

# Как выйти из запоя?

Проблема суровая. Для многих жителей нашей необъятной Родины стоит куда как остро. Поэтому отбросим на время нравственный аспект проблемы, а также общие рассуждения про то, что «не нужно было начинать», что «нужно было вовремя остановиться» и так далее до бесконечности.

Мы поставлены в четко определенные условия, а именно: мы пьем вот уже более двух дней, и перестать не представляется возможным в силу непредсказуемой и, в любом случае, неприятной реакции организма (то есть мы говорим здесь о так называемой второй стадии алкоголизма, когда, собственно, и возникает тяга к похмелью, и далее).

Как известно, молодость, проведенная в России и сопряженная с обучением в средних и высших учебных заведениях, никоим образом положительно не может сказаться на здоровье, а посему и список сопряженных с напряженной и нездоровой нашей жизнью заболеваний бывает крайне широк.

Итак, рассматривать мы будем классический случай человека приблизительно от 20-23 до 35-40 лет, преимущественно мужского пола, пившего до определенного момента «Х» от двух дней до двух недель и испытывающего срочную необходимость выйти из штопора, в силу ли необходимости (работа, жена), в силу ли проблем со здоровьем.

Главным фактором является в нашем случае именно Фактор Необходимости, потому что, как всем отлично известно, фактор собственного желания перестать пить может нами рассматриваться здесь как стремящийся к нулю, а фактор возможности это сделать (т.н. фактор здоровья) - часто как величина, указывающая на возможную вскоре госпитализацию.

Предлагаемый метод гарантирует выход из серьезного запоя без привлечения специалистов с капельницами, тем более, что от капельниц сильно страдает поджелудочная железа (панкреас), а для алкоголиков со стажем это означает практически гарантированную госпитализацию на пару недель с острым панкреатитом максимум через неделю после откачивания. Кроме того, в силу известных обстоятельств

## Как выйти из запоя

Автор: admin  
27.05.2013 10:53 -

---

приходится принять как должное отсутствие помощи со стороны окружающих и их осуждение, а потому пациент полностью автономен и полагается только на себя.

Итак, первое и главное - определиться с моментом. Психологически удобнее выделить себе для выхода из штопора один, но целый день. Полное очищение организма придет не раньше, чем через три дня. Значительное облегчение наступает утром второго дня.

Мы действительно выбираем момент и говорим себе, что завтра с утра - не пьем. Это не гипотетический нравственный императив. Просто нас приперло. И мы действительно НЕ ПЬЕМ. Только имеем в заачке ровно 100 грамм крепкого алкоголя - мерзавчик коньяку или водки. Важно, чтобы это была именно маленькая емкость - непочатая и закрытая. Потому что в лучшем случае мы ее просто не открываем.

Подразумевается, что день, выбранный для выхода из штопора, - выходной.

Основные принципы лечения: усиленное питание (редко возможное в запое, потому что не хочется и лень готовить или бежать в магазин), снятие депрессии, снятие возникающих побочных симптомов.

Лечение ненаучное, симптоматическое, но доказавшее эффективность на примере, по крайней мере, 20 человек.

Запасаем: активированный уголь (12 таб.), эссенциале форте (8 капсул), валокордин/валосердин, для сугубых сердечников - еще и атенолол (2 таб.), для желудочников - мезим (8 таб.).

1. Желательно начать с вечера. Перестаем пить и ложимся спать максимум часов в 10. Тогда к моменту просыпания утром часть паров нас уже покинет.

2. Утром заставляем себя встать также часов в 10. Пьем сладкую воду, кефир, квас, молоко и/или слабый сладкий чай. Не кофе. Много. Около 1,5 л. Принимаем активированный уголь (2 таб.), валокордин (20-25 капель) и эссенциале (1 кап.). Есть не можем - не в силах. Поэтому завариваем на 300 мл. воды 2 стандартных кубика бульона,

по мере закипания доливаем 150-200 мл. молока. Пьем. Если можем - с белым хлебом. Твердая пища в течение дня не рекомендуется. Если рвет, не боимся, это нормально. Повторяем через полчаса прием бульона.

3. Занимаемся только приятным делом, не требующим умственного напряжения (играем в хорошо знакомые стратегии и стрелялки, читаем «Швейка» или «Понедельник начинается в субботу», смотрим комедии - только не телевизор. Главное - полный покой. Не общаемся с приятелями: велик риск продолжения банкета. Одиноким проще. Семейным сложнее - покоя меньше, но можно вывернуться на один день. Рекомендованное положение - лежачее. Дожидаемся полного просветления в голове. После него начинают возникать проблемы с физиологией. Знаем об этом и не боимся. Не спим.

4. Часа в 3 дня - повторяем прием медикаментов, только эссенциале - 2 кап. Едим суп. Если с сердцем все в порядке, валокордин больше не пьем. Если плохо (тахикардия, аритмия) - принимаем полтаблетки атенолола. Вторую половину - часов в 8 вечера.

5. Повторяем пассивную сессию. Можно разнообразить просмотром телевизора.

6. Часов в 8 вечера - принимаем медикаменты и ужинаем опять супом или кашей. К этому моменту практически наверняка вызревает голод. Но не переедаем - нагрузки на печень пока ни к чему.

Только вечером, если с давлением и сердцем начинаются большие проблемы, выпиваем в 2-3 приема мерзавчик с обильной закуской и, помня о принятом решении, никуда больше не бежим, а именно сразу после ужина ложимся спать. Можно некоторое время поваляться с книжкой - так сон придет органичнее.

7. Встаем или на работу или по еще какому-нибудь делу, или, если сами себе хозяева, также часов в 9.30 - 10 утра. Только теперь принимаем кофе для нормализации сердечного ритма. Лекарства принимаем в течение дня 3 раза по 2 таб. активированного угля и 2 кап. эссенциале. Валокордин не нужно.

С депрессией, кроме покоя и занятия приятным делом, боремся, если хотим, «Негрустином» (1 капсула 3 раза в день).

Не стесняемся много пить, много есть и много «бегать». Так скорее выводится всякая

## Как выйти из запоя

Автор: admin  
27.05.2013 10:53 -

---

гадость. Уголь способствует.

Рекомендуется, как ни парадоксально, половая активность. Вплоть до мастурбации за неимением партнера. Но если с партнером - то обязательно со средствами защиты. У мужчины в такой период это не сперма, а натуральный яд. К вечеру второго дня перед нами более или менее здоровый человек, уже задумывающийся, стоит ли в следующий раз так отпускать тормоза.

Способ также применим в случае мягкого насильственного выведения из запоя приятеля - только в таком случае легкие антидепрессанты заменяются снотворным или комплексным препаратом вроде amitriptyline или феназепамом, но здесь необходимо вмешательство врача (да и без рецептов не продадут).

В общем, выжить можно даже в таких обстоятельствах, а безнадежность гарантированно покинет на второй-третий день, оставляя неприятные воспоминания и на некоторое время удерживая от рецидивов.

Автор - **Евгений Кузьмишин**

[Источник](#)