

ТРЕЗВЫЙ ВЕГАН

Александра Бодрова

О женском алкоголизме в обществе говорить не любят. Не застольная это тема. Неприятная, противная, стыдная. Закрытая. А женщины употребляют все больше, причем алкоголизм молодеет.

Проблема в том, что люди не просто не информированы, они зазомбированы алкогольным лобби, маркетологами и зависимым обществом. Люди думают, что без алкоголя нельзя отпраздновать Новый год или свадьбу. Думают, что только с алкоголем они могут полноценно отдохнуть и расслабиться. Люди приписывают алкоголю суперспособности: алкоголь расслабляет и согревает, полезен для аппетита, сосудов и сердца, но при этом люди не понимают главного: алкоголь — корневиче проблем и страданий. Лишний вес (в 100г спирта — 700ккал, и это не считая закусок!) и болезни желудка, проблемы с кожей (повышает уровень плохого эстрогена, что приводит к появлению розацеи, аутоиммунным болезням и разрывам капилляров), неустойчивая личная жизнь, бессонница, апатия и раздражительность — это малая часть проблем, которые несет алкоголь. Не будем о глобальном — разрушенных семьях, брошенных детях, несчастных случаях, преступлениях и суицидах, совершенных по вине алкоголя. Давайте о частном.

Алкоголь доступен, и в этом главная беда. Люди не хотят верить, что напитки, которые свободно продаются в продуктовых магазинах, рядом с картошкой и кинзой, на самом деле не являются продуктами питания и несут серьезную опасность. Мало кто читал исследование нейробиолога Дэвида Натта, где в рейтинге самых опасных наркотиков, алкоголь набрал максимальное количество баллов по степени вреда (72) и занял первое место. Исследование опубликовано в медицинском журнале The Lancet. Но согласитесь, тем, кто употребляет, гораздо приятней верить, что алкоголь полезен для сосудов.

«Мне 24 года, я алкоголик, хотя и не осознаю этого. Пью почти каждый день, нередко запою, и постоянно попадаю в неприятности. Здесь стоит внести ясность: кто такой алкоголик? Семье, например, не нравится, что я себя так называю. Они предпочитают думать, что у меня были проблемы с личной жизнью, тяжелое время, плохая компания и т.д. Я же с некоторых пор уважаю яность. Пока ты «не алкоголик», ты с этим ничего не делаешь. Как решать проблему, которой нет?»

Коля сказал, что он подшитый, поэтому не пьет. Я молчала. «Какой кошмар, — думала я, — зачем говорить о таком?». — А он смеялся, Коля, веселый, энергичный такой, оптимист. Первый человек, говоривший со мной о том, в чем мне было стыдно признаться даже себе. Пару лет спустя я случайно узнала, что Коля умер. Сорвался с очередной кодировки, ушел в запой и умер — не выдержало сердце. А я живу. Мне 36. Шесть лет назад бросила пить — не с первой попытки, с трудом, ломая

ногти, отбиваясь от химер и приволакивая ноги, выползла из болота, в котором жила. Сейчас я совсем другой человек. Я не стыжусь себя. Я приняла себя вместе со своим диким и мрачным прошлым. Я научилась любить себя, и я несказанно уважаю себя за то, что я сделала. Я не просто бросила пить и затаилась, я рискнула рассказать об этом миру. Своим примером я хочу донести до других людей, что: **а) женский алкоголизм излечим; б) бывшие алкоголики бывают; в) иметь алкогольную зависимость, сражаться с ней и получать помощь — не стыдно; г) жить трезво — нереально круто!** Многие даже не пробовали. Seriously, люди просто не помнят, каково это — долгое время быть трезвым, иметь чистое сознание и не расшатанную алкоголем психику (алкоголь — депрессант, если кто-то не знает).

Что касается помощи — да, в одиночку бороться сложно. Потому что мне и самой помогали. Родители, которые тоже отказались от алкоголя. Могли ли они подумать, что их дочь станет алкоголичкой, когда наливали ей шампанское на 14-летие? Когда своим примером показывали, что пить алкоголь — это норма, что все так живут, все пьют, иногда допьяна? Нет. Другое время, другие нравы. Сейчас для многих не секрет, **что в воспитании детей работает только один принцип: Show me, don't tell me.**

Трезвость началась с отказа от мяса. В качестве эксперимента я провела один месяц без мяса. Эксперимент растянулся и незаметно стал образом жизни. Много чего произошло за это время. Я отказалась от алкоголя и бросила курить. Прочитала миллион книг по личностному росту. Изменила круг общения (практически все мои друзья не едят мяса и не пьют). И, самое главное, потушила внутренний пожар и полюбила себя. Делюсь формулой трезвости: здоровое питание и избегание триггеров, еда — сильнейший триггер! Духовный и личностный рост — это важно. Поддержка близких — если не могут или не хотят поддерживать — ищите единомышленников, подписывайтесь на профильные группы в интернете. Для расслабления хороша медитация. Кстати, кто утверждает, что без алкоголя не способен креативить, просто не медитировал. Медитация — чудо, но об этом в следующий раз.

Осенью будет 8 лет, как я стала вегетарианкой. Летом 2012-го я подумала, что я свою канистру молока уже выпила и пора бы оставить коров в покое. Стала веганом, отказавшись еще и от молочных продуктов. Периодически экспериментирую с сыроедением. Алкоголя нет даже в мыслях. **Я живу другой жизнью, где люди не вредят здоровью, развиваются, заботятся об экологии. Исключив из ра-**



циона мясо, я словно свернула с бетонной магистрали на уютную зеленую тропку. Мой мир изменился, практически сразу же. Пришли учителя. Потянулись руки помощи. Зажурчал ручей, запели птицы. Всегда с удовольствием вспоминаю пору раннего вегетарианства как волшебное время. Я открывала для себя новый мир и новую себя. Я разрешила себе творить и жить без боли. Знакомилась с новыми вкусами. Оказалось, мне нравится спокойная музыка — акустик, джаз, классика, эмбиент. Оказалось, что варить компот — тоже творчество. Оказалось, что я люблю чай и общаться с людьми, говорить им о своих чувствах просто так, не полируя всё это дело алкоголем. Я училась говорить и принимать комплименты. **Училась говорить «нет» тому, что я не хочу видеть в своей жизни. Трезвость стала фундаментом, на котором я строю новую жизнь.** Раньше я думала, что в жизни всё случается само (в том числе пьянки), что от человека мало что зависит. Это не так. **Мы делаем выборы, и они составляют нашу жизнь. Созидание или разрушение, деградация или рост. Ты делаешь выбор каждый раз, выбирая вино или фреш, пиво или чай. Не бывает пустяковых выборов. В жизни важно всё. Каждый день, каждый час, каждый миг.**

P. S. Если в вашем окружении есть люди, зависимые от алкоголя (не важно, осознают ли они проблему или еще нет), не спешите осуждать их, контролировать и всячески причинять добро. Всё, что нужно этим людям, — ваша любовь и поддержка. **Поверьте, никто не пьет просто так, все убегают — от боли, от одиночества, от пустоты, от жизни.**

Если у вас у самих есть проблемы с алкоголем, вот мой совет: **идите не от алкоголя, а к трезвости.** Не верьте глупостям вроде «алкоголизм неизлечим» и «бывших алкоголиков не бывает» — это придумано и муссируется теми, кто хочет, чтобы было так. Но мой собственный опыт и опыт миллионов других

бросивших доказывает обратное. На протест «Но ты же не можешь не выпить в компании!» своей трезвостью ты себя ограничиваешь!» отвечу — теоретически я могу. Я не подшита, и даже рот у меня не зашит, слава Богу. Но только вы объясните — зачем, если мне хорошо и так? Мне не нужен допинг, чтобы чувствовать себя веселой или расслабленной. Я научилась радоваться без алкоголя и справляться с проблемами. Если мне грустно — я плачу, еду в лес или ложусь спать — это эффективней и не вызывает похмелья. Я понимаю — это довольно сложно представить, если ты долгое время находишься под воздействием алкогольного эгрегора. **Но стоит проявить немного упорства, пройдет немного времени, и вы будете думать — и зачем люди вливают в себя эту гадость? К чему по доброй воле гуманить себе мозги, когда жизнь так прекрасна? Зачем выпадать из реальности, ведь это так интересно — присутствовать в моменте, принимать вызов, расти, становится сильнее, мудрее, осознаннее.**

Просто попробуйте! Откажитесь от алкоголя на год и посмотрите что будет. А потом напишите мне, а я размещу ваши истории в своем Трезвом блоге! И вам, дорогие трезвенники, тоже буду рада. Давайте вдохновляться друг другом и мотивировать остальных. Жить в трезвом обществе — что может быть лучше? И еще. **Отказавшись от алкоголя, не сидите сиднем. Не нойте, что, мол, грустно-скучно. Двигайтесь! Наполняйте свою жизнь. Общением с единомышленниками, чтением, полезными привычками и новыми увлечениями, спортом. Только не нужно все делать сразу — baby steps — и всё получится.**

Как получилось у меня. Удачи!

Юлия Ульянова,
журналист, консультант
по алкоголизму, автор
Трезвого блога pondrinker.ru