

18+

Рифат Зайнуллович  
Альмухаметов

---

**Про  
алкоголизм  
и алкоголиков**

# Рифат Зайнуллович Альмухаметов

## Про алкоголизм и алкоголиков

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57339855](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57339855)*

*ISBN 9785005130846*

### Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Просто интересная книга для общего развития об алкоголизме, алкоголиках и их поведении для всех, кто хочет понимать чуть больше.

# Содержание

Про алкоголизм и алкоголиков	5
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Про алкоголизм и алкоголиков**

**Рифат Зайнуллович  
Альмухаметов**

© Рифат Зайнуллович Альмухаметов, 2020

ISBN 978-5-0051-3084-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Про алкоголизм и алкоголиков

## Вступление:

Здравствуй, дорогой читатель, меня зовут Рифат. Здорово что ты читаешь мою книгу, ведь вся информация здесь – это мои мысли, убеждения и ценности, которыми я руководствуюсь в своей жизни. Проходи, присаживайся, тут все – обо мне, моей работе и без прикрас. Все как есть, потому что я не люблю эту внешнюю мишуру, за которой скрывается обычна куриная жопка. Нет смысла корчить из себя кого-то, кем я на самом деле не являюсь.

И, прежде чем начать читать дальше, пойми, пожалуйста, для себя, нужно ли тебе это, ведь тут не будет академического языка, доказанных кем-то исследований и уходов в теорию. Эту книгу (брошюру) ты не используешь в качестве ссылки в своей научной работе, а поэтому – можешь просто потерять время. Нужно ли тебе это?

Но, если тебе интересно понимание происходящего в жизни алкоголика от бывшего алкоголика – то тебе сюда. Здесь ты прочтешь, как вести себя с алкоголиком, чем они руководствуются, почему пьют, как этому противостоять, как сделать так, чтобы сделать жизнь алкоголика невыносимой (да, алкоголики от алкоголя кайфуют, страдают близкие).

В своей книге не сдерживаюсь в высказываниях, так как имею свое мнение об увиденном/услышанном, иногда в сло-

вах резок и даже груб. Профессиональная деформация, мама дорогая, хотя...

### **Начало:**

Чего скрывать, ведь я сам – бывший зависимый, алкоголик-наркоман, употреблявший ПАВ с 6 лет, когда, вместе с другом, натянув шапки на лица, мы дышали выхлопы от работающего уазика и смотрели в измененке (измененное состояние сознания) мультики (т.е. дышали до состояния возникновения галлюцинаций), а потом глупо хихикали.

А в 7 лет я уже начал курить (23 года стаж курения), в 8,5 первый раз напился с соседом (более 20 лет – алкоголик), в 11 – накурился (19 лет, по итогу, проупотреблял наркотики), в 12 начал активно дышать клей момент и краску. В я 13 начал нюхать героин, в 15 – впервые погнал по вене... и меня поймала мама. Я был отправлен из города-героя Сургута к отцу, страдающему тяжелой алкогольной зависимостью в один из районов РБ.

### **А теперь:**

Я трезвый. Уже 6 прекрасных трезвых лет, так как в 30 я остановился, взялся за себя, бросил, и вот пишу некую инструкцию для понимания происходящего, которая, возможно кому-то пригодится в жизни. Вообще, я люблю рефлексировать, и просто поэтому пишу. Даже не для вас, для себя. Практическая книжка, в которой я подвожу свой, некий итог отрезка жизни, чтобы понимание происходящего уложилось

более компактно, а я был готов открыться новому. Теория, практика, осмысление.

И еще, если вы вдруг ждете сложных медицинских объяснений, определений, статистики и других научных кульбитов, в которых я буду вам рассказывать и показывать что-то из жизни алкоголиков, то не ждите, этого не будет, но это есть в любой другой книге с названием «наркология» и содержанием от 300стр.

В своей книге буду делиться наблюдениями, собственными мыслями и смешными историями относительно алкоголиков, алкоголя и алкоголизма.

Будет просто по мясу и без прелюдий. Будет так, как я люблю – максимум практического опыта, наблюдений и особенностей работы медицинского психолога в наркологическом отделении, волонтера в РЦ.

### **Благодарности:**

Я учился на кафедре клинической психологии СурГУ, научный руководитель – ст. преподаватель СурГУ, медицинский психолог СКПНБ – Кунакова Е. А., научный консультант – зав. кафедрой клинической психологии МУПОЧ ДУБНА, профессор, доктор пс. наук, – Хозиев В. Б.

Бесконечно благодарен Елене Александровне и ВВ (так уже принято называть Вадима Борисовича), за их терпение и мужество и стойкость, проявленные при работе со мной. Да, так бывает, что я понимаю что-то со 2, или вообще

с 3 раза. А что-то мне еще предстоит понять, хотя они мне это объясняли.

Спасибо за ваш, в меня, вклад.

Курс реабилитации проходил в РЦ Гармония, г. Сургут, за что отдельное спасибо директору, Молодцову Р. В. Поистине, на момент моей реабилитации этот РЦ – один из лучших РЦ по 12 шагам из тех, которые я видел. Спасибо Руслан Викторович, за то, что в какой-то момент стали для меня примером человека, который показал мне как: как быть, как жить, как работать, как отдыхать, показал некий уровень жизни.

Спасибо, это ценно.

После курса реабилитации огромную поддержку и полное мое принятие мне оказал психолог лаборатории исследования личности СурГУ, Войтович О. Н. Спасибо за бесчисленное количество консультаций по поводу и без, спасибо за то, что до сих пор обсуждаете со мной разное и интересное, Олеся Николаевна.

Спасибо за распутывание запутавшегося меня.

С огромной благодарностью и теплом к медицинскому психологу ДПО, преподавателю СурГУ, Шелюк О. Н. Спасибо за веру в меня и поддержку по окончании обучения. Спасибо. Что всегда откликаетесь на любую просьбу, остае-

тесь максимально объективной и рассудительной.

Мне с вами очень тепло, Ольга Николаевна.

Отдельное спасибо за моральную поддержку, на тот момент, студентке, кафедры клинической психологии СурГУ, Семенниковой Ю. Д. Спасибо за поддержку, техническую помощь, обсуждение гипотез и возможных способов проведения исследований.

Юлька, ты классная, прекращай запугивать, и прими реальность как есть.

Ну и общая благодарность всем мои преподавателям, которые знали кто я и откуда – Самойловой М. В., Родермилль Т. А., Вымекаевой С. В., Леденцовой С. Л., Греховой И. П., Шумиловым Е. А. и С.П.

А также огромная благодарность моим нынешним руководителям – зам. глав. врача по мед. части – врачу-психиатру-наркологу СКПНБ Черновой Н. А., а также главному врачу, врачу-психиатру-наркологу Новикову А. П.

Спасибо Вам, коллеги, за доверие. Очень вам благодарен.

**Поехали:**

Иииии!... я махнул рукой и сказал «поехали» и мы – поехали.

Значит, по специальности я – клинический психолог, сейчас работаю в наркологии пнб, где занимаюсь патодиагностикой и реабилитацией нарко- и алкозависимых людей. Я чувствую себя в своей теме, в своей нише, каждый день вокруг меня до сотни зависимых и их родственников, поэтому я опять с нарками, но уже, с другой стороны.

В данной книге будет минимум про родственников, но максимум для них.

А до этого я почти 3 года отработал в качестве волонтера в центре по работе с зависимыми.

В учреждении я веду групповые и индивидуальные консультации для самих зависимых и их родственников. На самом деле родственники алкоголиков (далее – созависимые) страдают даже больше самих больных.

Фактически, созависимые страдают психически, соматически, и, учитывая низкий уровень осознанности и осведомленности, не знают, как справляться с тем или иным проявлением себя, будь то неадекватная психическая реакция, либо очередной соматический сбой органов и систем организма по причине нахождения в стрессовой ситуации.

Для них будет другая книжка, в которой я также пропишу практический опыт.

В данной же книге я опишу свой опыт работы с алко-

ликами, поступающими в отделение медико-социальной реабилитации, что-то будет из опыта работы в частном РЦ, где я также работал с зависимыми.

В теме зависимости я, со стороны активного зависимого был около 20 лет, со стороны активного исследователя – 8 лет.

### **Что это за зверь такой:**

Начнем совсем издалека, с МКБ-10, согласно которому – алкоголизм является болезнью расстройства психики и поведения, а это значит, что человек сам выбирает день изо дня определенную модель поведения в той или иной жизненной ситуации, сам выбирает реагировать именно этим способом, выбирает эту болезнь по тем или иным причинам.

Выбирает не потому что хочет, а потому что выбрать другое, часто, не может. Я не оправдываю, не обвиняю, это просто факт.

У нас в обществе понятие «алкоголик/алкоголизм» окрашено негативно, так как считается, что алкоголики – люди конченные, без силы воли, поддавшиеся искушению и не умеющие его контролировать, потерявшие управление жизнью, валяющиеся под лавкой. Понятие алкоголизма – под стать понятию алкоголик, но туда относится страшная болезнь.

Признать алкоголику что он действительно алкоголик – смерти подобно, ведь придется признать, что он «не Д’Артаньян», и люди, признавшие себя таковыми, стесняются так, как будто совершили страшный проступок.

На самом деле их страшит не само признание в том, что они алкоголики и страдают алкоголизмом, а то, что придется признать, что есть проблемы и их нужно решать, нужно брать ответственность.

Мой научный консультант (ВБ, профессор психологии из Дубны) мне говорил: «Рифат, зависимость – есть всегда незрелость, инфантилизм, и, для того, чтобы зависимость прекратилась у некого конкретного человека – ее нужно перерасти, в психическом плане, естественно».

Обычно в отделении, при разговоре об ответственности, все начинают юлить, называя себя пьяницей, любителем выпить, бухариком, либо просто отрицая наличие объективно существующей проблемы. Смешно видеть человека, который попадал в отделение наркологии трижды за 2 месяца, но доказывающего что у него все хорошо, просто случайно попал, перебрав чуток водки.

Вопрос: как вы считаете, какого психологического возраста граждане находятся в моем отделении? Правильно, телом 30 и 40 и 50, а в башке – редко 5л, чаще 3г.

**Наглядно:**

Про алкоголиков могу привести еще один факт, и вы увидите разницу в поведении: я в общаге живу, а там клиентов моего отделения – до 70 процентов всех проживающих. И сосед мой, дядька под 50 с хвостиком, когда выпьет – доказывает, что он крутой, афганец, танкист, мужик, и всем свою «кузькину мать» покажет.

Но он совсем другой, когда трезвый. Носа не покажет в коридор лишний раз, тише воды, в глаза не смотрит.

На его выпады я реагирую спокойно, я сам в Чечне 1,5 года по горам с другими разведчиками своего взвода гулял. И потом еще 3г, в форме, но не в ЧР. Да и вырос я в компании, которая не в библиотеке время проводила.

Так вот... встретил я его трезвого в коридоре и обнял. Просто повис на нем, крепко сжав, начал причитать что-то типа «ну наконец-то Юра, друг ты мой дорогой, мы с тобой встретились. Наконец-то увиделись. Ну как ты, друг дорогой? Чего не заходишь, я уж волноваться начал... соскучился, места себе не нахожу» и все такое на 10 минут.

Знаете, как долго он не смотрел в мою сторону и не разговаривал, не показывал мне свою гордость и пьяные выходки? Полгода!!! Его хватило на полгода.

Выводы о разнице в поведении, психическом развитии и способах взаимодействия делайте сами.

А вообще, господа, в отношении алкоголизма и его по-

следствий – ответственность лежит целиком на самом человеке. Но!!! И вот тут есть разделение, так как просто пить, не понимая происходящего с тобой, не отслеживая своих чувств и не умея себя регулировать – то это одно, но зная и понимая свое состояние, видя возможное развитие событий и анализируя происходящее – совсем другое.

И можно гнобить себя за очередную пьянку с дебошем, а можно просто взять ответственность. Но 1 раз, так как взятие ответственности 2 и последующие разы – это уже игра.

# 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.