

РУСЛАН ОШАРОВ

ЖИТЬ 

БЕЗ АЛКОГОЛЯ

И СИГАРЕТ



Руслан Ошаров
Жить без алкоголя и сигарет.
Я допивался до белой
горячки, а курил более 20 лет

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=14342727
ISBN 9785447430023*

Аннотация

Всё написанное в этой книге – это реальная жизнь, это тот путь, который я прошёл, заплатив свою цену, а полученным опытом я делюсь на её страницах, и если ты ещё не начал убивать себя, то, возможно, задумаешься, прежде чем взяться за рюмку и сигарету, а если только начал, то у тебя есть шанс остановиться с наименьшими потерями, ну а если ты основательно «подсел», приготовься приложить некоторые усилия...

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
ЮНОСТЬ	7
БЕЛАЯ ГОРЯЧКА. ИЗБАВЛЕНИЕ	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Жить без
алкоголя и сигарет
Я допивался
до белой горячки,
а курил более 20 лет**

Руслан Ошаров

Дизайнер обложки Руслан Владимирович Ошаров

© Руслан Ошаров, 2019

© Руслан Владимирович Ошаров, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4474-3002-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВСТУПЛЕНИЕ

Приветствую тебя читатель! Я искренне рад, что ты открыл эту книгу, и надеюсь – она принесёт тебе пользу. Всё написанное – это реальная жизнь, это путь, который я прошёл заплатив свою цену, а полученным опытом я делюсь на страницах книги с тобой, дорогой мой читатель. И если ты ещё не начал убивать себя, то возможно задумаешься, прежде чем взяться за рюмку и сигарету, а если только начал, то у тебя есть шанс остановиться с наименьшими потерями. Ну а если ты основательно «подсел», приготовься приложить некоторые усилия.

Я не буду давать советы и рекомендации, что и в какой последовательности делать, а просто расскажу, как это было со мной. Что я делал, что чувствовал, и как наконец начал жить радуясь каждому дню без алкоголя и сигарет, а ты уже сам выберешь, что подскажет тебе сердце. Не скажу, что это было совсем легко, особенно учитывая тот факт, что допивался я до реанимации и белой горячки, а курил более 20 лет, но скажу тебе с полной ответственностью: Это возможно сделать, если ты действительно хочешь, и ты это сделаешь, я верю в тебя!

Ради близких, которых любишь! Ради себя самого, ты ре-

шишь этот вопрос во что бы то ни стало, и увидишь сам, как начнёт меняться твоя жизнь к лучшему. Ведь преодолев свои слабости, ты поверишь в себя! Ты сможешь добиться успеха в любом деле, за чтобы ты не взялся! Итак, моя история...

ЮНОСТЬ

Будучи уже взрослым мужчиной задаю себе вопрос: – Что же заставило тогда, в юности, по сути неглупого парня, вместо того, чтобы заняться каким либо полезным делом, начать выпивать и превратиться в алкоголика? Родители? Окружение? Трудно найти ответ. Но в любом случае знаю одно, – это было серьёзным испытанием в моей жизни и за то, что я прошёл его, как ни странно кому-то покажется, я благодарен Богу, благодарен Вселенной. Благодарен за то, что не разочаровался в людях. За то, что не сломался и не стал подлецом. За то, что встретил на этом пути женщину с которой мы вместе пережили многое и продолжаем наш путь. За то, что я сейчас могу рассказать эту историю тебе, читатель!

Выпивать я начал лет с пятнадцати, худой, слабый парень, который пытался найти себя. Начал заниматься спортом, но бросил, не хватило терпения и настойчивости. Поступил в музыкальную школу, снова бросил, хотя игра на гитаре меня сильно зацепила (впоследствии я всё же научился довольно сносно играть, и даже выучил нотную грамоту). Школу я оставил в восьмом классе, пошёл работать и доучивался в вечернем отделении, хотя до пятого класса довольно хорошо учился, а учителя пророчили мне светлое буду-

щее. Очень любил книги, поход в библиотеку был чуть ли не единственной радостью, а предвкушение того, как усядусь на диван или кресло с книгой в руках, вообще вызывало щемячий восторг.

Я как будто окунался в другой мир, и возможно именно книги помогли мне остаться человеком на том пути ненависти, отчаяния и страха, который мне довелось пройти, и я благодарен тем людям, а в частности отцу и сестре, за то, что они сумели приобщить меня с детства к удивительному миру книг. Чтение книг стало единственной полезной привычкой которую я приобрёл на то время. Как я упоминал выше, выпивать я начал лет с пятнадцати, и постепенно, незаметно для себя втянулся.

Сначала было весело, похмелье ещё не было, и организм справлялся с этим довольно легко. Мы с друзьями с удовольствием вспоминали очередную попойку и казались себе такими взрослыми мужиками, особенно если обсуждали это в кругу ещё не причастившихся товарищей. "– А помнишь ты...?», в ответ обычно с восхищением звучало "– Да? Нет, не помню! А ты помнишь...?» и тому подобное. Постепенно начались скандалы дома, мать относилась к этому немного легкомысленно, отец же сам когда-то прошёл этот путь и даже принудительно лечился от алкоголизма в советское время, поэтому всячески пытался уберечь меня, но к сожалению

по многим причинам не был для меня авторитетом, поэтому я продолжал всё глубже увязать в этом болоте.

Постепенно сформировалось соответствующее окружение, некоторые друзья подсели на наркотики, но к счастью Бог уберёт меня от этого. Почему-то даже допиваясь до беспомысленности я всегда боялся иглы, колёс и тому подобных вещей. К 18 годам я начал немного задумываться: – Что же я делаю? Как живу? Я уже не представлял например, как можно пойти в лес просто погулять, без того, чтобы не взять с собой выпивку, и это начало меня пока ещё смутно тревожить.

В 19 лет призвали в армию (доучивался в вечерней школе, поэтому дали отсрочку), но даже там я умудрился получить наряды в не очереди за то, что пришёл в казарму после присяги под градусом. Впрочем, учебку ВВС я закончил довольно неплохо, даже получил благодарности и увольнение вне очереди, чем многих очень удивил. Вернувшись домой всё пошло по старому, выпивка, скандалы дома. Устроился на работу токарем, благо сумел получить разряд ещё до армии, но долго не удержался, опять же привычка выпивать дала о себе знать. Потом вторая работа, третья, и опять тоже самое. В итоге я забил на работу и уже никуда не устраивался, жил на пенсию матери и случайными заработками.

Мать, по сути добрый человек, она наверное не совсем

понимала к чему может привести моё увлечение алкоголем, и хотя не поощряла этого, но очень часто начала выпивать вместе со мной. Отец к тому времени жил отдельно. В итоге мы постоянно были в долгах и порой поесть было нечего, к тому же началось похмелье...

Незаметно для себя начал похмеляться, денег естественно не было, пошли в ход вещи из квартиры и дошло до того, что продал даже внутренние рамы из окон. Квартира до этого не блистала благополучием, а после моей так сказать торговли и постоянных пьянок, вообще превратилась в сарай, и даже по входной двери было заметно, что за дверью не всё благополучно.

Было ли мне стыдно? Да! Иногда было стыдно! Стыдно перед собой в первую очередь, потому что стесняться своего окружения не приходилось, многие из тех с кем я общался, жили ещё хуже, и сейчас, когда я пишу эти строки, почти никого из того окружения не осталось в живых, в том числе и нескольких друзей детства погибших от наркотиков. Началась следующая стадия алкоголизма – тяжёлое похмелье...

БЕЛАЯ ГОРЯЧКА. ИЗБАВЛЕНИЕ

Вот и стукнуло 25. Забегая вперёд скажу, что впереди ещё долгих 9 лет жизни в пьяном угаре, боли и нищете, которые неизбежно следуют за этой пагубной привычкой. Как я выжил в этом кошмаре порой сам удивляюсь, видимо Бог дал мне это испытание, чтобы я смог рассказать об этом другим людям и возможно предостеречь, а кому-то помочь не увязнуть до конца в этом болоте, а начать из него выбираться. Я знаю что многие скажут: – Да ерунда, мне это не грозит! Я могу пить, могу не пить! – Но это не так, все кто выпивает, так или иначе ходят по лезвию бритвы, алкоголь коварная вещь. Если можешь не пить, не пей!

Итак, началось тяжёлое похмелье... После очередной пьянки, которая обычно заканчивалась тяжёлым сном, начинались отходняки. Было такое чувство, что болело абсолютно всё тело, от макушки до пяток, даже сейчас не могу это вспоминать без содрогания! Сколько раз давал себе обещание: Что всё! Что больше ни капли! Но проходило немного времени и я даже не знаю, забывалось что ли, то состояние в котором я совсем недавно находился, или желание выпить пересиливало страх, а бес который сидел внутри говорил – Давай! Всё обойдётся! И я в очередной раз брался за рюмку.

Если бы не было небольших перерывов в этом угаре, я бы не выжил. Помогло то, что время от времени, когда не оставалось уже сил и порой ещё в состоянии тяжёлого похмелья, когда встать с постели в туалет было проблемой, когда не слушались ноги, отец, живший на то время в селе, вызывал такси и забирал меня к себе. Там я тяжело отходил, порой не мог есть несколько суток, пил чай, кефир. Но постепенно приходил аппетит, возвращалась жизнь, и месяц или два я жил и работал в селе. С жизнью так же возвращалось желание выпить. Удивительно, но то, что я ещё совсем недавно умирал, что обещал себе и отцу больше не пить, всё это как то отходило на второй план.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.