

ГЛОТОК НОВОЙ ЖИЗНИ



Напитки в чистоте: какие, сколько и с кем

В начале чистоты многие из нас задаются вопросами: как теперь находиться в компаниях, где употребляют алкоголь? Что отвечать на предложение выпить?

Впрочем, и опытные выздоравливающие иногда сталкиваются со сложностями, связанными с напитками. Например, с сильным пристрастием к китайскому чаю и энергетикам. Где баланс? И можно ли сорваться на квасе или кефире?

Универсального ответа на эти вопросы нет, однако мы обратились к ребятам из Анонимных Наркоманов с самым разным опытом выздоровления и сроками чистоты. Надеемся, их истории помогут вам выстроить свои отношения с напитками в чистой жизни.

Социализация без алкоголя

До шести месяцев чистоты я в принципе ограждала себя от мест, где выпивают. Я пыталась не задерживаться около стендов в магазинах, потому что алкоголь занимал значительную часть в моём употреблении. Потом я начала работать, периодически были рабочие встречи в ресторанах. И я помню, что начальник и финансовый директор выпивали, а я просто

сидела рядом. Но у меня не было тогда тяги, потому что они свои напитки пили два с половиной часа. Я бы за это время выпила уже десять-пятнадцать таких.

Многое зависит от моего эмоционального состояния в таких ситуациях. Если я уже сходила на группу до этого и собираюсь после, то мне довольно спокойно. Я прокручиваю плёнку до конца, и мне не так сильно хочется, я могу справиться. Но если у меня плохое внутреннее состояние или я давно не выздоравливаю, скорее всего, мне будет не очень.

Маша, 4 года чистого времени

Были дни рождения близких, и даже после первого года чистоты помню это напряжение. Боялся, как бы не выпить на таком мероприятии, случайно не взять бокал с вином. Тем не менее, дома всё было очень умеренно. А туда, где реально напиваются, я до сих пор не хожу. Я, если честно, там выхватываю. Могу зайти, поздороваться и уйти. Но нет такого опыта, чтобы я тусил именно в таких компаниях, где люди сильно выпивают.

Я стараюсь поступать так: постоять, поговорить недолго, максимум минут пятнадцать, и уйти. В подобных ситуациях мне помогало, когда у меня было что-то безалкогольное в руках, какой-нибудь лимонад, минералка. Мне по старой привычке важно что-то пить. Пофигу что, чай ли это или какая-то вода.

Гиви, 4 года чистого времени

Когда я начал оставаться чистым, я испытывал тревогу и раздражение, когда рядом кто-то пил. У меня был опыт, когда я чуть не сорвался на этой теме. Я пошёл на корпоратив и только каким-то чудом ушёл оттуда вовремя. Друг мне сказал: «Пойдём отсюда». Хотя у меня уже в мыслях было: «Всё! Следующую рюмку я уже не пропущу». Сейчас этого намного меньше. Да и я сам особо не посещаю мероприятия, где пьют, но не потому, что я этого сознательно сторонюсь, просто таких людей уже нет в моём окружении.

У меня жена независимая, она может с подругами встретиться и выпить. Я к этому стараюсь относиться более-менее сдержанно, это её жизнь, хотя

раньше меня это злило. У мамы в гостях или на чей-то день рождения может быть алкоголь, но я не сижу за столом особо долго. Так, в знак уважения поприсутствую и ухожу.

Алексей, 11 лет чистого времени

Всё зависит от моего внутреннего состояния и среды, в которой я нахожусь. У меня была ситуация, я вышел на балкон часов в девять утра, стою, курю сигарету и вижу, внизу на лавочке мужики сидят с алкоголем. И вот какая мысль у меня промелькнула: «Блин! А сколько их сейчас таких?» И раньше я был одним из этой плеяды. Также мог прийти утром поправить состояние. Спрашиваю себя: «Это что у меня? Тяга? Или это просто воспоминание?» Я ощутил на мгновение вкус алкоголя и понял, что для меня он неприятен. Всегда был важен только эффект.

Я знаю, что мне это нельзя, что у меня болезнь зависимость, алкоголь — такой же наркотик, как и всё остальное. Раньше мне нравился образ успешного мужчины с бокальчиком алкогольного напитка. Но теперь, когда приходит такая мысль, в голове сразу появляется знак «Опасность!»

Стас, 1 год чистого времени

Как влиться в компанию без алкоголя

Я и с одноклассниками в баре спокойно встречалась, потому что там тоже никто не напивался. Мы вели диалоги, поддерживали какие-то темы, я просто говорила, что не пью, и меня даже не расспрашивали почему. По большей части люди сами додумывают, что я за рулём, и как-то всё очень спокойно. Мы просто хорошо проводим время. А если это компании, в которых принято напиваться, то по большей части мне самой в них не очень приятно. Да и непонятно, зачем я там нахожусь, и мне становится небезопасно.

В клубы мне важно ходить с людьми, которые также не употребляют. Тогда у меня всё проходит спокойно, весело и прикольно. Но есть и обратная сторона — после бывает эмоциональное похмелье или сны о наркотиках.

**Я просто говорила,
что не пью, и меня даже
не расспрашивали почему.**



Я в походы ходил с компанией много лет и там употреблял, и на кумарах там был, меня из лодки выносили полуживого. Я вернулся в эту компанию и знал, что они будут выпивать. У меня уже было тогда два-три года чистоты. Я переживал немного насчёт этого. Как отреагируют? Но я просто сказал, что не пью, и всё. Мне один раз предложили, а потом больше никто не предлагал.

Сейчас я готов говорить, если кто-то спросит, что я алкаш, и мне это вредно. Я так иногда в голове у себя прокручивал, что я скажу, когда спросят. А сейчас вообще всё равно, что я расскажу. Ситуации, когда «давай выпьем с нами» и начинали уламывать — у меня такого не было никогда. Хотя я всегда боялся, что это произойдёт.

Гиви, 4 года чистого времени

Сейчас у меня нет разделения на зависимых и независимых, потому что я на своём примере как-то понял, что есть «странные люди»: и зависимые, и независимые. И мне с ними одинаково некомфортно общаться.

Первые два года у меня всегда была фоновая тревога, и она мешала мне общаться с людьми в целом. Кардинальная смена жизни, выход из состояния употребления — сложно было взаимодействовать вообще со всеми. Но со временем в выздоровлении тревога начала уходить, появилась уверенность в себе.

В рамках сообщества мне помогло служение и общение с людьми, как с зависимыми, так и независимыми, стало даваться легче. Хотя не могу сказать, что я настолько прям общительный человек, я больше, конечно, в себя погружен.

Алексей, 11 лет чистого времени

Что пришло на смену алкоголю

Когда я в барах с одноклассниками встречаюсь или ещё с кем-то, я пью безалкогольное пиво, и мне это помогает. Это помогает мне чувствовать себя включённой, даже если остальные употребляют алкоголь. В клубах мне важно просто держать в руках стакан с любым напитком, чтобы было ощущение, что я что-то пью. Мне так психологически проще, я не чувствую себя «исключённой из тусовки».

Вечерами мне, бывает, хочется расслабиться и выпить безалкогольного пива. А по утрам в основном я предпочитаю кофе и чай. Я в принципе люблю пить. Мне очень сложно ничего не пить, когда я с кем-то разговариваю, сижу на кухне или гуляю. Я начинаю себя чувствовать некомфортно. И я посадила всю свою семью и всех своих друзей независимых на китайский чай. Очень часто, когда я приезжаю, мои друзья или мама уже ждут меня с чайничком Габы. И мы сидим, пьём — это тоже своеобразный ритуал, который успокаивает.

Маша, 4 года чистого времени

Энергетики я никогда не любил, воротило даже от их запаха. Чай — другое дело. Мне нужно было на чём-то торчать, я думаю. И вот все пьют чай, пойду-ка и я себе чай куплю. Помню, купил тогда Да Хун Пао. Я его теперь не очень люблю, видимо, перепил тогда. И в какой-то момент понял, что это очередная «одержуха».

Отчётливо вспоминаю момент, когда я клянчил у мамы деньги и в итоге выклянчил их на чай. Сую карту в банкомат, надо было перевести на счёт, а она не засовывается. В итоге ничего не получилось. Я пошёл на группу, через пару часов меня отпустило, и стало ясно, что чай как таковой мне

совсем не нужен. Надо было просто что-то вырубить по-старому.

На сегодня я люблю попить чаю, но больше выбираю успокаивающие вещи: Тегуаньинь, например, и не в больших количествах.

Гиви, 4 года чистого времени

У меня странная история с напитками. Мне физиологически нравится процесс поглощения жидкости, мне нравится пить холодную воду или газированные напитки. Думаю, в течение дня я выпиваю жидкости точно больше нормы. Освежает, помогает переключиться, просто занять время или заменить сигарету. Или хорошо работает для взаимодействия в компании, как повод увидеться. Типа, давай встретимся, попьём чаю. Я считаю, что напитки помогают мне расслабиться, начать беседу или даже могут послужить темой для беседы.

Стас, 1 год чистого времени

Срыв на квасе и кефире: миф или реальность

Живой квас я не пью, как-то купила и захмелела от одного глотка. Меня бывший парень заставил его вылить, потому что от него (ред. кваса) пахло спиртягой. И я почувствовала, как мне не хотелось выкидывать бутылку.

А безалкогольного пива я сначала очень боялась. Мой первый срыв как раз начался с безалкогольного пива. Но потом я пересмотрела эту историю, и сейчас оно у меня не вызывает никаких тяговых ощущений. Хотя, конечно, это всё очень индивидуально. Мне кажется, каждый должен сам осознавать, это для него про просто выпить безалкогольного пива или про разрешение дальше употреблять вещества.

Маша, 4 года чистого времени

Безалкогольное пиво — зачем его вообще пить? Я лично не понимаю. Меня алкоголь привлекал тем, что он торкает. Само по себе пиво мне не очень нравилось. Я в последние годы своего употребления пил что покрепче, мне было противно, я давился, но пил, потому что это было дешёво и сердито, как говорится. Пить безалкогольное пиво — у меня даже мысли никогда

такой не было.

У меня наставник пьёт квас, ему нравится вкус. И он говорил: «Хочешь — пей». Я понимаю, что можно попить кваску, но я его не очень люблю.

Гиви, 4 года чистого времени

Я вообще никому никогда не навязываю своё мнение по поводу кефира, кваса или других напитков. Для себя решил, что кефир могу пить, я люблю кефир. На третьем году чистоты я купил магазинный квас, попробовал и ощутил, что у меня тяжелеют ноги — так мой организм реагирует на алкоголь. С того момента я не пью квас. Но это мой выбор, я ничего против кваса не имею.

Безалкогольное пиво я ни разу не пробовал в чистоте, потому что его вкус я и тогда не любил, я пиво пил всегда для эффекта. Также, если в составе торта я вижу коньяк, то не заморачиваюсь, спокойно его ем. Конечно, не конфеты с коньяком, где коньяк в жидком виде.

Алексей, 11 лет чистого времени

В чистоте я ещё ни разу не пил квас или кефир. Но не потому, что я боюсь, а потому что они никогда не были у меня в топе напитков. Кефир я с детства не люблю. Даже если его пил в больнице, то не чувствовал эффекта с этого одного оборота.

Стас, 1 год чистого времени

Злоупотребление китайским чаем и энергетиками

У меня были периоды, когда я очень много пила чая, и они также спокойно проходили. Я не помню, чтобы это превращалось в зависимость. Осенью-зимой мне очень важно пить кофе, потому что у меня постоянно низкое давление. И если я с утра не выпью чашку кофе, я чувствую себя очень плохо.

Иногда могу переборщить, могу напиться пуэра и потом до трёх часов ночи не спать. Такое было и не раз. Но благодаря выздоровлению я спокойнее

к этому отношусь, и такие периоды быстрее проходят. Я после этого сделаю выводы и на пару недель воздержусь. И потом, через две недели опять сильно напьюсь чая или кофе. Я просто не воспринимаю это как проблему.

Маша, 4 года чистого времени

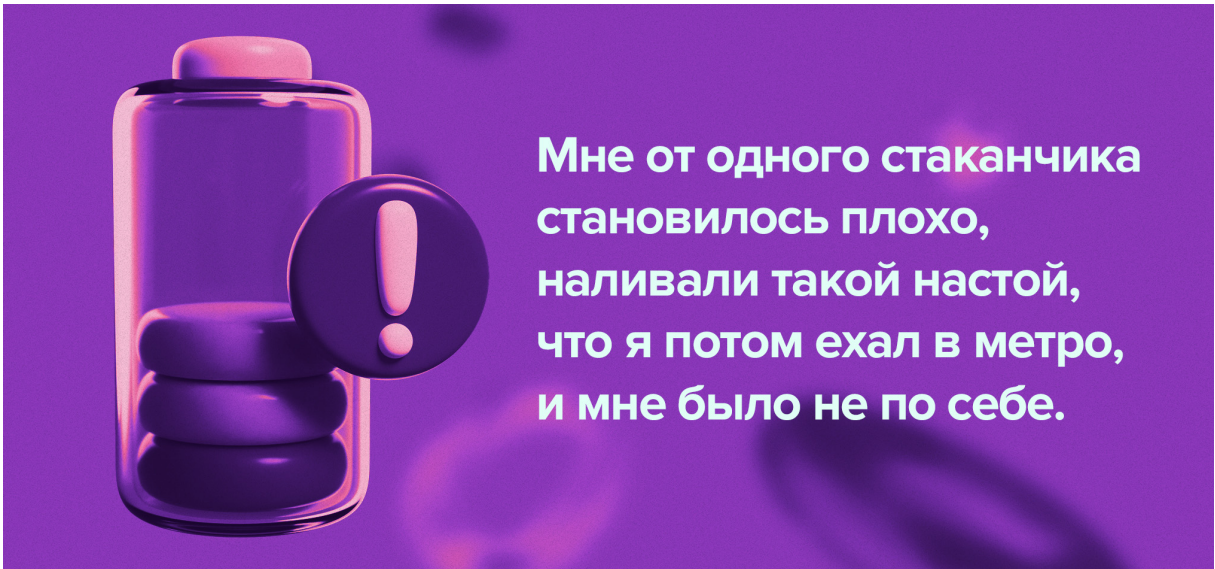
У меня было несколько случаев, когда было очень плохо после чаёв. Я пытался заполнить внутреннюю пустоту за счёт напитка. Я напился один раз так, что стало плохо и психологически, и физически. А бывали случаи, что обопьёмся с друзьями чая на ночь, и чувствую себя хорошо: не хочется спать, лёгкость. Сейчас с чаями стараюсь аккуратненько, понемногу.

Гиви, 4 года чистого времени

Всё можно довести до абсурда. Можно пить по пять литров Кока-Колы в день, испортить себе желудок и потолстеть. Сам по себе чай полезен, если не варить нефть, чифирь и пить его в разумных количествах. Причём разумное у каждого своё. У меня было несколько примеров, когда я приходил на собрания, и там наливали чай. Мне от одного стаканчика становилось плохо, наливали такой настой, что я потом ехал в метро, и мне было не по себе. Такие состояния я не люблю...

Я понимаю, что от сильно концентрированного чая можно поймать тревожные состояния, особенно на первых сроках чистоты. Я после того опыта на собраниях чай стараюсь не пить. Обычно сам себе завариваю, потому что знаю, какой люблю сорт и, какая степень заварки мне нравится.

Алексей, 11 лет чистого времени



Мне от одного стаканчика становилось плохо, наливали такой настой, что я потом ехал в метро, и мне было не по себе.

Впереди идущий товарищ, с которым я одно время жил, плотно сидит на чае, заказывает пуэр в большом количестве. И меня с этим познакомил. В доме всегда был чай. Я с утра заваривал себе кофе, а товарищ — чай, притом очень чёрный, как будто чифирь. Спрашиваешь: «Что это?»

А он аж расцветает и говорит, что это китайский чай. Как-то раз я его попробовал и почувствовал, что меня размазало, что мне ничего не хочется, только лечь поспать. А когда я пью пуэр, меня слишком сильно разгоняет.

Это не наркотический эффект, но поднимается давление, как мне кажется. Если хочется расслабиться или, наоборот, подрагнуться немного — такой легальный способ. Но я со стороны смотрю, сколько товарищ тратит денег на это, и понимаю, что не моя история. За компанию, да, сесть, пообщаться и выпить чаю. Но чтобы я сам сел и заказал — нет такого.

Стас, 1 год чистого времени

*Спасибо, что читаете онлайн-газету! Хотите первыми узнавать о новых статьях? Добро пожаловать в наш телеграм-канал для читателей:
<https://t.me/NAgazeta>.*

Над статьёй работали:

Коля Ч. (зам. редактора), Коля (редактор), Вероника (дизайнер),

Михаил Ка (корректор), Давид (техник).

