

Пить или не пить? Вот в чем вопрос!

Я был алкоголиком... Тут, видимо, надо сделать длинную театральную паузу, грустно повесить нос и поведать свою грустную историю о том, как пил, а потом успешно победил этот недуг.

Нет, все было не так плохо. Как большинство жителей нашей страны, меня можно было, скорее, классифицировать как бытового пьяницу. Как и большинство читателей, не отказывающих себе в алкоголе, пил чаще, чем только по праздникам, где-то раз в неделю, реже или около того. Мне 35 лет, впервые алкоголь я попробовал в 15.

Как и многие, я мог выпить значительное количество алкоголя за раз и находил времяпрепровождение в компании себе подобных вполне интересным и даже содержательным.

Я намеренно не скажу ни слова о том, почему пить вредно. Некоторые начнут спорить со мной, что алкоголь в малых дозах даже полезен и вообще, мы-то сами вовсе не алкоголики и даже не пьяницы. Оставим все это наркологам, их пациентам и врачам, успешно и не очень лечащим последствия многолетнего употребления алкоголя. Или тем, кому он не навредил.

Лучше расскажу о другом. Дорогой читатель, задайте себе один вопрос. Чем мы занимаемся когда встречаемся с друзьями, знакомыми? Шопинг, рабочие встречи, деловые контакты не в счет. Итак, мы встретили старого друга (подругу), вечером пошли в кафе (бар, ресторан), поели, выпили пива, вина или более крепкого напитка по вкусу. У нас праздник. Мы пригласили гостей и сели и выпили. Нас позвали на праздник, мы идем туда и пьем. Нас просто позвали в гости в выходной. Мы поехали на рыбалку, охоту, на природу. Мы сели и... Продолжать даже не хочется.

Многие ли из нас могут похвастаться тем, что позвали друзей куда-нибудь, где не придется пить? Причем, все пошли и все не пили. Вопрос риторический, ответа не требует. В большинстве случаев ответ очевиден. Нет.

Я пить бросать не собирался. Признаюсь честно. Не видел я в этом никакой проблемы. Совсем. Вышло так, что у меня появилась девушка, которая, как и я, любила спорт. Мы стали вместе по утрам ездить на «великах». Затем, когда настала осень, я начал бегать по утрам. А зимой пришла пора коньков и лыж.

Не подумайте чего такого, дело не в спорте. Я стал регулярно рано вставать, это совпало с авралами на работе. То есть мне стало просто некогда пить и толком встречаться с друзьями.

«Очнулся» я только спустя три месяца и понял, что я трезвенник уже около 90 дней. Я не замечал изменений на ходу, но тут задумался и заметил, что моя голова стала работать эффективнее. Мыслить стал более ясно, мог удерживать в голове одновременно гораздо больше задач для выполнения. Но самое главное – я стал чувствовать себя физически намного лучше. Несмотря на авралы на работе, я легко переносил нагрузки и не имел нарушений сна. И главное, я научился отдыхать. Причем, отдыхать без утреннего: «...Черт, где меня только носило, зачем было вчера пить, и почему так болит голова?»

Отдельное слово об окружающем мире: у меня как будто пропали шоры с глаз. Я стал замечать то, на что раньше я не обращал внимания, – природу, погоду, небо, звезды.

Жизнь просто обрела новое качество. Раньше казалось, что на следующий день после употребления алкоголя я «блистал» идеями, «горел» на работе, фонтанировал энергией. По сравнению с теперешним состоянием, это похоже на детскую хлопушку – и равномерное горение в постоянном режиме. В нынешнем виде я сильнее того, прошлого, на голову!

Однако даже тут я не собирался окончательно прощаться с алкоголем. В мой город приехал мой коллега из первопрестольной. Мы с ним сходили в бар, и тут я понял, что такое похмелье в чистом виде у чистого организма. Утром был просто финиш! Более того, окончательно в норму я пришел только спустя пару-тройку дней.

Я твердо понял, что алкоголь – **это яд**! И не чувствуешь этого только потому, что организм привыкает к вливаниям в него этого... как бы это выразиться, вещества.

Затем мне довелось несколько раз присутствовать в нетрезвой компании и слушать их разговоры. Слышали бы вы себя в этом виде, уважаемые читатели! Мне раньше казалось, что мы обсуждаем важные темы, оставалось какое-то впечатление о значимости происходящего. Однако в реальности пьяный треп не имеет с этим ничего общего.

Я полюбил свое ясное трезвое состояние и не променяю его на минуты и часы алкогольного «расслабона». Тем, кто не испытывал этого, советую попробовать. Есть, правда, одно **но**. Нужно, чтобы вы были чем-то заняты все время, и вам не было бы скучно. Эту задачу решить за вас мне не под силу. Планировать свой досуг и свою занятость многие не могут. Я тут тоже был не силен.

В мире очень много всего такого, чем можно заняться, не используя алкоголь, и спорт – это далеко не все! Ищите, дорогие читатели, и если даже вы не перейдете в категорию заядлых трезвенников, ваш организм все равно вам скажет спасибо за время, проведенное без алкоголя.

Возможно, тогда и вам, как и мне, будет понятен весь идиотизм тоста: «За здоровье!»

Автор - **Борис Старшов**

[Источник](#)