

# Дениз Фоули, Эйлин Нечас

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Глава 29

## Зависимость

<http://book.zehinli.info>

Патриция Лейн, 33-летняя врач-консультант по проблемам зависимости от химических веществ, продолжает учиться и работать, чтобы получить степень магистра. У этой женщины есть цель. Она сделала неплохую карьеру. Но до 25 лет она вела совсем другую жизнь. Она была неуправляема, жила в алкогольном тумане, выпивала за один раз более галлона вина, и это повторялось каждый вечер.

"Понадобились годы, прежде чем я достигла дна, - говорит Патриция. - В 12 лет я уже бутылками пяла средство от кашля, которое тогда содержало изрядную дозу алкоголя. В 13 лет я перестала употреблять средство от кашля и перешла на настоящие алкогольные напитки. В 18 я знала, что я алкоголичка. У меня начались провалы в памяти, и я поняла, что нахожусь в зависимости, которая неведома другим людям. После двух рюмок мой друг мог сказать: "Я больше не хочу, потому что начинаю пьянеть". А я могла спросить: "Почему же ты тогда не хочешь еще?"

Падение Патриции продолжалось до двадцати пяти лет. "Моя жизнь вращалась вокруг выпивки, - рассказывает она. - Я подыскивала работу, где выпивка была вполне уместна. Я не ходила в те места, где не пили. Я много лет не была в кинотеатрах, потому что там нельзя было выпить. Пьяная, я была отвратительна. Я шаталась от одного бара до другого, напивалась и лезла драться. Иногда я просыпалась где-нибудь в парке, вся в грязи, не зная, как я сюда попала. Пьяная, я садилась за руль своей машины. Это просто чудо, что я не разбилась и не сбила никого за те годы".

К тому времени, когда Патриция обратилась за помощью, она находилась в ужасном состоянии. "Моя жизнь была сущим адом. Мне казалось, что без алкоголя я не могу даже дышать, - вспоминает она. - Когда я наконец увидела ту действительность, в которой я жила, - спальню в дырах, задвинутые занавески, телевизор, телефон и пять литров вина, составлявших мою единственную компанию, я поняла, что я должна или выбраться из этого, или умереть".

Но Патриция не только не умерла, она выжила и процветает. "Я решила жить полной жизнью, со всеми ее взлетами и падениями, и без помощи алкоголя", - говорит она. Это был ошеломляющий поворот событий по всем меркам, особенно если учесть, как близко подошла она к саморазрушению.

## ИЗ ПРОПАСТИ

Бетти Форд, Лайза Миннелли, Китти Дукакис, Элизабет Тейлор - этот перечень попавших в зависимость от алкоголя или наркотиков можно было бы продолжать и продолжать, включая в него знаменитых и незнаменитых, богатых и бедных, раскрасавиц и женщин заурядной внешности. Еще не так давно женщинам, попавшим в зависимость от употребления химических веществ, удавалось избежать внимания общественности. На практике и сейчас это удается им куда чаще, чем мужчинам.

"До начала 60-х годов и развития женского движения на женский алкоголизм и другие виды зависимости смотрели как на редкие случаи заболевания "мужской" болезнью, - считает Кэтлин Белл Ангер, доктор медицины, адъюнкт-профессор, клиницист с кафедры психиатрии Калифорнийского университета в Сан-Франциско. - Отсюда проявление зависимости у женщин часто игнорировали, о ней не писали, ее не диагностировали и чаще всего не лечили".

"В действительности же 40 процентов всех взрослых, злоупотребляющих алкоголем и наркотиками, составляют женщины, а среди молодежи эта цифра приближается к 50, - добавляет Джейн Гонт, дипломированный консультант по привыканию к алкоголю и наркотическим средствам, инспектор женского отделения Центра Бетти Форд в Ранчо-Мираж, штат Калифорния. - В нашем центре 70

процентов женщин лечится от хронического алкоголизма. На втором месте привыкшие к транквилизаторам и обезболивающим медикаментам, на третьем - пристрастие к кокаину". Причем у многих обнаруживаются одновременно два заболевания.

"Женщины особенно подвержены риску множественной зависимости, - добавляет Шерри Маттео, доктор философии, заместитель руководителя Исследовательского института проблем женщины и пола при Станфордском университете. - Они более, чем мужчины, склонны скрывать свой алкоголизм, поэтому, когда они приходят к врачу, они жалуются на усталость, депрессию, тревожное состояние или стресс, что обычно связывают с проблемами в семье, в школе или на работе".

"Все это симптомы, которые чаще всего лечат седативными средствами, малыми дозами транквилизаторов или другими психотропными лекарствами, - указывает д-р Маттео. - Женщину не спрашивают, и настоящая проблема остается неразгаданной". Не может быть простым совпадением, добавляет д-р Гонт, что две трети всех лекарств такого рода выписывают женщинам.

## ДВОЙНАЯ МОРАЛЬ

Женщины стараются утаить зависимость от алкоголя еще и из-за отношения общества к пьющей женщине.

"На протяжении всей истории существовал двойной подход, который позволяет нам снисходительно относиться к пьяному мужчине, но обрушивает презрение на пьяную женщину, которую рассматривают как сексуально опасную, распущенную и неуправляемую", - замечает д-р Маттео.

"Считается, что хронический алкоголизм не лишает мужчину мужественности, - добавляет д-р Гонт. - Что касается женщин, то их женские качества ставятся под сомнение. От женщины требуют моральной чистоты".

Д-р Маттео соглашается со сказанным. "Отвращение, неприятие, с которыми сталкивается пьющая женщина, могут усиливать ее нежелание признать свою проблему", - замечает она. Патриция вспоминает, что когда друзья заводили разговор о ее бесконечных

выпивках, она немедленно вычеркивала их из своей жизни. "Полагаю, я знала, что попала в беду, но старалась не думать об этом, - объясняет она. - Если друзья начинали задавать мне вопросы, они представляли угрозу для меня, и я никогда больше с ними не встречалась".

"Клеймо, оставляемое зависимостью, столь позорно, что около 25 процентов семей больных женщин фактически препятствуют им в лечении, боясь обнародования самого факта, - говорит д-р Гонт. - С мужчинами дело обстоит по-другому. Все еще усложняется тем, что женщины, страдающие разными видами зависимости, часто разведены и, следовательно, являются матерями, в одиночку растящими детей. У них чаще бывают финансовые проблемы, им сложнее платить за лечение, и они тревожатся, что у них могут отобрать детей. Неудивительно, что они пытаются скрыть свою зависимость как можно дольше и реже мужчин обращаются за помощью.

Более того, - продолжает она, - даже если женщина обращается за лечением, ее будут лечить по программе, рассчитанной в основном на мужчин, потому что все, что мы знаем об этом недуге и его лечении, основано на изучении почти исключительно мужской зависимости. Конечно, это лучше, чем никакого лечения".

## В ПЛЕНУ СОБСТВЕННЫХ ПРИВЫЧЕК

"Хронический алкоголизм, пристрастие к наркотикам - это тюрьма, - утверждает Анджела Берк, доктор философии, психолог-клиницист и заведующая психоневрологической клиникой при Государственном Университете Северного Техаса в Дентоне. - Болезнь полностью правит вашей жизнью. Она диктует поведение, эмоции и цели. Ничто не имеет значения, кроме удовлетворения болезненной потребности".

"Вероятнее всего, вы являетесь источником постоянного хаоса в вашей семье и обузой в материальном плане, - предполагает д-р Гонт. - Велика вероятность, что вы внесете в жизнь семьи атмосферу словесных и физических оскорблений. Вы придете к выводу, что лучше всего уйти из семьи, не находиться дома, пока вы предаетесь своим пристрастиям. Но и тогда ваша болезнь, по всей вероятности,

будет оказывать разрушительное действие на жизнь семьи, вашу жизнь и ваше чувство собственного достоинства". "Вы не сможете выполнять простейшие функции, - утверждает Гонт. - Вы теряете друзей или мужа и порываете с подругами и семьей. Ваш мир становится все более изолированным, он все время сужается. Если вы молоды и одиноки, вы вступаете в беспорядочные связи, теряя при этом чувство собственного достоинства. Вы опустошаетесь эмоционально".

## КОМУ ГРОЗИТ СТАТЬ ЗАВИСИМЫМ?

"Женщины, страдающие зависимостью от алкоголя и наркотиков, отличаются от других женщин, - отмечает д-р Ангер, - отличаются они и от мужчин, страдающих теми же болезнями. Женщины считают, что они "хуже", чем зависимые мужчины, и мужчины, с которыми они имеют дело, обычно соглашаются с этим. Они не питают надежду на будущее, их мучит чувство вины, и они считают себя ответственными за все происходящее с ними. Чаще всего они из неблагополучных семей, в которых употребляли наркотики, пили, в которых были психически больные, а также встречались случаи самоубийства, царил грубость, физические и моральные оскорбления", - говорит она. "Действительно, - добавляет Гонт, - около 70 процентов женщин, попавших в зависимость от алкоголя или наркотиков, в детстве или в более позднем возрасте стали жертвами насилия".

Патриция рассказывает, что и ее мать, и ее сестра были наркоманками, что в детстве она страдала от сексуальных домогательств, а позднее, уже во взрослом возрасте, она стала жертвой насилия и группового изнасилования. "Мои первые воспоминания о сексуальных унижениях относятся к трехлетнему возрасту, - говорит она, - но мой врач считает, что они начались раньше, когда мне не исполнилось еще и двух лет. Большую часть жизни я прожила с ощущением душевной боли. Алкоголь был моим способом справиться с этой болью. Я привыкла оправдывать свое пьянство словами: "Если бы у вас была такая жизнь, как у меня, вы бы тоже запили".

"Страдающие зависимостью женщины обычно не осознают, что наркотики или алкоголь сами становятся источником проблем", - считает д-р Ангер. Они смотрят на свои пагубные пристрастия как на

средство справиться с потерями, с семейными проблемами или плохими отношениями, с обстановкой грубости и насилия.

Они смотрят на наркотики или алкоголь как на частичное решение проблемы.

"Зависимость от химических веществ не является проявлением слабости моральных установок, - замечает д-р Ангер. - Это болезнь".  
"Хотя душевные страдания могут вносить свой вклад в развитие привыкания, - считает д-р Берк, - гораздо чаще основную роль играет уязвимая физиология. По-видимому, некоторые люди более предрасположены к физиологическому привыканию, чем другие, хотя никто не знает почему".

## НА САМОМ ДНЕ

"Дошло до того, что я боялась выйти из дому, когда собиралась выпить, потому что я без конца попадала во всякие истории, - рассказывает Патриция. - Я должна была оставаться в своей квартирке наедине со своим телевизором с дистанционным управлением и с телефоном, который ставила рядом с собой. У меня практически не было связи с внешним миром. Я много спала - еще одно средство уйти от реальности, от мира, в котором я жила. Потом я начала терять ощущение реальности и с трудом улавливала разницу между сном и бодрствованием. Позднее я узнала, что это был алкогольный психоз".

"Женщины, попавшие в зависимость от употребления химических веществ, живут на грани катастрофы", - утверждает Карлин Хант, доктор педагогических наук, которая изучала проблему женской зависимости. Их рассказы о своей жизни, подобно рассказу Патриции, были об отчаянии, неустроенности и мучительном одиночестве.

Женщины, с которыми она знакомилась в ходе исследований, вели такую жизнь, в которой господствовал хаос, "в течение длительных периодов времени не делая никаких попыток обратиться в лечебные учреждения", - замечает д-р Хант, частнопрактикующий консультант из Нашвилла. "Требуется из ряда вон выходящее происшествие или переживание, чтобы женщина приняла решение искать способ вылечиться".

## ПЕРЕД ЛИЦОМ РЕАЛЬНОСТИ

То, что Патриция назвала своим моментом прозрения, случилось однажды вечером, когда она была у одной из своих подруг.

"После того как она пошла спать, я продолжала сидеть у телевизора и пила, пока не выпила все, что было, - вспоминает она. - Я подняла шум, хлопая дверцами буфета в поисках выпивки. Моя подруга пришла на кухню, и я заявила ей, что должна вернуться домой. Она умоляла меня, чтобы я не ехала на своей машине, и в конце концов уговорила меня взять такси. Я же хотела поскорее выбраться от нее и найти еще выпивку. После того как я уехала, она позвонила моему отцу, хорошо понимая, что вряд ли я когда-нибудь захочу с ней разговаривать.

Я восприняла это как предательство, по в действительности она спасла мне жизнь. Отец позвонил мне и попросил встретиться на следующий же день. Он сказал мне, что знал одну женщину, которая стала зависимой от героина, и что она обратилась за помощью в специализированный центр. Он сказал, что понимает, в какой я беде, и боится, что я убью кого-нибудь или покончу с собой. А потом он спросил, не хотела бы я обратиться в какой-нибудь лечебный центр. Я сказала "да" и до сих пор не знаю, почему я это сделала".

Патриция говорит, что это простое "да" открыло шлюзы. "Я начала рыдать и думала, что не смогу остановиться. Я сказала отцу, что больше не могу, что я в ужасе, что ничего не могу с собой поделать и думаю, что схожу с ума. Через несколько недель я начала лечиться".

## РУКА ПОМОЩИ

"Одно дело - очистить тело от вызывающих привыкание химических веществ. И совсем другое - освободить мозг от желания снова употреблять их", - признает д-р Берк. - Без всякого сомнения, физическое выведение из организма этих веществ может быть самым легким этапом лечения".

"На опыте ветеранов Вьетнама мы знаем, что физиологическое привыкание преодолеть сравнительно легко, - говорит психолог д-р Берк. - Многие ветераны привыкли употреблять героин во время войны, но не столь многие сохранили зависимость, когда вернулись в

Соединенные Штаты. Это объясняется тем, что они вышли из стрессовой ситуации, которая создавала психологическую потребность. Поэтому, когда они вылечились от физиологической тяги, их больше не потянуло к наркотику".

"Конечно, выведение токсических веществ из организма - это не пикник, - добавляет специалист-консультант по привыканию д-р Гонт. - В зависимости от вызвавшего привыкание вещества на детоксикацию может потребоваться от нескольких дней до месяца и более. Больные могут страдать от утомляемости, депрессии и возбуждения. Иногда наблюдаются очень необычные симптомы детоксикации, например, пациенту кажется, что его рука отделилась от тела. При отвыкании от некоторых наркотиков у вас может развиваться припадок, если выводить наркотики слишком быстро. Поэтому мы ведем тщательное наблюдение за больными и назначаем такое лечение, которое обеспечивало бы стабильность и безопасность состояния".

Так как у большинства людей развивается и физиологическое, и психологическое привыкание, программы помощи, подобно используемой в Центре Бетти Форд, ориентированы на холистический, то есть целостный подход к лечению. В самом общем смысле это означает, что за физиологическими потребностями пациента следит многопрофильная бригада врачей и сестер, а бригада психологов и консультантов помогает ему раскрыться и научиться противостоять стрессам и обстоятельствам, которые работают против него. "Одновременно, - рассказывает Гонт, - другие члены бригады начинают работать с ним по программе приобретения здоровых привычек в питании и для поддержания хорошего физического состояния".

"Проводится работа по возвращению к норме буквально всего, что составляет вашу жизнь, - продолжает д-р Гонт. - Процесс восстановления основан на групповой терапии. Все, что мы делаем, происходит в пределах сообщества, к которому принадлежит пациент, поэтому выздоравливающие поддерживают друг друга, и это оказывается необыкновенно эффективным лечебным средством. Именно поэтому такой успешной оказывается деятельность движения анонимных алкоголиков".



## УГРОЖАЕТ ЛИ ВАМ ОПАСНОСТЬ ПРИОБРЕСТИ ЗАВИСИМОСТЬ

Воспользуйтесь этим вопросником, разработанным Американской ассоциацией врачей-холистов, и определите, относитесь ли вы к группе риска.

- Есть ли у вас чувство, что вы никогда не бываете в форме?

- Не сосредоточено ли все удовольствие, которое вы получаете от жизни, только в одном (еде, алкоголе, наркотиках) или в одном виде деятельности (сексе, спорте, работе)?

- Критично ли вы относитесь к самому себе?

- Можно ли сказать о вас, что в глазах других людей вы выглядите сильной, довольной собой и контролирующей свои действия личностью (но вы знаете, что это не так)?

- Избегаете ли вы конфликтов?

- Чувствуете ли вы свое бессилие во многих сферах жизни?

- Часто ли вы чувствуете свою ответственность за поведение других людей?

- Возникают ли у вас трудности, когда вы хотите познакомиться поближе и

вступить в интимные отношения?

Специалисты, разработавшие вопросник, считают, что вы подвергаетесь

большому риску попасть в число страдающих зависимостью, если ответите "да" на

пять или более вопросов. Свяжитесь с группой анонимных алкоголиков или

наркоманов, чтобы получить информацию или обратитесь к терапевту за советом и консультацией.

## ВОЗВРАЩЕНИЕ К НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Патриция говорит, что выздоровление от алкоголизма не было очень трудным. "Процесс отвыкания показался мне легче моей прежней жизни, - признается она. - Я была уверена, что никогда больше не стану пить. Я побывала на самом дне и в эмоциональном, и в духовном плане".

"Постепенно, - отмечает Гонт, - изменения в образе жизни пациенток, которые происходят во время процесса избавления от зависимости, оказывают очень большое положительное воздействие на их жизнь. Фактически многие из них по окончании лечения начинают чувствовать себя лучше, чем когда-либо". Патриция провела в лечебном центре пять недель. "Я помню, что, когда исполнилось 30 дней с момента начала лечения - веха для возвращающихся к жизни - и все эти 30 дней я была чистенькая и трезвая, я начала плакать, потому что столько лет от меня пахло только алкоголем, - рассказывает она. - Появилась надежда, в моей прежней жизни надежды не было. Это давало силы, но это и пугало. Что я могла знать о надежде?"

Изучая поведение женщин, пристрастившихся к алкоголю, д-р Хант делает вывод, что отвыкание - не самый сложный этап. Наибольшие трудности представляет процесс изменения и роста. Излечившиеся женщины отмечали, что процесс восстановления - это "постоянно расширяющийся опыт, который включает все большую реализацию того, что было заложено в них, но не раскрылось". Они часто начинают осознавать всю боль своего прошлого, которая раньше не воспринималась ими с такой силой из-за постоянного состояния опьянения и неприятия действительности. Выздоровление означает для них новое осознание реальности.

"Когда я бросила пить, я сознательно решила принять все, что дает жизнь, - говорит Патриция. - Летом, например, у меня был роман с одним мужчиной, который позднее не стал со мной встречаться. Я была в отчаянии из-за этого. Мой врач объяснила мне, что у меня было летнее романтическое увлечение, которые знакомы каждому первокурснику. Но так как я с 12 лет была алкоголичкой, у меня никогда не было возможности узнать, как чувствует себя женщина в таких ситуациях, как справляется с ними и приходит в себя. В эмоциональном плане я как бы начинала только выходить из подросткового возраста".