

УДК 616.89-008.441.13

ББК 53.57

М48

Мельников АЗ.

М48 Алкоголизм / А.В. Мельников. — 4-е изд., испр. и доп. - М.: Практическая медицина, 2016. — 256 с.

ISBN 978-5-98811-294-5

В книге представлена эффективная программа избавления от алкогольной зависимости. Рассматриваются причины и факторы, приводящие к развитию зависимости от алкоголя. Описаны стадии болезни и ее последствия, приведены клинические примеры. В отдельных главах автор обсуждает вопросы лечения как составные части процесса избавления от зависимости и профилактики срывов.

Для врачей, психологов, а также широкого круга читателей, сталкивающихся с данной проблемой.

УДК 616.89-008.441.13

ББК 53.57

© Мельников А.В., 2016

ISBN 978-5-98811-294-5 © практическая медицина, 2016

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБ АВТОРЕ.....	7
ПРЕДИСЛОВИЕ К 3-МУ ИЗДАНИЮ.....	8
ПРЕДИСЛОВИЕ КО 2-МУ ИЗДАНИЮ.....	11
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	13
ГЛАВА 1. Болезнь или распущенность?.....	17
ГЛАВА 2. Алкогольная зависимость не возникает из ничего и не исчезает бесследно.....	24
ГЛАВА 3. Почему я не умею выпивать понемногу?.....	29
ГЛАВА 4. Излечим ли алкоголизм?.....	38
ГЛАВА 5. Стадии алкоголизма.....	46
ГЛАВА 6. Последствия хронической алкогольной интоксикации.....	50
ГЛАВА 7. Чем и как болеют родственники.....	57
ГЛАВА 8. Психологические особенности пьющих людей.....	65
ГЛАВА 9. Кто виноват?.....	75
ГЛАВА 10. Что такое алкоголь.....	81
ГЛАВА 11. Проблемы лечения алкоголизма. Школа трезвости.....	107
ГЛАВА 12. Парадоксы алкоголизма.....	117
ГЛАВА 13. Пить или не пить?.....	125
ГЛАВА 14. О высших достижениях.....	134
ГЛАВА 15. Мотивация.....	140
ГЛАВА 16. Психологическая подготовка.....	148
ГЛАВА 17. Логотерапия.....	162
ГЛАВА 18. Укрепление нервной системы.....	169
ГЛАВА 19. Здоровье.....	180
ГЛАВА 20. Семейные отношения.....	190

ГЛАВА 21. Качество ремиссии.....	198
ГЛАВА 22. Как избежать срыва.....	205
ГЛАВА <b>23. Дневник</b> .....	219
ГЛАВА 24. <b>Советы родственникам</b> .....	228
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	240
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	243

# ОБ АВТОРЕ

**А**лександр Витальевич Мельников закончил лечебный факультет 2-го Московского государственного медицинского института им. Н. И. Пирогова в 1977 г. Все годы до настоящего времени является практикующим психиатром. Лечебное дело считает своим призванием. В работе руководствуется основной врачебной заповедью: «Не навреди!». Дорожит репутацией квалифицированного внимательного врача. Специализируется в лечении неврозов, депрессий, алкоголизма. Умеет слушать и понимать. Является экспертом по здоровому образу жизни.

Жизненное кредо: будь честным перед самим собой.

Хобби: любит учиться.

Вредные привычки: спортивная рыбалка.