

[Home](#) » [Здоров'я](#) » Вечірнє вино і паніка зранку: експертка описала приховані ознаки алкоголізму

Вечірнє вино і паніка зранку: експертка описала приховані ознаки алкоголізму

DMITRYK ANDRIY — 20 Травня 2026, 18:37 2 Mins Read — [ЗДОРОВ'Я](#) Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Журналістка та письменниця Брайоні Гордон розповіла про власну боротьбу з алкогольною залежністю та назвала шість ознак, які можуть свідчити про серйозну проблему. Вона заявила, що багато симптомів люди часто не сприймають як небезпечні.

Про це повідомляє Експерт з посиланням на [Daily Mail](#).

Відома журналістка та письменниця Брайоні Гордон відверто розповіла про багаторічну боротьбу з важкою алкогольною залежністю. Вона згадала, що майже дев'ять років тому її життя перетворилося на суцільний жах, а перевірка телефона після чергової вечірки викликала панічні атаки.

«Я сиділа на краю ліжка і зрозуміла, що якщо не перестану пити, то помру. Або я помру, покінчивши з собою, оскільки жажливі напади нескінченного похмілля часто доводили мене до суїцидальних думок. Або я помру, упавши з лісів, чи будь-яким іншим способом, про який я читала, коли люди гинули "випадково" через алкоголь», — зізналася Гордон.

У серпні 2017 року вона вирушила до реабілітаційного центру. Після повної відмови від алкоголю письменниця виділила шість головних ознак проблемного вживання спиртного, про які хотіла б знати раніше.

Першою ознакою вона назвала появу великої кількості правил щодо алкоголю. За її словами, заборони не пити до того, як засне дитина, не вживати міцні напої чи не пити кілька днів поспіль лише створювали ілюзію контролю.

Другою ознакою стала постійна зміна улюбленого алкоголю. Гордон пояснила, що довгий час намагалася переконати себе, ніби проблема полягає не в залежності, а в конкретному виді спиртного.

«Коли мені виповнився 21 рік, я перестала пити горілку з колою і почала пити горілку з тоніком — очевидно, проблема була в поєднанні алкоголю і цукру, а не в поєднанні алкоголю і мене самої», — розповіла журналістка.

Ще однією ознакою вона назвала постійне проходження тестів на алкоголізм. За словами Гордон, залежні люди часто намагаються знайти хоча б одну відповідь, яка доведе відсутність проблеми.

Також письменниця звернула увагу на те, що життя людини починає будуватися навколо алкоголю. Вона згадала, що весь її графік поступово підлаштовувався під можливість випити ввечері.

Окремо Гордон наголосила на втраті контролю після "одного бокала". Вона заявила, що могла довго не пити, але після першої порції алкоголю швидко напивалася до безпам'ятства.

Ще однією тривожною ознакою журналістка назвала важкі психологічні стани після вживання алкоголю. За її словами, ранок після вечірки супроводжувався параноєю, соромом і сильними емоційними кризами.

«І ось правда: якщо ви задаєтеся питанням: "Чи є у мене проблеми з алкоголем?", то, ймовірно, уже знаєте відповідь», — підсумувала Гордон.

[Читайте ЕКСПЕРТ у Google News](#)[ПІДПИСАТИСЯ](#)

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

18:45 "Ліки подіяли": у ЗСУ заявили про зміну настроїв серед москвичів

18:37 Вечірнє вино і паніка зранку: експертка описала приховані ознаки алкоголізму

18:30 СБУ затримала керівників поліції у справі про "порноофіси" та хабарі

18:21 У Китаї знайшли гігантське родовище золота на \$85 мільярдів

18:12 Друг Зеленського подав до суду на президента через рішення РНБО

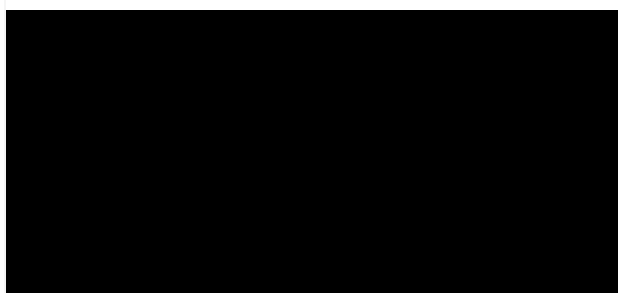
18:04 Після провалу наступу Кремль наказав "розгойдувати" Україну — СЗР

17:55 Через пальне і добрива посівна в Україні стрімко дорожчає

17:46 США хочуть відкрити шлях білоруському калію попри санкції ЄС

17:38 Штраф 170 тисяч для ТЦК: у Раді знайшли проблему із новим законом

17:31 Google запускає AI, який робить відео майже з будь-чого

[LOAD MORE](#)

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це



Рекомендую при простатиті та для покращення ерекції!



Відділень ломбарду "Скарбниця" стало ще більше!

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринська, 63

editor@expert.in.ua
corrections@expert.in.ua
reklama@expert.in.ua

