



PRO ЗДОРОВЬЕ

ЗДОРОВЬЕ

ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ PRO ЗДОРОВЬЕ

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ АГАПКИН
Доктор медицинских наук, профессор кафедры
интервенционной кардиологии и коронарной хирургии

ДОМАШНИЙ СПРАВОЧНИК САМЫХ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Понимание и медицинский подход к здоровью в домашних условиях
- Более 500 практических советов по лечению и профилактике заболеваний
- Простые и эффективные способы справиться со стрессом

118 стр. | 120 иллюстраций | 120 фотографий

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ АГАПКИН
Доктор медицинских наук, профессор кафедры
интервенционной кардиологии и коронарной хирургии

САМОЕ ГЛАВНОЕ О ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

- Уникальный путеводитель по самым распространённым хроническим заболеваниям
- Как выявить и избежать хроническую болезнь
- Какие меры следует принять, чтобы избежать осложнений

118 стр. | 120 иллюстраций | 120 фотографий

PRO ЗДОРОВЬЕ



ДМИТРИЙ НАУМОВ
Учредитель и директор сети клиник «Медика»

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК ПО МЕТОДИКАМ БОЛОТОВА-НАУМОВА

- Лечение и профилактика гипертонии, сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца, стенокардии, инфаркта миокарда, инсульта, сахарного диабета, ожирения, атеросклероза, заболеваний суставов
- Основы естественного лечения при помощи психодиагностики

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
Доктор медицинских наук, профессор

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?

- Секреты здорового долголетия
- Упражнения для нормализации давления
- Гимнастика для сердца и сосудов

118 стр. | 120 иллюстраций | 120 фотографий

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
Доктор медицинских наук, профессор

БОЛЯТ КОЛЕНИ ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Новые и забытые, современные и традиционные методы лечения артритов и артрозов
- Как избежать операции после травмы и операции
- Упражнения для лечения болей в колене

118 стр. | 120 иллюстраций | 120 фотографий

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
Доктор медицинских наук, профессор

ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА- НЕ ПРИГОВОРИ!

- Лечение и профилактика грыжи позвоночника
- Авторская методика лечения грыжи позвоночника
- Как избежать от боли в спине без лекарств и что делать при обострении

118 стр. | 120 иллюстраций | 120 фотографий

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
Доктор медицинских наук, профессор

ОСТЕОХОНДРОЗ- НЕ ПРИГОВОРИ!

- Рецепты и упражнения для лечения остеохондроза
- Как побороть страх при боли в спине
- Типичные ошибки и заблуждения

118 стр. | 120 иллюстраций | 120 фотографий

PRO ЗДОРОВЬЕ



АЛЕКСЕЙ МОСКАЛЁВ
Доктор медицинских наук, профессор кафедры интервенционной кардиологии и коронарной хирургии

120 ЛЕТ ЖИЗНИ - ТОЛЬКО НАЧАЛО КАК ПОБЕДИТЬ СТАРЕНИЕ?

- Как замедлить старение и как предотвратить болезни
- Как замедляется процесс старения
- Что в нас есть, чтобы не стареть быстрее

118 стр. | 120 иллюстраций | 120 фотографий

PRO ЗДОРОВЬЕ



НИКОЛАЙ МЕСНИК
Доктор медицинских наук, профессор кафедры интервенционной кардиологии и коронарной хирургии

ПРОСТУДА КАК ЗАЩИТИТЬ ИММУНИТЕТ?

- Причины и симптомы простудных заболеваний
- Уникальный лечебно-профилактический комплекс
- Эффективные способы повышения иммунитета



РУСЛАН ИСАЕВ

ВРАЧ-ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ. КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

**ЛЕЧЕНИЕ
АЛКОГОЛИЗМА**
РУКОВОДСТВО К ТРЕЗВОСТИ



Москва
2015

УДК 615.89
ББК 56.14
И85

Художественное оформление *П. Петрова*

Исаев, Руслан Николаевич.

И85 Лечение алкоголизма. Руководство к трезвости /
Руслан Исаев. — Москва : Издательство «Э», 2015. —
256 с. — (PRO здоровье).

ISBN 978-5-699-83023-7

Почему человек начинает пить? Что такое алкоголизм, как он развивается и чем заканчивается? Как меняется личность алкоголика? Существуют ли пивной и женский алкоголизм? Что делать, если алкоголик не хочет лечиться? Как выбрать специалистов, которые смогут помочь? Основные «работающие» методики лечения алкоголизма? Каким методикам не следует доверять? Что такое «детокс» и «реабилитация»? Как лечат алкоголизм за рубежом?

Книга известного врача-нарколога Руслана Николаевича Исаева предназначена для всех, кому небезразлична судьба пьющего близкого человека. Прочитав книгу, вы разработаете четкий план, будете знать каждый свой последующий шаг, избежите «подводных камней» и в конечном итоге поможете своему близкому обрести трезвую жизнь.

УДК 615.89
ББК 56.14

ISBN 978-5-699-83023-7

© Исаев Р.Н., 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э»,
2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ?	9
ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ ПИТЬ?	13
Социальная допустимость	13
Ошибки родителей	15
За компанию	16
А слабо?	17
Развейся	17
Раскрепостись	18
«Красный день» — пятница	18
Почему людей вовлекают в алкоголизм?	19
Насколько влияет окружение?	20
КАК ОПРАВДЫВАЮТ ПЬЯНСТВО	22
Я просто хочу расслабиться	24
Я пью, потому что мне плохо	25
Для вдохновения	26
Для подражания	27
Так принято	28
Я не могу уснуть/не хочу есть и т. д.	30
Так веселей	31
Мне нравится вкус алкоголя	32
Хочу — пью, хочу — не пью, но я хочу	33
СТАДИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ	35
Формы алкогольного опьянения	42
Методы проверки степени опьянения	44
Пить, не пьянея	45

РАСПУЩЕННОСТЬ ИЛИ БОЛЕЗНЬ?	48
Распространенные ошибки в восприятии алкоголизма . . .	51
ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ КАК МИФ	56
Чем опасно пиво?	56
СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ?	60
Формирование женского алкоголизма	61
Лечение алкоголизма у женщин	62
С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ АЛКОГОЛИЗМ	65
ПЕРВАЯ СТАДИЯ АЛКОГОЛИЗМА	70
ВТОРАЯ СТАДИЯ АЛКОГОЛИЗМА	79
Симптоматика второй стадии алкоголизма	79
Физиологические последствия	83
Социальные изменения	86
Духовные изменения	88
Психические изменения	90
ПСИХОЗЫ	92
Алкогольный делирий (белая горячка)	92
Алкогольный галлюциноз	95
Бредовые психозы	97
Алкогольная энцефалопатия	99
ТРЕТЬЯ СТАДИЯ	101
Деградация личности	103
Социальная деградация	105
Физическая деградация	106
Прогноз лечения	109
ВАША ПЕРВАЯ РЕАКЦИЯ	112
Как реагировать?	112

СОЗАВИСИМОСТЬ И РОЛЬ СЕМЬИ	121
Отрицание	121
Отстраненность	122
Чувство вины	123
Гнев	124
Гиперопека	125
Жертвенность	126
Безысходность	127
Почему формируется деструктивное созависимое поведение?	128
КАК ВЫБРАТЬ КЛИНИКУ И РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР?	135
На что нужно обратить внимание?	137
Что должно происходить?	143
КАК РАСПОЗНАТЬ НЕДОБРОСОВЕСТНЫХ «СПЕЦИАЛИСТОВ»?	145
1. Денежный вопрос	145
2. Непонятные слова	145
3. Большая тайна	146
4. Исцеление «за один укол» и секретные методы КГБ	146
КАК УГОВОРИТЬ ЛЕЧИТЬСЯ	148
Как?	148
Где?	153
Когда?	154
Что делать дальше?	156
Мнимое согласие	158
Если ничего не помогает	161
ПЕРВЫЙ ЭТАП ЛЕЧЕНИЯ. ДЕТОКСИКАЦИЯ	167
Какие методы применяются на первом этапе лечения?	170

МИФЫ О ДЕТОКСИКАЦИИ	175
Осторожно! Шарлатаны!	177
КОДИРОВАНИЕ — МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ	184
Варианты кодирования	185
Плюсы и минусы кодирования	187
БЛОКАТОРЫ АЛКОГОЛЯ. ПОМОЖЕТ ИЛИ НЕТ?	193
Как действует блокатор?	193
Плюсы и минусы метода	194
ЭТАП ВТОРОЙ. РЕАБИЛИТАЦИЯ	199
История реабилитации	201
Модели реабилитации	206
Как устроен реабилитационный центр	216
СЕКТЫ И ЦЕНТРЫ РЕАБИЛИТАЦИИ	223
Почему это так опасно?	224
Почему сектантам верят?	228
Как определить секту?	229
Что делать?	235
ЗАЧЕМ НУЖЕН ПСИХИАТР	237
КАК ЛЕЧАТ АЛКОГОЛИЗМ ЗА РУБЕЖОМ?	247
КОРОТКО О ГЛАВНОМ	253

ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ?

.....

Алкоголизм — тяжелое хроническое заболевание, которое характеризуется пристрастием к употреблению спиртных напитков. Сопровождается психическими и соматическими (телесными) расстройствами, разрушением социальных связей, деградацией личности.

Алкоголизм связан с так называемым **синдромом зависимости**, при котором наблюдается целый комплекс симптомов.

1. **Сильное влечение к алкоголю.** Настолько сильное, что преодолеть его, отвлечься, переключиться очень сложно. Такое влечение называется компульсивным. Сознание «сужается», все мысли направлены на поиск возможности употребить спиртное, все поведение подчинено именно этому.

2. **Утрата контроля.** Алкоголик не умеет останавливаться. Слово «хватит» в отношении алкоголя употребляется крайне редко. Оценить свое состояние в связи с количеством выпитого человек не способен. Он продолжает употреблять, даже если имеются веские причины бросить: например, пошатнувшееся здоровье.

3. **Абстинентное состояние**, или синдром отмены, похмелье. Это целый комплекс психических и физических нарушений, возникающих у больного алкоголизмом в период после активного употребления спиртного. Возникает в результате полного или частичного вывода алкоголя из организма. «Настроенный» на

употребление спиртного организм «подает сигналы» о его отсутствии чувством беспокойства и неприятными ощущениями в теле. Прием даже небольшой дозы спиртного гарантированно устраняет этот синдром.

4. Анозогнозия — это отрицание самой болезни. Большинство алкоголиков не считают себя больными. От них часто можно услышать: «я могу бросить, когда захочу, но пока не хочу», «я умеренно пьющий, а не алкоголик», «алкаши под заборами валяются, а я культурно дома выпиваю». Иногда наблюдаются варианты, при которых болезнь признается только частично: «я все знаю, но сам справлюсь». Отрицанием болезни или недооценкой тяжести сама болезнь как бы защищает себя от вмешательства сил, способных ей противостоять. Действительно, чтобы начать лечиться, пациент должен признать, что ему нужна помощь.

Алкоголизм может возникнуть в любом возрасте, у представителей любого пола, национальности, социального статуса, на фоне употребления любых спиртных напитков — от так называемых легких до крепких. Иными словами, нет категории людей, которые были бы застрахованы. Также нет алкогольных напитков, о которых можно было бы сказать, что они не способны подвести потребителя к алкоголизму.

По данным Минздрава, в России средний показатель потребления алкоголя на душу населения составляет 13,5 литра в год.

Много это или мало? Совсем недавно, в 2010 году, россияне потребляли около 16 литров на человека в

год, так что налицо тенденция к снижению употребления. Между тем указанная цифра все еще достаточно высока, чтобы можно было говорить о нас как о стране трезвенников. Но и аутсайдером по этому параметру нашу страну не назовешь, поскольку есть страны, даже среди наших соседей, в которых пьют больше (Белоруссия, Румыния, Литва, Молдова). К «пьющим странам» из числа европейских государств можно также отнести Чехию, Сербию и Словакию (по 13 л.), Латвию и Польшу (по 12,5 л.), Францию и Финляндию (более 12 л.). В Германии, Великобритании, Дании, Испании, Бельгии потребление алкоголя превышает 11 литров на душу населения. Эти данные приводит Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в своем отчете по ситуации на 2014 год.

Согласно данным ВОЗ около 7,6% мужской и 4% женской смертности сопряжены с употреблением алкоголя.

Чаще всего причиной смерти при алкогольной зависимости становятся сердечно-сосудистые заболевания, панкреонекрозы, цирроз печени, инфекционные заболевания. Кроме того, отмечается достаточно высокий процент смертности в результате травм, несчастных случаев и суицида.

Лечение алкоголизма в России направлено на то, чтобы пациент полностью отказался от употребления спиртного до конца жизни. Такое состояние отказа называется **ремиссией** (остановкой болезни). Об излечении алкоголизма не принято говорить, поскольку после долгого, даже многолетнего, периода трезвости алкоголик может выпить всего рюмку и за считанные дни войти в ту же стадию алкоголизма, на которой вошел в ремиссию.

В процессе лечения важно создать установку на трезвость, поддерживать ее длительное время и научить пациента жить без спиртного. Попутно, конечно, необходимо заниматься последовательным лечением приобретенных телесных недугов, корректировать психические нарушения, восстанавливать разрушенные социальную и духовную сферы человека.

В этой книге мы попытались последовательно изложить этапы возникновения и развития алкоголизма, а также способы его лечения.

Книга написана для всех, но в особенности для родственников больных алкоголизмом, как путеводитель по болезни. Мы попытались доступным языком ответить на основные вопросы: что в какой момент можно и нужно делать, как избежать ошибок на пути к выздоровлению, как сделать этот путь максимально эффективным и коротким.

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ ПИТЬ?

.....

Рождается человек. С большой вероятностью можно предположить, что рано или поздно он подрастет и первый раз попробует алкоголь. Почему? Зачем? Ведь в организме не заложена такая же потребность в алкоголе, как, например, в пище или воде. И несмотря на периодически появляющиеся исследования, которые якобы доказывают благотворное влияние умеренного употребления вина, до сих пор нет никаких официально подтвержденных данных, что алкоголь необходим человеку или приносит какую бы то ни было ощутимую пользу организму.

Существует несколько факторов, которые влияют на то, что человек в первый раз пробует алкоголь, после чего продолжает его употреблять.

Социальная допустимость

Никто не начинает пить водку сразу бутылками и уходить в длительные запои. На самом деле в этом и состоит лукавая особенность алкоголизма. Если о наркотиках даже на уровне слухов известно, что зависимость начинается чуть ли не с первой дозы, то об алкоголе ничего такого обычному человеку не рассказывают. Если употребление наркотиков в произведениях литературы и в кино однозначно позиционируется как что-то плохое, то употребление ал-

коголя иногда преподносится нейтрально или даже позитивно: периодически на теме «забавное поведение пьяного» выстраиваются целые сюжеты. Поэтому в большинстве стран, где не введены жесткие запреты на пропаганду спиртного, употребление алкоголя в отличие от наркотиков является, скажем так, социально приемлемым.

Никого не возмущает желание людей выпить по бокалу шампанского на Новый год или день рождения. В некоторых семьях поддерживается стереотип «взрослости», связанный со свободным употреблением спиртных напитков. Отдельные социальные группы количеством выпитого определяют «силу» человека или степень его позитивного отношения к окружающим.

Дифференциация спиртных напитков на «легкие» и «крепкие» расставляет иллюзорные границы: до определенного возраста лучше не употреблять крепкий алкоголь, но вполне допустимо выпивать что-то легкое. Примерно ту же мысль о границах транслируют адепты странной формулы «культуры питания», утверждающие, что можно пить постоянно, но соблюдая определенный ритуал, и это якобы оградит от зависимости.

Увы, эти нездоровые традиции, стереотипы и мифы формируют отношение к алкоголю как к чему-то допустимому. Об осторожности в обращении со спиртным в непрофессиональной среде говорится крайне мало и крайне неохотно.

Ошибки родителей

Иногда, собирая у родственников историю развития заболевания, встречаешься с удивительно живучими семейными стереотипами. Одна из самых частых ошибок, которую допускают родители в отношении ребенка, это фраза: «Вот станешь взрослым, можно будет...» Вместо многоточия можно подставить любой запрет: в том числе на алкоголь и курение.

В этот момент родители не учитывают, что для большинства детей запрет превращается в символ, в некий атрибут статуса. В молодой голове все переворачивается вверх тормашками, и создается восприятие «я пью — значит, я взрослый». Только во взрослом состоянии понимаешь, что это слово обозначает наличие ответственности и обязательств, а для ребенка или подростка это прежде всего символ свободы. Можно делать все, что захочется, и никто не может указывать.

Из-за этого возможно несколько вариантов развития событий. Либо подросток с большей охотой и достаточно рано попробует алкоголь в дружеской компании, чтобы показать, что он взрослый, — то есть чтобы укрепить или повысить иерархическое положение среди друзей. Либо, достигнув 18—21 года, пустится «во все тяжкие», потому что теперь уже можно.

Алкоголь становится в восприятии подростка не чем-то способным нанести большой вред организму, пока тот не сформировался, а неким призом — вроде выпускного по случаю окончания школы.