

## Огненная вода как лечение, или зачем некоторые люди бухают

Двум неделям пьянки, именуемым в народе новогодними праздниками, посвящается.

Говоря о тех, кто злоупотребляет спиртным, многие обыватели любят называть их слабыми, безвольными и вообще никчёмными людьми, неспособными взять себя в руки и побороть своё пьянство. С одной стороны, казалось бы, можно понять чувства тех, например, чьи семьи были разрушены алкоголем. Но с другой – огульное осуждение лишь сильнее отталкивает и негативно настраивает сильно пьющих людей, нередко вызывая в них ещё большую враждебность к не понимающим их окружающим и в результате заставляя погружаться всё глубже в свою зависимость. Так не лучше ли с учётом сказанного вместо сплошного порицания постараться понять этих людей, а также факторы, порождающие изначально, а затем поддерживающие их пагубную привычку?

Часто первый вопрос, которым мы задаёмся, сталкиваясь с поведением, представляющим нам неадаптивным, т.е. приносящим вред самому человеку и окружающим его людям, можно сформулировать как «зачем?» И в самом деле, сейчас многие знают: злоупотребление алкоголем может приводить к серьёзному поражению печени, поджелудочной железы, центральной нервной системы, сердца и раку некоторых органов. Конечно, очень умеренное потребление качественных напитков может принести даже некоторую пользу сосудистой системе, но кругом мы наблюдаем столько людей, неспособных остановиться вовремя, что ни одна профессиональная медицинская ассоциация не рекомендует полным трезвенникам даже начинать!

Пагубное действие алкоголя было известно людям с глубокой древности. Так зачем же тогда люди столько пили всю дорогу? Ни в коей мере не пытаюсь дать исчерпывающий ответ на данный вопрос, подробное освещение которого выходит далеко за рамки стоящих перед нами задач, сосредоточимся на одной важной причине, имеющей непосредственное отношение к рассматриваемым в книге проблемам.

Один из перспективных подходов к пониманию мотивов, побуждающих людей злоупотреблять теми или иными веществами, гласит: они это делают с тем, чтобы изменить состояние нервной системы. Часто при этом употребляют слово «сознание», однако в действительности такое влияние только им не ограничивается и идёт гораздо глубже. Так зачем же тогда люди пытаются изменить состояние своей нервной системы? Что их в нём не устраивает?

Очень многим людям сплошь и рядом в самом буквальном смысле не даёт покоя тревога. Значительную часть своей жизни они проводят, по сути, в предвкушении неприятностей, которые никогда не наступают. И это обычные, «нормальные» люди! А каково же тогда приходится тем, чья жизнь во многом поглощена тревогой, тех, кого принято называть невротиками?!

Вследствие практически постоянного беспокойства у таких людей существенно снижается эффективность в решении многих жизненных задач, так как значительная часть ментальной энергии уходит на мысленное пережёвывание якобы грозящих им неприятностей. Возникающие сложности особенно ярко проявляются в социальной сфере: нередко только человек хочет сказать кому-то о своих чувствах или возразить, дабы отстоять собственную точку зрения, как у него словно язык присыхает к гортани от страха. Как следствие, индивид начинает всё больше избегать контактов, уходит в себя. Но являясь по своей природе общественным существом, в состоянии социальной изоляции испытывает ещё большую тревогу. Круг замыкается!

Особенно тяжело приходится оказавшимся в таком положении мужчинам, на которых практически в любой культуре принято смотреть как на «защитников и добытчиков». А как ему быть, если он всего боится? И радикально изменить ничего не может, так как количество страха в человеке является генетически предопределённой величиной, в некоторой мере модифицируемой также заболеваниями, которым он страдает (ну и в лучшем случае несколько снижаемой психотропными препаратами, но их для этого нужно принимать систематически).

В то же время, с древних времён в массовом сознании прочно укоренилось представление о страхе и тревоге как выборе человека. К сожалению, в этом плане и в настоящее «просвещённое» время мало что изменилось к лучшему. Виной тому – многочисленная «мотивирующая» индустрия, наживающаяся на распространяемых ею мифах о природе человека и его болезнях, якобы носящих «психогенный» характер, как подробно описано в книге «ВСД: Психолухи вас обманывают» (см. <http://psychopaths.ru/psydeception.pdf> или <http://psychopaths.ru/psydeception.epub> )

Вследствие указанных и некоторых других причин, несмотря на объективную природу индивидуальных вариаций, окружающие, и в первую очередь женщины, по-прежнему оценивают мужчину в значительной мере по его «смелости». Если же с таковой сложно, ему презрительно советуют взять себя в руки. Ну а когда у человека не получается взять в руки себя, он берёт бутылку и пьёт сто грамм для храбрости, а потом ещё и ещё.

Конечно, читая эти строки, кто-то может презрительно усмехнуться: «подумаешь, какая проблема – тревога!» Мол, у других людей реальные болезни, а эти сами себе всё придумали, а теперь сидят, боятся. Но так рассуждать может только тот, кто сам этого не испытал достаточно сильно. Тем же, кто прочувствовал эти «прелести» в полной мере «на собственной шкуре», не нужно долго объяснять, насколько подобное состояние способно испортить жизнь. Да и называть таких людей здоровыми с медицинской точки зрения,

мягко говоря, не совсем корректно, особенно учитывая тот факт (достоверно установленный в последние десятилетия), что хроническая высокая тревожность ассоциирована со значительно увеличенными показателями смертности, в первую очередь внезапной сердечно – сосудистой. (Разумеется, в сравнении со средними значениями по населению для той же местности, одного пола и возраста).

Предрасположенные внутренней конституцией и различными болезнями люди могут испытывать множество страхов, порой весьма причудливых. Но в центре всегда находится один, главный, тот самый пресловутый «червь в сердцевине». Он порождён особым местом *homo sapiens* в системе живой природы: обладая сознанием, человек отдаёт себе отчёт во временной ограниченности своего существования.

Данная черта высшей нервной деятельности при гипертрофированной, навязчивой склонности к подобной тревожной экзистенциальной рефлексии может загонять многих индивидов в ментальную ловушку. Люди могли испытать это на себе ещё в древности. Так, чтобы обеспечить и защитить себя и свою семью, мужчинам испокон веков приходилось идти на риск, например, отправляясь на войну вместе с другими представителями своего племени. Но как же быть, если воля человека парализована невыносимым ужасом, по сути, в итоге обрекавшим его на то, чего он больше всего боялся?!

В такой ситуации на выручку издревле приходил алкоголь, помогавший не просто побороть страх перед неизбежностью, но и совершать героические поступки и даже завоёвывать весь мир (по крайней мере, заселённую человеком его часть – ойкумену), как показывает, скажем, пример Александра Македонского, о попойках которого ходили легенды.

Если о мотивах, приведших великого полководца античности к злоупотреблению алкоголем, мы можем лишь догадываться или фантазировать, то сохранившиеся биографические материалы о выдающихся людях, живших ближе к настоящему времени, позволяют формировать более уверенные догадки.

Многим знаком, например, портрет композитора Модеста Петровича Мусоргского (1839-1881) кисти И.Е. Репина. На картине изображён тяжело больной человек. Врачи обнаружили у него «болезнь печени» (по всей вероятности, алкогольный цирроз). Судя по всему, развилась также сердечная недостаточность («спать лёжа не мог – задыхался»). Он умрёт всего через две недели после написания Репиным его портрета. Одной из важнейших причин, если не решающей, преждевременного угасания здоровья Мусоргского стало его пристрастие к спиртному. Но как же дошёл выдающийся композитор до жизни такой?

С детства Модеста отличала тонкая душевная организация. У него имелась склонность принимать всё близко к сердцу, порой переживая чужое горе как своё собственное. С ранних лет он считал себя страдающим «странной болезнью», приступы которой время от времени одолевали его, не давая полноценно работать.

Изжить «душевный мрак», вызванный «ирритацией нервов», Модест Петрович пытался гимнастикой и купанием в ключах Тихвинского уезда Новгородской губернии. Он также старался (и со временем более основательно!) заглушить «впечатлительную свою природу» «рюмкою коньяку». Конечно, кому-то это не покажется достаточным основанием спиваться. Но попробуйте играть на фортепиано перед почтенной публикой, когда вас трясёт «нервная лихорадка»!

Вероятно, юный Модест, попробовав алкоголь ещё во время своей недолгой службы в Преображенском полку (а может, и раньше, ещё в Школе гвардейских подпрапорщиков) и, поняв, как хорошо спиртные напитки помогают расслабиться, стал прикладываться всё чаще. Особенно активно он начинал прибегать к выпивке в периоды обострений своей «нервной болезни». Такой срыв с ним случился, например, в 1865 году, когда в возрасте пятидесяти двух лет умерла мать композитора.

Важно иметь в виду также следующее обстоятельство: «странная болезнь» Мусоргского проявлялась отнюдь не только душевными терзаниями, но и вполне «телесно ощутимыми» симптомами, вплоть до панических атак. Об этом свидетельствуют, например, его воспоминания о прогулке с товарищем, страдавшим подобной проблемой:

«В последний заезд Виктора Гартмана в Петроград мы шли с ним после музыки по Фурштатской улице; у какого-то переулка он остановился, побледнел, прислонился к стене какого-то дома и не мог отдышаться. Тогда я не придавал большого значения этому явлению... *Порядком повозившись сам с удушьем и биениями сердца...* я мнил, что это участь нервных натур...»

«Как-то давно решив про себя, что всё это у людей впечатлительных – лишь игра нервов, попытался скрыть внезапно подступившую к сердцу тревогу:

– Что с тобой?

– Дышать не могу, – порывисто выдохнул Гартман.

И <Мусоргский> заговорил, начал плести всякую околесицу, лишь бы отвлечь приятеля от его внезапного приступа. Прибавил шутливо:

– Отдышитесь, душка, а там пойдём дальше».

Архитектор и художник Виктор Александрович Гартман упомянут здесь не случайно. Известие о его внезапной смерти в возрасте всего тридцати девяти лет примерно через месяц после описанного эпизода «словно прибило» Мусоргского, который, будучи до глубины души потрясён совершенно неожиданным безвременным уходом своего талантливого друга, «словно затаил беду в себе».

Начиная примерно с этого периода жизнь композитора неуклонно катилась под откос. Он всё больше пил и думал о смерти. Единственным законченным в эти последние годы циклом его произведений

были «Картинки с выставки» – серия фортепианных пьес, представляющая собой своего рода музыкальную «прогулку» по воображаемой галерее работ Гартмана. Композитор словно считал своим долгом увековечить в творчестве память о друге, чью внезапную кончину считал такой несправедливой...

Но, быть может, мы неоправданно раздуваем проблему, касающуюся лишь узкого круга «психически ненормальных»? Ан, нет. Согласно данным анонимных опросов, даже в наше время на Западе, например, клинически выраженными (то есть серьёзно мешающими человеку полноценно жить) проявлениями тех или иных «тревожных расстройств» на протяжении жизни страдают несколько десятков процентов населения.

Но где же тогда все эти люди? Почему таковых нет среди наших знакомых? Стоп! Нет, говорите? Ой ли?.. К сожалению, в наш век нарциссизма люди нередко слишком погружены в себя, чтобы замечать проблемы других, даже самых близких, пока это не коснётся их самих. Потом, учитывая общий уровень культуры и царящее среди обывателей отношение к тем, у кого «не всё в порядке с головой», открываться с потрохами даже самым, казалось бы, «близким» людям объективно может быть не в интересах самих страждущих. А потому так и ходят эти люди со своими проблемами, пытаясь глушить их как могут, зачастую выпивкой.

Казалось бы, зачем злоупотреблять алкоголем, у которого столько негативных сторон, когда можно получить современное лечение с меньшим числом побочных эффектов? В действительности, однако, здесь всё не так просто и однозначно, как кому-то может представляться. И в самом деле: врачом, к чьему профилю относится лечение таких людей, в данной ситуации является психиатр. Таким образом, они оказываются перед незавидным выбором:

1. Бесплатно «сдаться» в казённый ПНД, дабы получить там на всю оставшуюся жизнь клеймо проклятия в виде поправки на учёт. После чего они смогут претендовать только на такую работу, от которой все «нормальные» уважающие себя люди отказались;

2. Обратиться в платную клинику. Так вроде как всё конфиденциально, но... Учитывая сложность и неоднозначность лечения, вследствие чего те или иные препараты могут «не подойти», вызвать весьма нежелательные побочные эффекты, которые также желательно превентивно отслеживать (опять-таки, сдавая анализы за деньги!), среднестатистическому человеку с рассматриваемыми проблемами следует ожидать оставить у коммерческих эскулапов значительную долю своего дохода. А когда он и без того живёт от зарплаты до зарплаты, будучи вынужденным трястись над каждой копеечкой, да к тому же отвратительное физическое самочувствие (не говоря уже о моральном состоянии) сильно ограничивает перспективы дополнительного заработка, данный коммерческий вариант поправки пошатнувшегося здоровья уже не представляется столь заманчивым.

Более того, сам факт обращения в лечебное учреждение с описанными проблемами, особенно учитывая (указанные ниже) общественные настроения по этому поводу, требует признания, как минимум, перед самим собой: «у меня серьёзный неполадок с головой». Как сообщить о том, куда ты ходил(а) коллегам на работе, парню/девушке и т.д.?

Для «лечения» же алкоголем не нужно идти к психиатру и рассказывать о своей проблеме. Достаточно прийти в соседний винный или любой продуктовый магазин (значительная часть которого в любом случае всегда заставлена спиртными напитками), ближайший кабак и т.д. Можно говорить о том, как у тебя плохо и тревожно на душе, или нет, но в любом случае, там всегда поймут.

А после того как человек выпьет, ему на какое-то время становится легче, по крайней мере, на первых порах. Понять, чем помогает людям алкоголь, во всяком случае, на уровне субъективных ощущений, даёт возможность следующий пример. Многие страдающие вегето-сосудистой дистонией жалуются на шаткость походки, не дающую им покоя из-за страха падения, связанного с этим возможным непониманием и осуждением со стороны окружающих и т.д. и т.п. Они ощущают себя как бы живущими на корабле во время качки. Часто реально стоящей за этим проблемой оказываются нарушения в позвоночнике и связанные с ними осложнения. Эти люди жалуются, что ходят «как пьяные». Тем не менее, те, кто явно злоупотребляет алкоголем, обычно не испытывают таких проблем. Нет, безусловно, человеку, который выпил достаточно много, сложно сохранять равновесие. У него наблюдается характерная атаксия, свойственная людям с нарушениями функций мозжечка (и эта аналогия, надо думать, не случайна – ведь данный орган не остаётся безразличным к алкогольной интоксикации!), пьяный широко расставляет ноги, дабы не свалиться. И даже если упадёт ненароком или по неосторожности врежется в какой-нибудь твёрдый предмет, то просто поднимется, потрёт ушибленную голову, отряхнётся и пойдёт дальше, как ни в чём не бывало, не будет сетовать на несправедливость жизни и т.д. И, в отличие от больного ВСД, не будет у него по этому поводу того глубокого экзистенциального страдания, которое в последнее время в определённых кругах стало модно обозначать словом «ангст».

Конечно, несмотря на кратковременное облегчение, алкоголь – отнюдь не панацея. Помимо уже указанных раньше серьёзных деструктивных последствий для здоровья, есть и другой важный негативный момент, связанный с его систематическим употреблением. Сходные эффекты дают также многие другие «наркотические» средства. «Лечебное» действие алкоголя со временем поворачивается к тому, кто им злоупотребляет, своей весьма неприглядной оборотной стороной.

Этиловый спирт с фармакологической точки зрения представляет собой «депрессант» – вещество, снижающее передачу сигналов и тем самым как бы «успокаивающее» нервную систему. (Важно понимать, что вещество с противоположным действием – не «антидепрессант», а «стимулятор»).

Вначале анксиолитическое (противотревожное) действие алкоголя связано с его воздействием на рецепторы гамма – аминокислоты (ГАМК) – основного тормозящего, то есть, «успокоительного» нейромедиатора в ЦНС. Однако со временем наступает «адаптация» – активность ГАМК-А рецепторов снижается. С другой стороны, в ответ на «успокаивающее» действие алкоголя повышается активность рецепторов важного возбуждающего нейромедиатора – глутамата. И при таком раскладе уже только попробуй бросить пить! Нарастает тревога. В тяжёлых случаях необузданная спонтанная нервная активность может приводить к галлюцинациям (зрительным, слуховым и тактильным) и судорогам (которые могут оказаться смертельными). Нередко развивается вегетативная дисфункция с выраженной симпатической активацией, проявляющейся симптомами типа «панических атак». Могут возникать нарушения сердечного ритма.

В итоге любителей спиртного приходится откачивать бензодиазепиновыми препаратами длительного действия, такими как элениум (хлордиазепоксид) и диазепам, а также противосудорожными средствами и т.д.

Таким образом, очевидно, в долгосрочной перспективе алкоголь представляет собой отнюдь не лучшее средство борьбы с тревогой. И, тем не менее, многие прибегают именно к нему с этой целью. Но как же сделать так, чтобы у страждущего был лучший выбор? На взгляд автора настоящих строк, для этого следует совершить, как минимум, следующие два важных шага:

1. Обеспечить каждому страдающему от так называемых «психических» заболеваний возможность получать качественную современную высокотехнологичную медицинскую помощь **БЕСПЛАТНО** без страха негативных организационных последствий, т.е. чтобы диагноз не мог стать препятствием трудоустройству, коль скоро состояние здоровья объективно позволяет человеку заниматься выбранным им видом деятельности.

Сказанное, разумеется, не касается тех, кто физически здоров и всего лишь испытывает некоторые затруднения в решении тех или иных житейских задач. Они в принципе способны сами разобраться со своими сложностями, или, в крайнем случае, заплатить психотерапевту, если у них есть лишние деньги на такие развлечения.

И совсем другое дело – люди, испытывающие множество неприятных симптомов, среди которых есть физические, совершенно не дающие им возможности полноценно функционировать. Поскольку их недуг непременно имеет реальный биологический субстрат, они объективно нуждаются в медицинской помощи.

Конечно, перспектива отмены учёта (фактического, ставящего на человека клеймо, под какими бы новыми «цивилизованными» названиями, наблюдение и прочее, он ни выступал) может навести ужас на многих обывателей. Как же так?! – будут вопрошать они. – Ведь психи же опасны!

Но так ли это на самом деле? В действительности, даже не леченные больные, скажем, шизофренией представляют для общества гораздо меньшую угрозу, нежели общество для них самих. Раздутый миф об их опасности по большей части является проявлением эвристики доступности (обывателям сразу приходят на ум страшные ТВ-репортажи), спровоцированным морально нечистоплотной деятельностью журналистов, для которых скандалы и эпатаж – куда более верный путь к успеху, нежели правдивое и по возможности грамотное и объективное информирование населения.

Кроме того, зная, какие у них перспективы, *многие терпят до последнего и не обращаются за «помощью» до тех пор, пока окончательно не «дойдут до ручки» и/или не будут освидетельствованы уже в принудительном порядке.*

Таким образом, для сторонников строгого учёта «психов» у автора не очень хорошая новость: многие из них ходят среди вас, нравится вам это, или нет. Вы можете даже об этом догадываться, наблюдая их неадекватное (на ваш субъективный взгляд, разумеется) поведение, но сделать ничего не можете, ибо согласно действующему законодательству, пока человек явно никому не угрожает, взаимоотношения с психиатрией могут носить для него лишь исключительно добровольный характер. Соответственно, ужесточение учёта принесёт скорее негативный результат – душевнобольные будут ещё менее активно искать «помощи» у такой системы. Поэтому спасения от «психов» для тех, кто их так боится, подобные меры не принесут.

Да и какой смысл? Ведь если уж на то пошло, самая большая угроза со стороны людей с изменённой психикой исходит вовсе не оттуда, где большинство обывателей её ждут. И в самом деле: Допустим, примерно один процент мужчин трудоспособного возраста – шизофреники, и лишь немногие среди них представляют реальную опасность. Зато среди оставшихся каждый сотый – психопат! (Если не знаете, кто это такие, то не поленитесь, загляните на <http://psychopaths.ru> – неровен час, пригодится в жизни, т.к. очень полезно быть готовым к встрече с такими типами и уметь своевременно их распознавать!) **Каждый** из них неизбежно наносит вред людям, с которыми сталкивается, – меняются лишь масштабы причинённого ущерба – от убийства и систематического унижения до мелкого паразитизма. И встретить психопата куда больше шансов в силу их активной социальной жизни, носящей, впрочем, по необходимости антиобщественный характер. Если шизофреники в основном избегают людей, то деструктивные типы

целенаправленно *охотятся* на них! И когда пылкому юноше – невротик у откажет девушка, он, скорее всего, забьётся в угол и будет упиваться страданием. Психопат же добьётся своего от неё и ещё нескольких, будет встречаться с ними параллельно, и будет в итоге потом у его жертв много плача и горького жизненного опыта... если все они останутся живы, конечно.

Но при этом почему-то не слышно на каждом углу воплей о том, чтобы изолировать всех психопатов от общества! Более того, индустрия «психического здоровья» не проявляет даже особого рвения хотя бы официально оформить их диагностирование! Ссылаются на надуманные отмазки типа как трудно выяснить, есть у человека на самом деле совесть, или нет. Да ерунда это всё! В действительности, имея минимум достоверных знаний, разглядеть такую «мразь» среди порядочных людей несложно, особенно опираясь на подтверждённые сведения о поведении подобного типа из независимых источников.

Нет! Тут дело скорее в том, кому это выгодно? Расплодившимся в последнее время психолухам они не интересны. Ведь упомянутая деструктивная психопатология вполне себе эго-синтонна: в их системе ценностей (если здесь вообще применимо это слово, т.к. такие типы из всех возможных ценностей, как правило, признают лишь материальные, в обмен на которые они могут приобрести себе сиюминутные удовольствия) они не видят неправильностей в своём поведении. Соответственно, консультативные услуги им особо не продашь, поскольку клиенты из них получаются ещё хуже, чем, например, пограничники (люди с так называемым пограничным расстройством личности), от которых многие психотерапевты бегают, ибо себе дороже выходит, как говорится. Психопат – это ж тебе не перепуганный невротик, которому без проблем можно втридорога втюхать байку о том, как ему *физически* плохо от его же собственных «неправильных» мыслей!

Немаловажную роль могут играть и «политические» причины: ведь если официально диагностировать деструктивных личностей, сразу возникнут вопросы, насколько их напоминают своим поведением министры, депутаты и даже лидеры государства. И в случае упомянутых господ (в отличие от психопатов, у которых имеют место специфические аномалии головного мозга) неблагоприятные поступки – результат *осознанного выбора*, сделанного в ущерб избирателям, которые им доверяют! Соответственно, получается как-то не *comme il faut* с политической точки зрения!

Но даже если не трогать психопатов и прочих людей с аномалиями личности, ограничившись лишь «настоящими» психическими больными, «психотиками» и «невротиками», то их более активное лечение, за которое так ратуют некоторые, должно быть цивилизованным и отражающим реальный прогресс в нашем понимании соответствующей патологии. В его основу следует положить современные представления, в соответствии с которыми нет «душевных» расстройств, а есть заболевания головного мозга, а также проблемы с другими структурами организма (сердцем, позвоночником и т.д.), приводящие к нарушениям в его функционировании. Разрабатываемое лечение должно быть тщательно эмпирически обосновано с использованием реальных конечных точек, таких как смерть и объективная инвалидизация (полная потеря зрения и/или слуха, параличи и т.д.), а не опросников. Кроме того, необходимо учитывать специфический вариант заболевания (например, как недавно установлено, шизофрения может иметь восемь различных генетически различных механизмов, приводящих к несколько различающимся наборам симптомов) в сочетании с индивидуальными особенностями пациента, такими как наследственность, аномалии обмена веществ и прочими.

Безусловно, поиск новых методов лечения потребует больших усилий от специалистов, проведения серьёзных исследований и т.д. Ведь человеческий мозг – самый сложный объект в видимой нами части Вселенной и существует неисчислимо множество возможных причин его поломки. Но, как говорится, а кому сейчас легко?

Разумеется, сама такая идея кому-то может показаться утопичной. Особенно учитывая происходящий в последние годы в РФ развал (под видом её «оптимизации», разумеется!) общедоступной системы здравоохранения, когда даже «настоящих» хронических больных, не способных за себя платить, всё более откровенно двигают поближе к могильной яме. Так что же тогда говорить о тех, кому и раньше медики не стеснялись говорить: «Это всё у Вас в голове! Прекратите выдумывать!» и так далее?!

Чем же вызваны столь негативные перемены? Быть может, упадок медицины обусловлен глобальным кризисом, нехваткой в стране средств? Но нет, достаточно посмотреть, на какую широкую ногу живут некоторые господа и их отпрыски, чтобы понять: это совсем не так! Скорее, причина в отсутствии доброй воли властей к тому, чтобы обеспечить квалифицированной высокотехнологической медицинской помощью всех нуждающихся. Вместо этого здравоохранение превращается в базар. А фактический развал системы всеобщего бесплатного образования, не дающей теперь молодым людям ни мировоззренческой основы, ни фундаментальных знаний о природе, препятствует грамотной оценке потребителями качества предоставляемых им медицинских услуг (подробнее о том, как это происходит, см. «Психолухи: Индустрия обмана» <http://psychopaths.ru/psycons.pdf> ). Так может, просто человеку стоит задуматься, а нужна ли ему на самом деле такая власть, не желающая заботиться о его самых базовых нуждах, за которую при этом он и ему подобные почему-то по-прежнему дружно голосуют покорным стадом?!

Но довольно о политике, ведь при всей её важности, статья не о ней! Перейдём ко второму важному шагу, который стоит предпринять, чтобы уменьшить число людей, пытающихся лечиться от тревожных проявлений алкоголем во вред себе.

2. Если смотреть на вещи реально, то, наверное, вряд ли когда-нибудь будут изобретены совершенно безвредные лекарственные средства. Соответственно, у казавшихся вначале совершенными препаратов время от времени будут обнаруживаться (особенно при длительном применении) неприятные, а то и весьма опасные побочные эффекты. Поэтому, как бы далеко ни продвинулся в будущем прогресс, долгосрочная фармакотерапия по-прежнему останется показанной лишь тем, кто в ней абсолютно нуждается.

Подходя с таких позиций к пациентам с умеренными тревожными проявлениями, мы обнаружим, что зачастую они не испытывали бы такой сильной потребности в лекарствах, если бы не... другие люди! К сожалению, в современном обществе, где о начинке принято судить по обёртке, на молодых женщин, например, принято смотреть как на объект сексуальной купли-продажи. А потом удивляются, откуда берётся столько юных представительниц прекрасного пола с расстройствами пищевого поведения! Подобным образом, оказывается, мужчина ещё должен заслужить своё право называться этим словом, доказать, что он «настоящий», и одних первичных половых признаков для этого мало!

При этом также повсюду царит мода на «позитив»: больных, например (даже «настоящих»), не говоря уже про «мнимых», чьи болезни считаются существующими исключительно у них «в голове», т.е. в мыслях) агитируют смотреть на своё состояние и дальнейшие перспективы с оптимизмом. Только вот незадача: это нисколько не меняет прогноза! Данное обстоятельство уже давно неоднократно проверено на раковых больных: оптимисты живут ничуть не дольше пессимистов, просто помирают с более бодрым настроением!

Так не лучше ли с учётом сказанного постараться применить позитивный настрой в разумном, конструктивном смысле, основанном на понимании реальной ситуации?! К сожалению, из-за генетических дефектов, приобретённых заболеваний и прочих аномалий у человека могут иметься особенности организма, которые он не в силах изменить. Обвинять его в их проявлениях поэтому не только несправедливо, но также бессмысленно и потому глупо: легче от этого всё равно никому не станет, лишь отношения с этим человеком испортятся. Но в то же время, в нас заложено стремление компенсировать наши недостатки, развиваясь в доступных направлениях.

Например, в силу специфики обмена веществ и иных индивидуальных особенностей какая-нибудь женщина может не казаться такой внешне привлекательной, как кому-нибудь бы хотелось, зато быть заботливым, добрым, внимательным, «сердечным» человеком, не в пример избалованным смазливому сучкам, неспособным испытывать глубокую привязанность и формирующим свои предпочтения исключительно на уровне сравнения альтернатив.

Подобным образом, страх традиционно принято считать в известном смысле выбором индивида, который «сильный» человек непременно должен в себе побороть. Соответственно, в мужчинах всегда восхваляли смелость. Но в то же время сильный, невыносимый страх смерти может быть... симптомом вполне реального заболевания, например, проблем в области шейного отдела позвоночника. И это вполне логично: когда ствол мозга не снабжается адекватно кровью (и соответственно кислородом и т.д.), у коры появляются основания думать: «*memento mori!*»

Конечно, в такой ситуации многие могут заявить: «Кому нужен мужчина, который постоянно всего боится, за «свою шкуру» и вообще?!» Тем не менее, имеются яркие примеры, когда именно такой человек благодаря продиктованной его болезнью специфике высшей нервной деятельности оказывается способен внести оригинальный вклад в историю мировой мысли.

Так, упомянутое выше модное слово «ангст» мы привыкли связывать с именем датского философа Сёрена Кьеркегора (1813-1855). У тех, кто пытался знакомиться с его трудами, могло возникнуть ощущение: «здоровый на голову человек *такого* не напишет!» И подобное впечатление нельзя назвать необоснованным. Но чем же тогда можно объяснить такую особенность философа? Неужели только тем, что в какой-то момент его мысли ни с того ни с сего приняли странный оборот?!

Конечно, брэнное тело Кьеркегора уже давно разложилось в сырой земле и никто не сможет выполнить аутопсию, чтобы установить наверняка, что именно и как сломалось в его организме. Тем не менее, основываясь на биографическом материале, мы можем строить некоторые догадки. Например, у него было искривление позвоночника, которое он сам считал следствием падения с дерева в детстве. Однако, как раскрылось впоследствии, по всей видимости, тот несчастный случай не только сгорбил спину будущего философа, но и придал определённое направление его мыслям. Всю свою сознательную жизнь он провёл под мучительным гнётом невыносимой экзистенциальной тревоги. Кьеркегор, который никогда не работал, очень много писал... в основном про страх и трепет, о болезнях к смерти и всё такое. Его высказывания могли бы стать украшением любого депрессивного цитатника. Болезнь порой подталкивала его принимать решения, которые большинством нормальных людей не сочли бы рациональными. Так, встретив девушку, с которой у него было взаимное чувство, и уже будучи с ней обручённым, Сёрен неожиданно без всяких объяснений категорически отказался жениться. Он словно следовал при этом однажды сформулированному им принципу: «Делай или не делай что-то – в любом случае ты раскаешься!» Больше Кьеркегор не пытался сблизиться с женщиной и провёл остаток жизни в одиночестве, говоря о себе: «Меланхолия – самая преданная моя возлюбленная. Не удивительно, что я отвечаю ей взаимностью!»

История жизни Сёрена Кьеркегора иллюстрирует также важное свойство человеческой психики: страдающему от невыносимой тревоги, чтобы хоть как-то функционировать, необходимы наркотики – сильные средства, изменяющие сознание и помогающие ему примириться с его мучительным состоянием. Если для Мусоргского такую функцию выполнял алкоголь, то «дурью» Кьеркегора была христианская вера, в которой он пытался найти ответы на волновавшие его вопросы, главный из которых можно сформулировать, пожалуй, как «за что мне всё это?!»

После долгих размышлений на данную тему Кьеркегор пришёл к выводу, что в наказание за грехи отца ему, как и его братьям и сёстрам, не суждено дожить до тридцати трёх лет. И у него, как ему представлялось, были весьма веские основания так считать. Когда-то в юности его отец, подобно самому Сёрену долгие годы страдавший от депрессии, в минуты отчаяния проклял бога. Мать Сёрена, бывшая служанка, родила своего первого ребёнка через пять месяцев после свадьбы. И вообще, трагические судьбы родных, преждевременно, а порой нелепо заканчивавших свою жизнь, не могли не подталкивать восприимчивого молодого человека к мысли, что на его семью наложено проклятие. В самом деле, к двадцатипятилетию Сёрена уже умерли его мать и отец, а также 5 из 7 их детей. Двенадцатилетний брат, бегая по детской площадке, столкнулся с другим мальчиком, упал и умер от внутречерепного кровоизлияния. Сестра умерла от приступа эпилепсии. Ещё одна сестра умерла от инфекции через несколько недель после рождения у неё мёртвого сына. И так далее...

В итоге Кьеркегор не нашёл для себя утешения и в христианских мифах, к тому же будучи неспособным принять для себя бездумную стадность корпоративной религии. Конечно, кто-то, не догадывающийся о возможном влиянии поломок в организме на сознание, может обвинить самого Кьеркегора в его тревоге и депрессии. Мол, философ сам вызывал такие эмоциональные состояния своим негативным настроением. Тем не менее, преждевременный трагический финал его жизни никоим образом не мог быть результатом тех или иных неправильных мыслей. Будучи всего сорока двух лет от роду, С. Кьеркегор однажды упал на улице – отказали ноги. А ещё через несколько недель скончался в больнице, по-видимому, когда патологический процесс в его позвоночнике достиг продолговатого мозга – самой важной для поддержания жизни части человеческого организма.

Разумеется, кто-то может утверждать, мол, такая зависимость ментальных процессов от физического состояния организма – удел лишь небольшого процента психически ненормальных людей, простых или «особо одарённых». Но, как уже отмечалось, если так рассуждать, а много ли среди нас на самом деле «нормальных»?! Согласно медицинской статистике, в США как минимум каждый второй житель старше восьмидесяти пяти лет страдает болезнью Альцгеймера. Таким образом, самый надёжный способ избежать психического заболевания – умереть молодым! А политика государства в сфере здравоохранения может очень поспособствовать в этом. Так, например, на территории РФ стараниями «партии и правительства» лишь очень немногие могут надеяться прожить восемьдесят пять лет.

И, тем не менее, оболящаться по этой причине относительно перспектив психического здоровья в том плане, что ваш мозг просто не успеет дойти до такой плачевной кондиции, не стоит – всё это или подобное может просто начаться гораздо раньше и по несколько иному механизму.

Ближе к «полтиннику» генетически обусловленные и прочие структурные аномалии сосудов (у тех, у кого таковые имеются, но это, к сожалению, значительная часть населения) всё больше усугубляются неуклонно прогрессирующим атеросклерозом. А если сюда добавить ещё значительные повышения артериального давления, то с головой может быть совсем беда. Ведь нейроны мозга очень чувствительны к гипоксии (вызванной в основном нарушениями кровообращения). И если у «нормального», здорового человека они гибнут со скоростью примерно двести тысяч в день (при общем «населении» примерно восемьдесят шесть миллиардов), то даже при отсутствии глобальных катастроф (типа инсультов, инфекций и т.д.) в неблагоприятных обстоятельствах это значение может быть гораздо больше. А новые, естественно, не образуются («нервные клетки не восстанавливаются»).

Более того, у некоторых, кому особенно не повезло, первые звоночки появляются куда раньше, за какое-то время до официального выявления тех или иных «нервных» заболеваний. Довольно молодые ещё люди начинают всё больше «тупить», им становится труднее соображать, запоминать, а затем в нужный момент доставать из памяти простые, казалось бы, вещи; нередко возникают также нарушения зрения, слуха. Конечно, многим из тех, у кого, подобно подавляющей части населения, нет особо интеллектуальных интересов, это вначале не представляется серьёзной проблемой. Они по-прежнему могут без труда переключаться с места на место бессмысленные листочки на своей постылой офисной работе, «шуршать по хозяйству», смотреть «Дом-2», скандальные ток-шоу и сериалы. А что купить в магазине, можно и на листочке написать, на тот случай если ненароком память подведёт. Потом, телефоны и прочие современные гаджеты в этом помогают. И, тем не менее, сам факт значительной деградации мозга у не старых ещё людей, многие из которых уверены, что у них всего лишь «невроз», весьма печален, поскольку принципиально ограничивает их возможности в решении интеллектуальных, а затем и более повседневных жизненных задач; дальше же неизбежно будет только хуже. Достаточно объективно влияние таких сбоев в работе мозга на функционирование индивида можно измерить специальными нейропсихологическими тестами, не самые блестящие результаты которых у многих, правда, почему-то принято списывать на невнимательность, объяснять дурными мыслями и прочими надуманными факторами...

Конечно, хотелось бы надеяться, что когда-нибудь, благодаря прогрессу хирургии, фармакологии, регенеративной медицины и т.д., многие люди, ставшие жертвой ошибок природы в копировании генетического материала, инфекций, несчастных случаев и прочих трагических жизненных обстоятельств не будут терять разум, память, зрение, слух и контроль над своими эмоциями раньше времени. Ну а пока наши знания о мире и способность вносить коррективы столь ограничены, тем людям, у кого «проблемы с головой», приходится пытаться справиться со своими сложностями так, как они умеют, испытывая на себе дополнительный вред от непонимания и осуждения со стороны окружающих. Поэтому, когда следующий раз увидите человека, который «снова нажрался», не спешите его осуждать. Возможно, он просто таким способом пытался унять тревогу и душевную боль, лечиться от «ирритации нервов» (как делал в своё время великий русский композитор Модест Петрович Мусоргский), трудностей в нахождении общего языка с окружающими или иных проблем, которых вам не понять. А потом... что-то пошло не так.