманное прошлое теряет свои очертания и оно растворяется в этом сизом мареве... Теряется прошлое... А что есть человек без прошлого, настоящего и будущего?

Плыву к Вам потому, что опустились
руки, нет никакого просвета на будущее.

Единственная моя надежда - это Вы.

Я не знаю, смогу ли я выразить всё
на бумаге, но мне так хочется чтобы

во почтах мою башу. Я эмуляю, у

меня фое дбей - малышкин - бимзичу.

Мути пёт. Валивел он и до нашей

ветрени. Мне вобдежити, самим починае

те, друзей море, особенно в зессе зурпай.

Да и раньше (в ней казю) это не выгляде

ло так страшно. Валивел как и все.

Чем дальше - тем хуже. Он стал

пить по три дня. После этого

книжечей, что больше и сапи в рой не

возмеш, но через фое кудеш или через

мелу нагидеет всё спогела. Когда

я позела на развоз, он решил сеи пути

к кареялоу. В стацумере он не

мешал, не удаю ходи сам. Не пил

кетре месеца, а потом сорвался. Трафре,

теперь это выглядит хуже страшнее, сам

до мескии. Зелои у него стали по 5-6

дней, промежуток между златими егда

хуже короче. Когда калётея, он сам не

покинешь, что творит и не слушающий
эмо ничего не понимает. В состоянии ступора
стал агрессивным. Всё судя-то бьётся, а это
разбирается. А если уже не в состоянии. Это
можно попробовать, разобраться с семьёй. Если
раньше он мог после трёх дней обитает
сам, то сейчас только тогда, когда я беру
всю зверя, прыгу много и силу разра
с ним двое суток, но и это помогает только
тогда, когда он не может трёх дней обитает.
Я попробовала всё. и уговоры, и угрозы, и ласки.
Без результатов. Пожелала на развод,
уходила из дома с детьми - ещё хуже.
Возможно, играет какую-то роль то, что
у него родители алкоголики. Мать несколько
раз лежала, а отец хоть и не лежал, но
пьют всё, выпивают и дурачат.

Он и сам покидает, что выкидывает, но
остановится не может, а ведь ему всего
29 лет. Страшно за него, а ещё больше за
детей. Я вас умоляю, помогите нам!

С нетерпением ждём вашего
ответа.

5.09.1991г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

На тему взаимоотношений человека с алкоголем написано достаточно много. Но, во-первых, те, написанные когда-то, книги затерялись в лабиринтах специализированных учреждений; во-вторых, выходили они в основном в приснопамятные времена (конец 80-х годов прошлого столетия), когда идеология не могла не извратить любое начинание; в-третьих, листая некоторые научно-популярные работы, я ловлю себя на мысли, что авторы будто специально высвечивают тему так нравоучительно и постно, что нужно иметь большое терпение, чтобы дочитать их до конца. Думаю, что и мне придется туго: ведь найдется достаточно много потенциальных читателей, которые, только лишь открыв эту книгу, швырнут ее подальше, считая себя достаточно просвещенными в этой области. Ну, как же, употребляем алкоголь – значит сами с усами, то есть можем теперь и сами книжки писать. Но не спешите с выводами.

Я знаю наверняка, что глубоко деградировавший человек, страдающий тяжелой формой алкоголизма, ничего читать не будет и ему эта книжка не нужна. Я знаю также то, что у многих мужчин и женщин среднего возраста, чрезмерно увлекающихся алкоголем, эта книжка может вызвать

раздражение. Но то напускное... Успокоившись, наедине с собой, они с любопытством ее пролистывают. Будет ли польза? Возможно. И вероятность этого достаточно большая.

Молодые люди, только попавшие в алкогольную зависимость, могут высокомерно цыкнуть сквозь зубы: мол, это не для меня. Но не исключено, что в минуту тяжелого раздумья после очередного загула «с последствиями», зная о существовании этой книжки, сами ее найдут и прочтут, и, может быть, что-нибудь пойдет впрок.

И уж кому эта книжка будет и полезной, и небезынтересной, так это молодым людям, имеющим небольшой алкогольный опыт или не имеющим такового, строящим планы на будущее. Как ни странно, эта книжка нужна также родным и близким людей, страдающих алкогольной зависимостью. Каждый школьник старших классов, прочитав ее, извлечет для себя нужную информацию, которая поможет ему как в недалеком, так и в достаточно отдаленном будущем избежать, возможно, самой губительной ошибки в жизни.

Я врач наркологического центра «КОД». Ежедневно от десятка до двух десятков человек обращаются ко мне и к коллегам нашего центра с просьбой избавить их от алкогольной зависимости. Разными путями приходят они к такому решению: одних заставляют на работе, других принуждают родные и близкие, третьи лишены прав материнства и отцовства и теперь, поняв всю бессмысленность дальнейшей жизни без детей, ищут выход из создавшейся ситуации. Но большинство все же приходят за помощью, осознав эфемерность пьяной, угарной жизни, стремясь изменить вектор своих жизненных устремлений.

Закончился мой обычный рабочий день. Из стопки амбулаторных карт беру верхнюю, перелистываю страничку, пробегаю глазами по неровным, прыгающим строчкам, и передо мной явно всплывает образ человека лет тридцати пяти, с достаточно правильными жизненными установками. Конечно, я его хорошо запомнил.

Молодой человек, Сергей М., 1970 года рождения, пришел на прием со своим товарищем, как оказалось партнером по бизнесу. Дружат они давно, решили сообща открыть свое дело. Есть уже первые успехи, но Сергей частенько (один раз в

две-три недели) уходит в запой по три-четыре дня, потом еще два-три дня теряется на восстановление. Абстинентный синдром (состояние похмелья) достаточно тяжелый: рвота, потеря аппетита, слабость, затем депрессивное состояние.

Недавно сорвал выгодную сделку: вовремя не поехал в командировку в другой город (был в запое). Раньше уже были случаи, когда подводил своего партнера и друга. Друг поставил условие: или Сергей лечится и не пьет, или он обойдется без такого партнера-компаньона.

Оказалось, что и в семье у Сергея возникли неприятности: недавно поднял руку на жену, чего раньше не наблюдалось. Это случилось в присутствии его девятилетнего сына. Испытывает угрызения совести и глубокое чувство стыда, сожалеет о содеянном.

Сергей посетовал на то, что в последнее время стал агрессивным в состоянии опьянения, часто теряет контроль, случаются провалы в памяти.

Очень подробно рассказал, как лет пять назад начал похмеляться, потом пил по два дня, затем стал похмеляться на третий день, а последний год часто случаются запои и по четыре дня. «Мои родственники поняли, что я запойный, и отношения стали портиться. Ребенок уже все понимает... Стыдно перед женой... Надоело!»

Сергей понимает необходимость лечения, и я назначил ему время лечебного сеанса.

Сергей М., узнав в процессе беседы, что он будет лечиться методом А. Р. Довженко и что ему предстоит пройти сеанс лечебного гипноза, спросил:

– Скажите, доктор, на всех ли действует гипноз? Я когда-то был на представлении одного гипнотизера и заметил, что некоторые сразу «вырубались», а мне хоть бы что. Может, меня гипноз не берет? И можно ли мне лечиться вашим методом?

– Видите ли, – ответил я, – нет людей, я имею в виду психически здоровых, не поддающихся гипнозу. Здесь уместнее говорить о разной степени гипнабельности. Когда я набираю группу для лечебного гипноза в состоянии сна, я с помощью специальных тестов обязательно подбираю людей с приблизительно одинаковым уровнем гипнабельности. Это необходимо для того, чтобы все погрузились в гипнотический сон одновременно. В данном случае я буду проводить сеанс лечебного гипноза в состоянии бодрствования. Вы будете меня видеть и слышать, но вы будете погружены в состояние транса.

В такое состояние транса вы уже погружались, и не раз. Это состояние характерно для людей, увлекшихся каким-то делом – чтением интерес-

ной книги или работой, требующей сосредоточенности. Человек в таком состоянии не слышит ничего вокруг, не откликается даже на свое имя, ибо занят интересным делом. Вот в таком состоянии транса вы будете находиться во время сеанса лечебного гипноза.

Для меня важно, чтобы мои слова воспринимались и легко запоминались, ложились бы на уровень подсознания. В дальнейшем этими полученными знаниями человек будет пользоваться в своей повседневной жизни не задумываясь. Он не должен каждый раз выстраивать логические цепочки вроде такой: «мне нельзя пить спиртное, потому что если я выпью, то...». Так же, как водитель, увидев красный свет светофора, автоматически нажимает на тормоз, не выстраивая логической цепочки: «мне нужно нажать на тормоз и остановиться потому, что если я не остановлюсь, то могу попасть в аварийную ситуацию...». Он просто ЗНАЕТ, что нужно делать, и делает это не задумываясь. Так и вы будете знать, как поступить в любой ситуации. У вас всегда под рукой будет своеобразный тормоз.

Следующая амбулаторная карта.

Этот парень пришел на прием с мамой. Я обратил внимание на его подвижные, беспрестанно блуждающие глубоко посаженные глаза. Он не

может сосредоточиться, остановить взгляд на чем-то, его заинтересовавшем.

Владислав К. 1980 года рождения. В анамнезе – прием наркотиков (героина) в подростковом возрасте. Уже около пяти лет наркотики не принимает. В армии не служил – сколиоз, «недостаточная масса тела». Так пояснил сам Владислав. Мама честно призналась, что сына «откосили» от армии. Владислав в настоящее время не работает. Длительное время жил у бабушки в другом городе. Мама пояснила, что таким образом они оградили его от нежелательного окружения.

Астеничен, худощав, речь правильная, достаточно окрашенная, высказывает, с определенной долей показушности, правильные жизненные установки: «хочу начать новую жизнь», «пора задуматься о своем будущем», но при этом пытается найти оправдание своему пьянству: не может устроиться на работу потому, что состоит на учете у нарколога, и это его раздражает; родители «достают своими нравоучениями», из-за этого пьет – «с психу».

Проявляются черты психопатичной личности с не резко выраженным инфантилизмом.

Создается впечатление, что родители всю жизнь были заняты одним, как они считают, главным делом: создавали сыну комфортную жизнь, избавляли его от трудностей.

Пить Владислав начал около пяти лет назад, что совпадает со временем отказа от наркотиков. Нашел замену наркотикам – алкоголь. Пьет в основном пиво и коктейли «каждый день, через день», один-два раза в неделю пьет и крепкие напитки, при этом теряет контроль. Лечился у нас два года назад на один год, не пил около полутора лет. Снова начал пить в последние шесть месяцев так же, как пил раньше. Со слов мамы, пока не пил, даже поправился, работал на временных работах. Получить профессию за период трезвости не успел. Все время трезвости шантажировал родителей тем, что если будут «доставать», то есть заводить разговоры о работе, то снимет код и запьет.

Сейчас не работает, пьет, похудел.

Живет с родителями, родители не пьют.

Планирует посетить нарколога, чтобы сняться с учета по наркомании, получить профессию, связанную с компьютерами, устроиться на работу, получить водительское удостоверение, купить машину, затем, возможно, будет поступать в институт заочно. Говорит об этом легко, рисуясь, что не вызывает доверия.

Последний раз пил пять дней назад.

Владислав записан на повторное лечение. Сеанс назначен с учетом того, что к моменту лечения должен быть период трезвости не менее десяти дней.

Меня беспокоит, не будет ли он искать замену алкоголю в наркотиках. Я высказал свое опасение, на что Владислав ответил, что, во-первых, он уже пять лет не употребляет наркотики и уже никогда к ним не вернется, и, во-вторых, во время трезвости потребности в наркотиках не возникало: «я даже ни разу не подумал о них». Меня не покидает ощущение неискренности Владислава. Говорит словно заученными фразами: видимо, уже не раз давал обещания родителям.

Мать высказала опасение, что Владислав не выдержит трезвости в десять дней до сеанса лечебного гипноза. Она тоже не верит своему сыну.

– Мы с отцом караулим его, чтоб не выпил. Можно ли пролечить его сегодня? Мы очень устали. Почему вы требуете не менее десяти дней трезвости, ведь не все могут их выдержать? – спросила мама Владислава. В ее голосе я уловил даже некоторое раздражение.

– Сегодня вашего сына нельзя лечить по двум причинам: во-первых, он не готов к лечению, так как срок трезвости всего пять дней, а во-вторых, сегодня нет сеанса лечебного гипноза. Сеансы мы проводим по определенным дням, по графику, составленному на год вперед. Что касается того, что не все могут выдержать срок трезвости. Действительно, это так, поэтому мы и не всех берем на лечение. Как раз те, кто не могут правильно подгото-

виться к лечению, и отсеиваются, если уместно здесь это выражение.

Подготовка зависит от желания человека лечиться. Если есть искреннее желание, человек обязательно выдержит необходимый срок трезвости. Иногда это получается не с первого раза. Десять дней – это минимальный срок, когда заканчивается действие алкоголя на клетки головного мозга, проходят так называемые абстинентные симптомы. Конечно, разные люди восстанавливаются по-разному, но среднее время, необходимое для этого, – около десяти дней. Следы остаточного алкоголя в клетках головного мозга, по данным исследований ученых, обнаруживаются и через три недели после алкоголизации. Я не уверен, что вообще возьму вашего сына на лечение, не говоря о том, чтобы лечить его немедленно, прямо сейчас. Мне кажется, что он не настроен лечиться и пришел только потому, что вы ему поставили условие.

Владислав не отрицает того, что согласился лечиться по просьбе родителей. «Я ведь могу пить, могу не пить, а они не верят, заставляют лечиться».

Забегая вперед, скажу, что Владислав у меня так и не появился. Чрезмерная опека со стороны родителей сыграла с ним злую шутку: он превратился в инфантильного человека, привыкшего к

тому, что мама с папой все за него сделают. До сих пор они прячут его от «друзей»-наркоманов, кормят, избавили от армии. Только не удастся им отгородить своего сына забором от окружающей действительности. Когда-то нужно начинать и самостоятельную жизнь. То есть начать ее нужно было еще несколько лет тому назад. Теперь же образовался порочный круг: нужно давать самостоятельность человеку, а он не умеет ею пользоваться и верхом самостоятельности считает питье пивка в компании таких же инфантильных сверстников. Самостоятельность приводит его к пивному ларьку, а пиво не позволяет начать самостоятельную жизнь.

В кабинет вошли две молодые женщины. Конечно же, нетрудно догадаться, что это сестры. Я безошибочно определил свою пациентку. Она неуверенно перешагнула порог кабинета, взгляд ее выцветших глаз тосклив и безрадостен, потупленниц, голос низкий, прокуренный. Пухлые, не единожды битые, несколько навыворот губы и припухший нос портят ее некогда красивое лицо. Алкоголь уже оставил на нем свои грубые и размашистые мазки. Постоянное чувство вины наложило свою печать, теперь, видимо, навсегда. И сейчас она сидела передо мной, словно нашкодившая школьница, ожидающая наказания. Сестра села

рядом, дав мне возможность в тонких чертах ее нетронутого алкоголем лица уловить родственное сходство. Кстати, сестра на восемь лет старше, но выглядит моложе и свежее.

Маргарите С. 32 года. На вопрос, что привело ее к нам, ответила коротко: «Надоело, стыдно уже перед детьми. Так пить нельзя». Оказалось, что и на работе возникли сложности: допустила прогулы, и уже не впервой, но на этот раз поставили условие: если не будет лечиться, то уволят, хотя уважают как специалиста (раньше Маргарита уже вынуждена была увольняться по этой же причине дважды). Она дорожит работой: воспитывает одна двоих детей шести и восьми лет. Муж умер два года назад от передозировки наркотиков. Он страдал не только наркоманией, но и алкоголизмом, не работал, и семью содержала Маргарита одна. Пить начала вместе с мужем. Муж часто избивал ее, приходя в ярость от того, что она не давала денег на наркотики.

Сначала пила пиво, коктейли, потом водку. «Теперь пью все подряд, – сказала Маргарита и опустила глаза: – Запой могут длиться до десяти дней. Во время запоев ухожу из дому, пока не пропьюсь – шатаюсь по друзьям, таким же, как сама...»

У Маргариты тяжелая абстиненция с приступами депрессии. Были попытки суицида, не-

сколько раз попадала в психоневрологический диспансер. Она рассказала, что стала раздражительной, беспокоит бессонница, короткий сон обычно насыщен кошмарами, потому постоянно не высыпается. Она огрублена, речь ее изобилует специфическими сленговыми выражениями и оборотами: «чекушка», «макнули сначала по граммулечке», «пойло», «закусь».

Работает Маргарита поваром, ее уважают как специалиста, сейчас имеется возможность повышения: могут поставить шеф-поваром, но начальница ставит условие – лечиться.

Только после продолжительной беседы напряжение сошло с лица Маргариты и она спросила приглушенным голосом:

– Я стала очень нервной, плохо сплю. Можно ли мне принимать снотворное, которое мне прописал доктор?

– Вам не противопоказан прием снотворных препаратов после нашего лечения. Все лекарства вам принимать можно. Нельзя будет принимать только лекарства на спирту – настойки. Снотворные препараты нельзя принимать несколько дней перед сеансом, так как для гипноза мозг человека должен быть абсолютно чист от действия каких-либо лекарственных средств, влияющих на центральную нервную систему. Затем – пожалуйста. Но вы должны знать, что сейчас вы прибегаете

ете к снотворным потому, что это алкоголь вызывает депрессию, бессонницу, раздражительность, разрушает вашу нервную систему. После нашего лечения не будет отрицательного фактора в виде алкоголя, ваше самочувствие улучшится и вам не придется прибегать к антидепрессантам, транквилизаторам и снотворным средствам.

Приходил сегодня человек лет сорока. Водитель. Он не стал заполнять амбулаторную карту – зашел ко мне в кабинет «просто поговорить». Сомневается, нужно ли ему лечиться. Дежурная фраза: «Могу пить, могу не пить. И я ведь дрянь всякую не пью – только дорогую водку, пиво». Пьет обычно по два дня – в выходные: в пятницу после работы пьет с потерей контроля, в субботу похмеляется, пьет целый день пиво, а в воскресенье – «отходняк». Он это называет водителем графиком: «Пятницу, субботу пью, воскресенье – “отходняк”, понедельник – медик...» Вот такая простая формула. Пьет по такому графику мой собеседник последний год: «Как сына призвали в армию, так стал каждые выходные бухать. С тоски, что ли?»

На вопрос: «Вам лично мешает то, что вы каждые выходные пьете?» – с готовностью ответил: «Нет, мне это не мешает, я же в выходные пью».

Задаю следующий вопрос:

– Семейке мешают ваши выпивки по выходным?

Скоропалительно отвечает:

– Да нет, не мешают, я же не буйный, веду себя спокойно.

– Деньги пропиваете?

– Нет, не пропиваю.

– Вам что, бесплатно дают водку, пиво?

– Нет, конечно, – быстро реагирует мой собеседник, – но я из зарплаты деньги не беру, только те, что заработал за неделю помимо основного заработка.

– Почему вы пришли ко мне, если у вас все так замечательно, никаких проблем?..

– Жена говорит: иди посоветуйся. Вот я и пришел.

– Жене, значит, ваши выпивки не нравятся?

– А кому понравятся? – потупил он голову. – Все выходные на диване в обнимку с бутылкой. Уже не помню, когда на машине выезжали за город.

Потом посмотрел мне в глаза и спросил:

– А как узнать, есть ли у меня болезнь эта, ну.. зависимость?

Очень просто, – ответил я. – Вы хотели бы, чтобы ваш сын пил так, как вы? Не больше, а именно так?

Он посмотрел на меня, как на безумного, и сказал:

– Нет, конечно. Кто ж своему сыну такое пожелает...

– И еще: если вы выпиваете только по поводу, на праздники и не теряете при этом контроль и если никто из ваших близких, друзей и родных не замечает, что вы иногда выпиваете, то у вас все в порядке. Вообще-то некорректно даже говорить, что человек выпивает, если он не обращает на себя внимание бокалом-другим выпитого вина.

– Если бы остановиться на двух бокалах... – мой собеседник почесал затылок.

Существуют тесты, которые я привожу для читателей. Ответив честно на все вопросы, можно с большой долей вероятности ответить на вопрос: «А есть ли проблема?»

1. Было ли (не менее трех случаев), что ваши родные, близкие или друзья указывали вам на то, что вы пьете часто или много? (да, нет)

2. Было ли хоть раз, что вы теряли контроль, и утром вам было стыдно? (да, нет)

3. Было ли хоть раз, что вы выпивали утром (похмелялись), пытаясь «подлечиться»? (да, нет)

4. Было ли хоть раз, что на работе вам делали замечание, связанное с запахом перегара? (да, нет)

5. Было ли хоть раз, что вы вынуждены были перенести важное дело из-за алкогольного опьянения или тяжелой абстиненции? (да, нет)

6. Было ли хоть раз, что вы вынуждены были из-за похмелья подменитьсь на работе или объяснить свой невыход другой причиной? (да, нет)

7. Было ли хоть раз, что вы обещали больше не пить? (да, нет)

8. Было ли хоть раз, что алкогольное опьянение имело нежелательные последствия для вас или для ваших близких, родных? (да, нет)

9. Было ли хоть раз, что вы пропили большую для вас сумму денег? (да, нет)

10. Было ли хоть раз, что вы были агрессивны в состоянии опьянения? (да, нет)

Если вы ответили утвердительно на четыре вопроса и более, то у вас есть проблема и вам нужно задуматься и, возможно, обратиться к специалистам.

Хронический алкоголизм – это болезненное влечение к алкоголю, вызванное систематическим злоупотреблением спиртными напитками, проявляющееся психическими и соматическими расстройствами – вначале обратимыми, затем необратимыми; заболевание характеризуется нарушением общественных отношений больного, разрушением социальных связей и упрочением патологических отношений и стереотипов поведения.

*И. В. Стрельчук,
доктор медицинских наук,
профессор*

Проблема алкоголизма стара как мир. Еще Владимир Михайлович Бехтерев, великий невролог, профессор, основатель Психонейрологического института, в 1912 году стал инициатором открытия в Петербурге Экспериментально-клинического института по изучению алкоголизма при Психонейрологическом институте.

Еще раньше, в 1906 году, киевский съезд психиатров и неврологов под председательством В. М. Бехтерева принял резолюцию: «Алкоголики, как больные, должны подлежать индивидуальному лечению всеми признанными для этого мерами, каковы суть: а) временные убежища для лиц, находящихся в состоянии острого опьянения; б) амбулатории для алкоголиков, могущих пользоваться на ходу гипнозом и другими физиотерапевтическими и фармацевтическими средствами; в) лечебницы для стационарных больных».

Великий ученый был чрезвычайно встревожен развитием алкоголизма в начале прошлого века в России: «... **закрывать глаза на развитие алкоголизма в населении – это значит дать безмерно развиваться столь тяжелому социальному злу, которое уже ныне не только обессиливает население и экономически, и морально, но и готовит для страны ослабленное во всех отношениях потомство.**

Картину этого зла было бы нетрудно представить в ряде цифр и еще легче нарисовать картину развращения, вносимого алкоголизмом в население, но это уже вопросы до такой степени очевидные для всех, что вряд ли еще кого-либо в этом отношении надо убеждать».

«...Бедность и преступность, с одной стороны, и развитие нервных и душевных болезней, с другой, – вот доказанные современной наукой губительные последствия алкоголизма, которые заставляют говорить о себе...

Размеры зла увеличиваются еще и тем, что алкоголизм является болезнью, поражающей воспроизводительные способности человека и приводящей к вырождению потомства. Таким образом, здесь дело идет о таком зле, которое глубоко проникает в природу организма и в то же время путем огрубления нравов отражается на воспитании потомства, действуя разрушительным образом на семью и на нравственные и физические силы подрастающего поколения...»

Ровно сто лет этим словам, а как современно они звучат. Будто именно к нам обращается ученый.

Приведу некоторые статистические данные:

– каждая третья смерть в России напрямую связана с алкоголем (острое отравление алкоголем, травмы и несчастные случаи в состоянии

опьянения, цирроз печени, хроническая почечная недостаточность алкогольной этиологии и др.);

– каждый алкоголик укорачивает свою жизнь на 15–20 лет;

– в ХМАО каждый двадцатый житель страдает хроническим алкоголизмом. В России этот показатель еще выше.

ПРОДОЛЖИМ ПРИЕМ

Степан И. 46 лет. Приехал с Алтая. Выглядит гораздо старше своего возраста. Лицо морщинистое, черты огрублены, рыхлый нос утолщен. Алкоголь навсегда оставил свои специфические следы. Со слов Степана, злоупотребляет алкоголем уже около пятнадцати лет.

Раньше проходил лечение у нас на три года. Не пил четыре года. Снова стал пить после смерти жены.

«Пока не пил, – рассказывает Степан, – построил дом себе и сыну, купил машину себе и сыну, завел пасеку себе и сыну. Было большое стадо овец, занимался фермерством, скупал у соседей мед, овец, выгодно продавал в Барнауле. Наладились связи, дело пошло...»

Случилось несчастье – умерла жена, и он начал пить так же, как пил раньше, – запоями по две-три недели. За год пропил все нажитое. Теперь нет ни пасеки, ни овец, машину разбил, лишен водительских прав. «Остался у меня только дом. Надоела такая жизнь... – сказал грустно Степан. – Но я все догоню, все восстановлю. Я ведь если работаю, то до седьмого пота, правда и тью... до седьмого пота».

Степан понимает необходимость лечения и то, что в будущем пить нельзя будет никогда.

Высказывает правильные жизненные установки, основанные на большом жизненном опыте.

Раньше Степан работал трактористом на Самоотлоре. Частенько с друзьями-сослуживцами грелись спиртом. Уволили его в свое время по статье. Теперь уже несколько лет живет на родине, строит планы по восстановлению хозяйства.

Я задал вопрос:

— На какой срок вы решили лечиться?

— Да хоть на всю жизнь, — в сердцах бросил Степан.

— А все же?

— Не знаю, доктор. Хотел посоветоваться. Понимаю, что пить нельзя совсем, а вот лечиться на всю жизнь боязно. Вдруг не выдержу...

— В таком случае, — ответил я, — вам не обязательно сейчас принимать такое радикальное решение. Вы должны знать, что всегда у вас будет возможность продлить срок лечения, продлить код. Код продлевается бесплатно и без очереди в любой день. Процедура эта индивидуальная. Главное, что настраиваться необходимо на трезвую жизнь, и навсегда.

— Тогда на пять или десять лет.

— Вы должны выбрать конкретный срок. Но если вы сомневаетесь, то необходимо выбрать меньший срок, а потом его продлевать.

– А если я не буду продлевать код и решу дальше самостоятельно вести трезвый образ жизни?

– Это будет самым верным вашим решением. Тысячи людей поступают именно так: после окончания взятого срока трезвости не пьют по собственной воле. Но если вы захотите продлить код для уверенности, то вы сможете это сделать. Но должен вас предупредить, что код продлевается заранее: хоть за несколько месяцев или недель, хоть за день до окончания кода. Главное – раньше.

А этот человек запомнился тем, как он необычно реагирует на алкоголь.

Александр Т. 36 лет. Женат, дочери 12 лет. Подтянут, аккуратен, правильные черты лица.

Служил в горячей точке, в Чечне. До сих пор снятся кошмарные сны о войне. Участвовал в боевых действиях 1994–1995 годов, на его глазах погибали товарищи. Перенес контузию, лежал в госпитале. Несколько дней был без сознания.

Злоупотреблять начал в армии. Поведал о том, что пили практически каждый день. После армии получил хорошую специальность, работает в нефтяной отрасли, хорошо зарабатывает. Многого сумел добиться сам: купил квартиру, хорошую машину, имеет загородный дом, сейчас оканчивает заочно институт.

Пьет редко – один раз в два-три месяца, а то и в полгода. «Пью редко, да метко. Пью обычно сутки не переставая, в больших количествах, но такого натворю, что самому жутко становится. Потом расхлебываю полгода».

Александр рассказал, что быстро теряет контроль, становится агрессивным, куда-то идет или едет («мне почему-то бродить нужно»), учиняет разборки с друзьями, родными, близкими. Чаще всего заканчивается все оскорблениями, но иногда доходит дело и до драк. Уже дважды попал в вытрезвитель, условно осужден за драку.

Подтолкнул его к лечению последний случай, ставший последней каплей.

«Это случилось две недели назад. Мы отдыхали на даче. Сосед позвал помочь разгрузить машину, потом, как водится, выпили. Я сначала отнекивался, но сосед настоял. Думал, немного выпью и займусь своими делами. Но дело закончилось тем, что я учинил драку в доме соседа... Ничего не помню. Это мне рассказали. А запомнилось мне только одно: на спидометре 150 километров, на заднем сиденье рыдают дочь и жена. Как доехал домой и как поставил машину, я не помню...»

Мне почему-то вспомнился жуткий случай, рассказанный одним пожилым человеком.

Его зять страдал алкоголизмом. В состоянии опьянения был агрессивным, что подогревалось его беспричинной ревностью. Часто избивал свою жену, а иногда попадало и маленькой шестилетней дочурке. Однажды в пьяном угаре облил дочь бензином и поджег. Таким образом он хотел досадить жене.

Александр Т. спросил:

– Почему я так себя веду в состоянии опьянения? Ведь многие мои знакомые пьют, но такого безобразия в своем поведении не допускают.

Я рассказал ему, что иногда (в 7–10 % случаев) наблюдается неадекватная реакция на алкоголь, называемая атипичным опьянением. Атипичное опьянение характеризуется тем, что человек даже от небольшой дозы выпитого алкоголя меняется личностно и становится агрессивным. Чаще это выражается в придирчивости ко всем, неадекватной реакции на любые события за столом. Человек ищет повод для ссоры. Атипичное опьянение может перейти в более тяжелую форму – патологическое опьянение, когда человек не только угрожает, но и действует.

Александр признался, что, зная свою особенность, он обычно опасается пить и ведет трезвый образ жизни, но стоит выпить, как тут же теряет контроль.

– Неужели это никогда не пройдет?

– Сколько бы трезвых лет ни прошло, – сказал я Александру, – если вы начнете снова выпивать, то реагировать на алкоголь будете точно так же. Так что у вас единственный выход – трезвость.

У Александра атипичное опьянение связано с перенесенной тяжелой контузией головного мозга. Со временем оно может перейти в патологическое опьянение, первые симптомы этого уже налицо. У атипичного и патологического опьянения есть причина: травма, перенесенные тяжелые инфекционные заболевания, пограничные состояния, тяжелые стрессы и др.

А вот эта амбулаторная карта осталась незаполненной. Я только записал для себя имя девушки.

Марина А. 15 лет. На прием пришла с мамой. Девушка выглядит лет на 25: крупная, лицо одутловатое. Рядом с матерью смотрится почти ровесницей. Макияж нанесен неумело: яркие губы, веки замалеваны жутким серо-коричневым цветом, волосы ярко-красные. Постоянно жует жвачку. С матерью разговаривает грубо.

Мать рассказала, что дочь учится в школе, в девятом классе. За неуспеваемость могут отчислить. Близится окончание учебного года, Марину не допускают к экзаменам. Она часто где-то про-

падает, приходит домой поздно, с запахом спиртного. Часто пропускает занятия.

Марина, с ее слов, пьет в основном коктейли. Водку пробовала, но ей не нравится: «невкусно». Иногда пьет пиво, но тоже не очень нравится, а коктейли – «прикольные». Последние полгода пьет коктейли практически каждый день. «Но я ж не до отключки», – оправдывается Марина. Говорит, что наркотики не принимает, хотя пару раз «курила травку».

Мама настаивает на лечении дочери, приводя в пример отца Марины, который лечился у нас восемь лет назад на три года, не пьет до сих пор.

Я спросил Марину, заметила ли она двух женщин, покинувших мой кабинет буквально за два человека до нее. Да, она видела их, это сестры, и так же, как и я, безошибочно определила мою пациентку:

– Та, которая постарше, ну, страшная такая, она же алкоголичка, у нее на морде все написано.

– На лице, – поправил я. – Но ты, Марина, неправа: она моложе своей сестры на восемь лет. А сколько, по-твоему, ей лет?

– Ну, лет пятьдесят. Но я не верю, что ее сестра старше, она же выглядит моложе.

– Вот именно, выглядит моложе, вернее, ее больная алкоголизмом сестра выглядит гораздо

старше своего возраста. Ей всего-то 32 года. Ты хотела бы выглядеть так в 32?

– Не-е-ет! – протянула Марина и замотала головой.

Я отказал в лечении Марины, аргументируя отнюдь не тем, что нет проблемы, а тем, что существуют возрастные противопоказания для лечения методом А. Р. Довженко. Мы не берем на лечение пациентов до 20 лет. Я предложил ей приходить в наш центр, чтобы поближе познакомиться с проблемой алкоголизма. Часто молодым людям помогает такой «ликбез». Она отказалась: «На фиг мне смотреть на эти “глюки”? Мне это не грозит». Как неправа эта девочка: ее уже «глючит» по полной программе, выражаясь ее же языком.

Несколько дней назад я шел по улице Мира. Впереди меня неспешно катили коляски с малышами две молоденькие мамы. Такая, знаете, идиллия. Но не спешите с выводами, не спешите умиляться. Я шел следом, сокращая дистанцию. Вдруг до моих ушей долетел мат. Подружка ответила «достойно». Оказалось, шла обычная милая беседа двух милых мам. Мама дымили сигаретами, ветром пепел сдувало на личики их милых чад. Но это не все: мамы с каким-то пренебрежением ко всему окружающему тянули пиво из

горлышка, устанавливая затем бутылки в удобные кармашки у ручек колясок. Там своей очереди ждали еще по одной нераспечатанной поллитровочке. Один ребенок закричал, видимо, пепел попал в глаза, разъедавая слизистую – конъюнктиву, и мамаша разразилась по этому поводу тирадой, которую я не могу привести, не сократив ее до более-менее удобоваримой формы. Однако, сократив, получил... одни лишь многоточия. Смысл ее сводился к тому, что «этот урод ее уже за...» (замучил, надо полагать).

Дети не выбирают родителей... Малыш не в состоянии даже смахнуть едкий пепел, руки его запеленаты. Ему остается только плакать и выслушивать тирады своей жестокой пьяной матери.

Я, поравнявшись с колясками, сказал:

– Страхните пепел. Он попал ребенку в глаза.

– А это уже не твое дело, дядя! – ответила мамаша резко, но все же наклонилась и сдула пепел. Ребенок поморщился. Услышав родной голос и, видимо, ощутив родной запах перегара, он замолчал.

Сейчас, когда я пишу эти строчки, часы показывают двенадцать часов ночи. До моего слуха долетают обрывки фраз, брошенные детьми 13–15 лет. Они сейчас сидят у подъезда на лавочке и тянут пиво, коктейли. Ломающиеся голоса маль-

чиков и чистые девичьи. Ребята наперебой спорят о каких-то школьных проблемах. Преобладает грязная нецензурная брань. Возраст Ромео и Джульетты. Возраст чистоты и невинности, наивности и первой любви.

Пора сделать перерыв. Завариваю крепкий кофе. На кухне работает телевизор, идет какой-то американский фильм. За две-три минуты герои фильма обозвали друг друга «засранцами». Переключил на другой канал, там тоже американский фильм такого же содержания, правда здесь все сплошь «говнюки». Переключил снова: известная, как модно сейчас говорить – гламурная, ведущая учит народ «сексу» на каком-то странном жаргоне, на следующем канале идет пивная реклама...

Я не хотел бы выглядеть этаким занудой, ханжой и нытиком, каким, по сути, не являюсь. Я, например, всегда считал и считаю, что каждое последующее поколение рождается совершеннее, лучше предыдущего, что, собственно, и доказывают прогрессивные изменения, которые происходят в нашей жизни. У нас в большинстве своем замечательная молодежь. Но глупо было бы не замечать того, что московское телевидение, вещающее на всю страну, не отражает чаяний всего на-

рода, как и того, что какая-то часть молодых людей верит этому телевидению. Нельзя, и даже преступно, не замечать того, что часто молодые люди перенимают не лучшие нравы, увы, не лучшей части нашего общества.

«Нервные центры раньше других органов начинают попадать под губительное действие алкоголя. Прежде всего, это выразится резкими нервными и психическими расстройствами, привычное употребление алкоголя сказывается в притуплении интеллектуальных способностей (слабость памяти, соображения) и ослаблении нравственного чувства. В дальнейшем изменяется резко психический облик человека наряду с ослаблением физического здоровья. Наконец, создается непреодолимая потребность в алкоголе, перед которой становятся тщетными все усилия воли; эта болезненная потребность заглушает все высокие и самые дорогие чувства и привязанности, она заставляет пренебрегать как интересами самых близких людей, так и своими собственными.

Подрывается не только собственное здоровье, общественное положение, но человек делается тягостью и предметом страха для близких и дорогих ему лиц...»

*Н. Е. Введенский,
русский физиолог, академик
(1852–1922)*

Я не буду больше приводить примеры из практики, так называемые клинические случаи, ибо дальше уже буду повторяться. Алкоголизм приводит абсолютно всех, независимо от национальности и социального статуса, к одному знаменателю: разрушая нервную систему, лишает человека психической устойчивости, вызывает физические и моральные страдания, связанные с потерей здоровья, надежд, ввергая человека в бездну лжи, пороков и страданий.

Что делать, если возникла проблема?

Ответ один – лечиться. Где и каким методом, каждый человек решает сам. Методов существует много: медикаментозные, психотерапевтические, физиотерапевтические, рефлекторные и многие другие, даже хирургические. Методы должны быть разные, так как существуют определенные противопоказания для каждого из них: некоторые люди страдают аллергией и им нельзя вводить определенные медикаменты, у других есть противопоказания для лечения психотерапевтическими методами, гипнозом. Главное условие – искреннее желание самого больного лечиться. Не существует способа лечения хронического алкоголизма помимо воли самого человека.

Меня часто спрашивают: есть ли лечение «на небольшое количество алкоголя», когда больному хроническим алкоголизмом позволяет понемно-

гу выпивать. Многие, прочитав эту строчку, горько улыбнутся и ответят за меня: невозможно зависимого человека научить пить немножко, потому что за этим «немножко» тут же последует много, а точнее – как обычно. Не следует гнаться за призрачной мечтой. На сегодняшний день такого метода не существует. «Как только кто-то изобретет такой способ лечения, он тут же будет удостоен Нобелевской премии, но премия до сих пор вакантна, и еще много лет претендентов на нее не найдется», – так говорит мой учитель Эпштейн Илья Цаликович, врач с 45-летним стажем работы.

Полная трезвость – вот единственный выход для человека, страдающего хроническим алкоголизмом.

Я отдаю себе отчет в том, что большинство людей, страдающих алкогольной зависимостью, больными себя не считают и до поры до времени за помощью не обращаются. Они считают, что проблема – у их родных и близких. «Это у нее проблема, – кивает муж на жену, – она ко мне цепляется. А у меня все нормально. Ну, полью недельку.. Но я ведь пью в выходные. Мне стресс нужно же чем-то снять».

Чаще всего именно стрессами объясняют свое пьянство алкоголики, не учитывая того, что сами создают стрессовую ситуацию своим родным. В конечном итоге своя стрессовая ситуация не

разряжается, а, напротив, абстинентный синдром после запоя и наступающее затем депрессивное состояние только усугубляют ситуацию. Вместо одной проблемы появляются еще несколько: пропиты деньги, нарушенное здоровье, проблемы в семье и на работе.

Но проходит время... Хорошо, если без больших потерь. Чаще все же понимание приходит поздно: ушла жена, выгнали с работы или поставили условие. И человек делает выбор – лечение, трезвость. Тогда любые трудности по плечу. Иногда человек преодолевает просто чудовищные преграды, летит через океаны, добирается за тысячи километров на оленях или собачьих упряжках...

Десять лет тому назад в наш центр обратилась ненка Анна Т. из Тарко-Сале. Она осталась одна, муж погиб: пьяный поехал со стойбища в поселок в сорокаградусный мороз и замерз, выпав из нарты.

Анна преодолела больше тысячи километров, добираясь в далекий Нижневартовск на оленьей упряжке вместе с пятилетней дочуркой. В апреле по насту от стойбища к стойбищу пролегал ее путь. Много соблазнов встречало ее в каждом чуме, в каждой избе, нелегкой была дорога. Сколько дум передумала эта женщина, которой даже не на кого было оставить своего ребенка.

Многие прохожие-вартовчане удивлялись оленьей упряжке, привязанной прямо к крыльцу нашего наркоцентра. Никому, видимо, и в голову не могло прийти, что эта легкая нарта о трех оленях примчала хрупкую женщину к врачу за спасением. За спасением своим и своей дочери. Анна прошла лечение от хронического алкоголизма и в тот же день, пока не растаял наст, отправилась в обратный тысячекилометровый путь. Кстати, сейчас дочери Анны уже 15 лет, и она счастлива тем, что у нее замечательная и заботливая мама. Анна вышла замуж, у нее появилось еще двое детей.

«ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ – ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС»

(интервью корреспонденту газеты «Варта»

Наталье Степановой – 2006. 8 июля. № 122)

Это главный вопрос для русского человека, хотя питье уже не есть веселие на Руси. О том, почему мы впереди планеты всей в области потребления спиртного на душу населения, и о том, как свершаются революции, рассказывает врач-психотерапевт, лауреат премии губернатора в области литературы за 2006 год, член Союза писателей России Валерий Михайловский.

Корр. Н. С.: Валерий Леонидович, с какой радости-печали пьет наш народ?

В. М.: По моим многолетним наблюдениям – чаще всего от безнадежности. Если люди понимают, что сколько бы они ни работали, они не смогут поехать в отпуск к морю с семьей, оплатить учебу ребенка в вузе, они теряют надежду на будущее, потому что действительно никакого будущего у них нет, а есть только сегодняшний не очень сытный день.

А ведь в российской глубинке много безработных, особенно в селах.

Когда человек прошел лечение в клинике, нашел высокооплачиваемую работу, он начинает чув-

чувствовать вкус к жизни и уже не хочет терять достигнутый уровень. Но везет не всем... Не у всех хватает силы воли, целеустремленности.

Ко второй категории я отношу людей, добившихся определенного достатка. Они считают, что теперь могут расслабиться, и часто теряют свой бизнес. Один такой новый русский похвалялся, что пропил два миллиона рублей...

Большую роль играют стереотипы поведения: по каждому поводу – выпить, напиться. И эти стереотипы передаются от поколения к поколению.

Корр. Н. С.: *Разве в советское время пили меньше?*

В. М.: Тогда человек знал, что будет делать завтра. Он ходил на работу, за ним стояли партийная и профсоюзная организации и сеть наркологических кабинетов. Это в какой-то степени сдерживало человека у последней черты. Да, алкоголизм был в советское время, но не в такой степени, как сейчас. В доперестроечные годы люди умирали в основном от сердечно-сосудистых заболеваний, онкологических и в меньшей степени – от травм, связанных с пьянством. Сегодня такой травматизм составляет 28 %, а среди коренных жителей доходит до критической циф-

ры – 69 %. Это страшно. В наше время каждый третий россиянин умирает по причине, связанной с употреблением алкоголя. По сути, это значит, что у нас в стране каждый третий – алкоголик.

Корр. Н. С.: Разве государство не ведет алкогольную политику? Помните, в стране не было продуктов питания, зато водки – хоть залейся.

В. М.: Глупая государственная политика привела к тому, что раньше бюджет страны напрямую зависел от потребления народом крепких спиртных напитков.

Меня сегодня волнует алкоголизм среди молодых людей, связанный с употреблением пива и алкогольных коктейлей, к которым приобщаются с подросткового возраста. Недавно у меня на приеме была мать с 15-летней дочерью. Девочка, к сожалению, страдает отнюдь не детской болезнью и уже не в состоянии сосредоточиться на учебниках. Ко мне приходят «махровые» алкоголики в возрасте 20–25 лет. Чаще всего это парни, которых родители «откосили» от армии, создавая своим чадам тепличные условия.

В дни фестиваля «Самотлорские ночи» я наблюдал на Комсомольском озере мерзкую картину: два юных создания, девочки-подростки, пытались поднять друг друга, попеременно падая

в грязь, при этом они не выпускали недопитые бутылки пива из рук. Почему-то их матери не сказали им, что пить еще рановато и что нормальные мужчины не любят женщин с запахом алкоголя.

Женщины вообще очень быстро попадают в алкогольную зависимость. Часто это случается в стрессовых ситуациях: неразделенная любовь, развод, тяжелая болезнь близкого человека, а то и просто ссора с любимым. Тут же появляется «добренькая» подружка и пытается успокоить ее известным средством. Ко мне обращались женщины, которые признавались, что спились буквально за полгода.

Корр. Н. С.: Если можно так быстро спиться, то можно ли так же быстро излечиться?

В. М.: Не все так просто. Для начала нужно решиться на лечение. Существуют разные методы лечения, и все они хороши, когда человек твердо решил начать жизнь заново. Нужно отдавать себе отчет, что лечиться можно только на полную трезвость. Если кто-то решит, что, пройдя курс лечения, он сможет употреблять алкоголь в малых дозах, он сильно заблуждается.

Я даю своим пациентам один совет: лечиться и больше не пить никогда и ни под каким пред-

логом. И знаю немало (уже тысячи) случаев, когда люди именно так поступают. В данном случае алкоголизм излечим.

Корр. Н. С.: *Наш город пьющий?*

В. М.: Нижневартовск – один из благополучных городов России. Прежде всего у нас низок уровень безработицы и доходы на душу населения гораздо выше, чем по России.

Никто не проводил специальных статистических исследований для выявления самой пьющей территории страны. По моим подсчетам, в нашем округе проживает около 10 % людей, страдающих хроническим алкоголизмом. Не нужно забывать, что в свое время в освоении Сибири участвовали физически и психически здоровые люди. Существовал специальный отбор через медицинские комиссии. Занятые трудом, они были деятельными и целеустремленными. В отличие, например, от основного числа сельских жителей они дали здоровое потомство.

Россия ежегодно теряет до миллиона своих граждан. Треть – по причине пьянства!

Согласно переписи 2002 года нас было 145 миллионов человек. Через четыре года осталось около 142. В 1897 году, по данным первой переписи, в России проживало 108 миллионов граж-

дан. Тогда данные переписи обсуждались широко и подробно во всех средствах массовой информации. Дмитрий Менделеев даже написал свой главный труд «К познанию России», где подсчитал, что к 2000 году в России будут проживать около 600 миллионов человек. Он учитывал те демографические показатели, которые сложились в империи. При высокой смертности наблюдалась высокая рождаемость, что давало повод к таким оптимистическим прогнозам.

Чтобы сегодня российский народ озаботился демографической ситуацией в стране, депутаты Государственной думы предлагают заняться просвещением и нравственным воспитанием. При этом они лишь вскользь говорят об экономической подоплеке вопроса. Но давайте сравним северную и южную части Тюменской области и демографические показатели. В ХМАО за последние годы рождаемость составляет 16–17 человек на 1000 населения, смертность 8–10 на 1000. Естественный прирост составляет 7–8 человек на 1000 населения. На юге – рождаемость 11–12 человек, смертность 14–16, прирост минус 3–4 человека, то есть идет убыль населения. Доходы на душу населения в ХМАО в два раза превышают таковые на юге Тюменской области. В данном случае нет необходимости доказывать то, что лежит на поверхности. Демографические показате-

ли значительно лучше там, где выше уровень жизни. Мне, конечно, могут возразить, что, дескать, возрастной состав на юге не тот, преобладают пожилые люди. Но, поверьте, если бы труд человека на юге области вознаграждался так же, как в ХМАО, вся молодежь переехала бы на юг. Человек живет там, где ему комфортнее. Одним словом, материальное состояние семьи – вот что должно быть главным в политике государства.

Некоторые говорят: вот на Западе уровень жизни гораздо выше, чем в России, а рождаемость низкая. Если мы через 100–150 лет достигнем уровня зрелости (вернее, перезрелости) общества, то и у нас возникнет такая же проблема. Европа уже пережила свой беби-бум, а мы, возможно, только подходим к нему. Кажется, в 1982 году когда наше правительство пообещало обеспечивать семьи с двумя детьми и более двух- и трехкомнатными квартирами, случился весьма осязаемый всплеск рождаемости. Кстати, во многом благодаря ему у нашей страны сейчас есть замечательный шанс возродить страну в прямом (население) и в переносном (экономическом) смыслах. Ведь тем детям сейчас как раз по 25 лет.

Как видим, народу нужен стимул. Сейчас наша нация находится в том состоянии зрелости, когда не утрачен вкус к деторождению. Дайте ей такую возможность, и мы удивим мир. Для это-

го нужно жилье молодым семьям, материальное благополучие и уверенность в том, что дети будут востребованы государством. Пока этого стимула у народа нет.

Корр. Н. С.: *Почему вас интересуют коренные народы?*

В. М.: Больше десятка научных работ я посвятил социальным, демографическим проблемам в среде коренных жителей Сибири, ХМАО.

Если говорить коротко, то суть заключается в том, что приезжие люди стремятся к центру: в города, поселки, такая, знаете, центростремительная закономерность, а вот коренные жители, наоборот, расселяются по окраинам, где еще природа сохранилась в первозданном виде, где есть птица, зверь, рыба, дикоросы, где можно выпасать стада оленей. Как врачу, писателю, мне захотелось исследовать эти процессы, найти закономерности, постараться найти пути выхода из создавшейся ситуации, когда коренные жители вынуждены жить на своей земле, не ощущая себя хозяином земли. Я считаю, что государство должно зарплату аборигенам платить за то, что они живут на своих исконных землях, ведя традиционное хозяйствование, сохраняя культуру, язык, обычаи. Коренные жители населяют самые северные и восточные окраины, они на-

полняют смыслом и сутью государство. Страна там, где есть люди. Коренные жители живут там, где другие народы жить не могут. Они делают для государства великое государственное дело: удерживают страну в ее границах. Они делают для страны больше, чем жители городов. Можно обойтись без столиц, но без коренных жителей – граждан своей страны – обойтись невозможно, страна просто рухнет без этих 200 тысяч человек, представляющих малочисленные народы, населяющие периферию страны.

• Иногда нефтяники высказываются, что, дескать, не было бы аборигенов, не было бы у недропользователей проблем. Ошибаетесь, дорогие. Если бы не такой мощный сдерживающий фактор, как аборигены, то экологическая ситуация наблюдалась бы совсем другая. И вам пришлось бы сейчас тратить миллиарды рублей на восстановление природы. Аборигены грудью встали на защиту природы и не позволили перевернуть землю, сохранив таким образом ваши деньги. Теперь и государство стало считаться с малочисленными народами, но к этому пониманию пришли довольно поздно.

Корр. Н. С.: *Позвольте возвратиться к проблеме пьянства. Как вы думаете, мы и впредь будем пить больше всех в мире?*

В. М.: Вот так вопрос! Если снова обратиться к статистике, то с 1985 по 1990 год, когда в стране существенно сократилось потребление алкоголя, смертность снизилась вдвое, а продолжительность жизни увеличилась на 4 года. Знаю, что последует вопрос: стоит ли ограничивать прием крепких спиртных напитков на государственном уровне? Стоит! К сожалению, мы восприняли свободу как вседозволенность и утратили всякое чувство меры в питии. Я считаю, что нужно запретить рекламу пива. Это алкогольный напиток, но думцы решили иначе, отрабатывая лобби. Ни в одной цивилизованной стране нет рекламы алкогольной продукции, табачных изделий.

Я думаю, что со мной многие согласятся, что нельзя продавать алкоголь во всех магазинах, тем более круглосуточно. Нужно ограничивать продажу алкоголя в национальных поселках. Алкоголь не должен быть легкодоступен. Нужно следить за качеством алкогольной продукции. Я считаю, что нужно запретить распитие пива на улице, в общественных местах, подъездах. Во многих странах это считается рекламой алкоголя и провоцирующим фактором для детей и подростков.

Если на законодательном уровне будут решены поставленные вопросы, то и статистика выпитого алкоголя не будет ужасающей, и демографические

показатели улучшатся, а за этим стоят жизни десятков и десятков людей.

Корр. Н. С.: *Может быть, питание – это наша национальная особенность?*

В. М.: Давно замечено, что в южных, «винных», странах люди страдают алкоголизмом значительно реже, чем в северных, хотя регулярно пьют вино. На Западе, например, не принято пить горячительные напитки с утра. Но там эти нормы поведения сложились очень давно.

В чем состоит отличие северных и южных народов? Оказывается, у них совершенно разные типы пищеварения. Рацион жителей юга, земледельцев, состоит в основном из углеводов, что составляет 70 %, и только 30 % пищи – животного происхождения. В процессе брожения клетчатки вырабатывается какое-то количество эндогенного (внутреннего) этанола. Этот эндогенный этанол погашает тягу к алкоголю, действуя вроде прививки.

У лиц с северным типом пищеварения в рационе присутствует только 20–30 % углеводов, остальные 70–80 % – это жиры и белки животного происхождения. Эндогенный этанол в данном случае не выделяется, вот почему, попадая извне, алкоголь вызывает быстрое опьянение и возника-

ет неудержимая тяга к непривычному для организма алкоголю.

Поэтому шведы, финны, в отличие от южных соседей, ввели еще сто лет назад существенные ограничения в обороте алкоголя в своих северных странах.

Россия занимает промежуточное положение между югом и севером, то есть у большинства жителей наблюдается смешанный тип пищеварения. Русских людей традиционно отличала любовь и стойкость к крепким спиртным напиткам, что играет отрицательную роль в состоянии здоровья нации.

Корр. Н. С.: Доктор, а можно прожить без алкоголя?

В. М.: Согласно статистике в мире 3 % мужчин и 12 % женщин не пьют вообще. Алкоголь — это не тот продукт, без которого нельзя обойтись.

Мне попалась однажды статья одного канадского ученого, который провел социологический опрос нескольких тысяч человек в разных странах, чтобы узнать, сколько же людей в новогоднюю ночь не поднимают бокал с алкоголем. Оказалось, около 30 %. Он привел таблицу, где было отражено количество больных, кому алкоголь противопоказан, людей непьющих (убежденных трезвенников), людей, находящихся на работе и др.

Разве нас устраивает слава самой пьющей нации в мире? По-моему, такое первенство вызывает чувство стыда. Знаете ли вы, что так называемая Великая Октябрьская революция произошла благодаря не менее великой пьянке? Основные события тех дней разворачивались вовсе не на телеграфных станциях, не на вокзалах и даже не на Дворцовой площади. Наибольший энтузиазм революционных масс был отмечен у винных погребов. Заурядным зрелищем в Петербурге стали сцены осады и разгрома винных хранилищ тысячными толпами солдат, рабочих, обывателей, матросов.

Советская история умалчивает и тот факт, что Зимний дворец штурмовался революционными массами дважды: первый раз – 25 октября, второй – несколькими днями позднее, когда народ заподозрил, что комиссары хотят слить вино в Неву.

Солдаты установили дежурство у Зимнего и, как только заметили приготовления, немедленно пошли на штурм и взяли дворец вторично. Мы до сих пор не расплатились за тот Октябрь...

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ЧЕЛОВЕКУ, ПРИНЯВШЕМУ РЕШЕНИЕ ЛЕЧИТЬСЯ?

1. Обратиться к специалисту. Но здесь необходимо придерживаться общеизвестного правила: вы должны быть уверены в том, что обратились к врачу-специалисту. Не стесняйтесь попросить лицензию и сертификат. Проконсультируйтесь, подходит ли вам данный метод лечения и нет ли у вас противопоказаний к нему.

2. Выполнять все рекомендации врача по подготовке к лечению и соблюдать предписанные правила после лечения.

НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «КОД»

Адрес: ООО «КОД»,
628617, г. Нижневартовск, ул. Чапаева, 83.
Тел. 46-83-57. График работы: с 9 до 17 часов.
Прием врача с 10 до 14 часов ежедневно,
кроме выходных (сб., вс.)

Центр основан в 1987 году врачом-психиатром высшей категории Эпштейном Ильей Цаликовичем, который и в настоящее время является его директором.

Илья Цаликович Эпштейн – один из первых учеников Александра Романовича Довженко, автора самого эффективного в настоящее время метода лечения хронического алкоголизма гипнозом.

За двадцать лет работы наркоцентра пролечено свыше 50 тысяч человек.

Эффективность лечения 82,5 %; это значит, что лица, прошедшие лечение в нашем центре, не пьют те сроки, на которые лечились, в 82,5 % случаев.

В наш центр обращаются люди из разных уголков России, стран СНГ и дальнего зарубежья: Германии, Канады, Голландии, Израиля, Бельгии.

Если вы решили обратиться в наш центр, мы поможем вам при следующих условиях:

1. Вы искренне хотите лечиться. Мы не можем лечить человека против его воли.

2. Не менее 10 дней, а лучше 2 недели и более вы не должны употреблять алкоголь и лекарства, действующие на центральную нервную систему. Мозг человека должен быть абсолютно чист для гипноза.

3. Вы должны доверять врачу и помогать ему в процессе исцеления.

Редактор Т. А. Федорова
Дизайн В. И. Реутов
Компьютерная верстка А. П. Никифоров
Ответственная за выпуск С. В. Бараксина

Подписано в печать 20.06.07. Формат 70x100/32.
Усл. печ. л. 2,60. Бумага офсетная. Гарнитура Peterburg.
Печать офсетная. Тираж 1000 экз. Заказ 1692

Издательский дом «Автограф»
620026, г. Екатеринбург, ул. Карла Маркса, 66.

Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат "Зауралье"»
640022, г. Курган, ул. К. Маркса, 106.



Как врач, доктор В. Л. Михайловский одинаково успешен и в организации здравоохранения, и в практической терапии, а в последние годы – и в наркологии. Овладев самым передовым из в общем-то небогатой в настоящее время палитры методов лечения хронического алкоголизма – методом народного врача А. Р. Довженко, он несет людям добро и свет.