

Алкоголь- друг или враг?

По данным Всемирной Организации Здравоохранения каждая 3-я мужская смерть и каждая 5-я женская смерть прямо или косвенно связаны с алкоголем: насильственная смерть (ДТП, убийства, самоубийства, травматизм, другие несчастные случаи), последствия негативного влияния алкоголя на организм (поражение печени, поджелудочной железы, почек, сердца и т.д.), отравление суррогатами, тяжёлые алкогольные психозы.

По статистике 8 из 10 убийств совершаются в состоянии алкогольного опьянения. В уголовных делах изложение обстоятельств преступления обычно начинается со следующих слов: «Мы вместе выпивали. Вскоре спиртное закончилось, и мы решили достать ещё спиртного...»

Алкогольное опьянение и снижение самоконтроля является частой причиной нежелательной беременности, первым негативным опытом сексуальных отношений.

Люди, злоупотребляющие алкоголем, живут в среднем на 20 лет меньше.

Если наркотики большинством людей считаются абсолютным злом, отношение общества к алкоголю неоднозначное. Кто-то считает алкоголь пищевым продуктом, а употребление- традицией. Некоторые, посмотрев фильмы «Особенности национальной охоты» и «Иван Васильевич меняет профессию» считают пьянство неотъемлемым атрибутом России. Кто-то считает алкоголь лекарством от всех болезней, кто-то- символом свободы, кто-то- ключом к правде. Есть и те, кто считает, что алкоголь- это разбавленный этанол, который следует применять только наружно.

Вокруг алкоголя создаются всё новые и новые мифы, которые выгодны как производителям спиртного, так и любителям одного продукта. Например, что регулярное употребление алкоголя полезно для пищеварения и для профилактики болезней сердечнососудистой системы. Что главное- уметь пить, т.е. употреблять алкоголь культурно. Хотя на практике оказывается, что культура потребления становится опытом приобщения к спиртному, а у некоторых переходит в алкогольную зависимость.

С алкоголем связано много шуток и анекдотов, по типу «алкоголь в малых дозах полезен в любых количествах». Он часто ассоциируется с романтикой, героями фильмов. Санкт-Петербург после известного клипа «В Питере пить» Сергея Шнурова стал больше известен не как культурная столица, а как подходящий город для пьянства.

Реклама спиртного носит довольно агрессивный характер. Умные, по-видимому, больше ни на что не способны, как бегать за определённой маркой пива. Другая марка помогает приобрести мужской характер. Дэвид Духовны, поднимая бокал безалкогольного пива, говорит: «Россия, тебе есть чем гордиться». По клипу получается, что гордость России- это космонавтика, хоккей, леса тверской области, баня, поездки на УАЗике, группа «Машина времени», песня «Звезда по имени Солнце» и, конечно же,- пиво.

В алкогольной среде говорят: «Кто ни курит и ни пьёт, тот здоровеньким помрёт». Что непьющий человек вызывает якобы недоверие. Выпить за компанию стало залогом честности и прозрачности намерений. Сделки скрепляются не чаем с тортом и не компотом с пирожками.

Алкоголь часто воспринимается как друг. С ним можно скоротать время, отдохнуть, расслабиться. Он помогает наладить общение: в сильном опьянении

стираются барьеры общения между профессором и дворником. Алкоголь дарит иллюзию самодостаточности: проблемы уходят на второй план, жизнь становится удовлетворительной, приемлемой, исчезает необходимость перемен к лучшему. Только, возвращаясь в трезвое состояние, человек замечает, что проблемы никуда не делись, наоборот, их стало ещё больше. Оказывается, жизнь не стоит на месте, постоянно предъявляет нам новые задачи, требующие своевременного решения, обязывает нас развиваться. Да и само нетрезвое общение, как правило, оказывается непродуктивным. Пациенты наркологического диспансера единогласно признают, что «трезвый пьяному не товарищ», смотреть трезвыми глазами на пьяную компанию просто невыносимо: никто никого не слушает, речь состоит из обрывков фраз и стереотипных выражений

Общаясь с пациентами наркологического диспансера, которые из-за пьянства потеряли семьи, работу, здоровье, социальные связи, жильё, всегда невольно удивляешься, как они всё-таки при этом ласково отзываются об алкоголе: «Пивко», «водочка».

Чаще всего знакомиться с алкоголем начинают в подростковом возрасте. Мало, кто сразу начинает с водки, потому что она горькая, противная. Организм воспринимает спиртное как яд, пытается бороться с возможным отравлением, включает рвотный рефлекс. Алкогольное опьянение, по сути, и есть отравление психотропным веществом- этанолом. Воздействие молекул этанола на мозг сопровождается изменением психического состояния: меняется скорость реакции, сначала усиливаются, а потом притупляются ощущения (поэтому громче включают музыку, пытаются перекричать друг друга), снижается концентрация внимания, способность чётко выражать мысли, эмоции либо зашкаливают вплоть до эйфории, безудержного веселья или brutальной агрессии, либо постепенно затухают (на этом и основан эффект успокоения). Итак, подросткам крепкое спиртное пить противно, поэтому их опыт общения с алкоголем начинается с пива, слабоалкогольных коктейлей, вина, шампанского. Приторная, подкрашенная жидкость по доступной цене легко может встроиться в досуг молодых людей. Кофеин, добавляемый в состав некоторых коктейлей, тоже делает своё дело- вызывает привыкание и к себе, и к самому напитку. Ещё один миф: якобы продукция с пониженным содержанием спирта менее опасна. На практике получается, что человек просто добирает нужный градус опьянения большим объёмом слабоалкогольной жидкости.

Кто-то считает, что обладает силой воли, поэтому никогда не станет зависимым. Это утверждение- не более чем очередной миф. Дело в том, что сила воли является результатом работы определённой группы нервных клеток в конвекситальном отделе головного мозга. Если эти клетки находятся под регулярным воздействием алкоголя или других токсических веществ, то они будут работать неправильно, следовательно, не смогут обеспечить силу воли. Это же касается и других психических функций- внимания, мышления, памяти, эмоций. Хроническая интоксикация нарушает работу нервных клеток, что в свою очередь непосредственно сказывается на деятельности мозга, психике, жизни человека в обществе.

Грань между, на первый взгляд, безобидным и культурным употреблением алкоголя и зависимостью очень тонкая. Зависимость формируется постепенно, поэтому незаметно алкоголь из разряда «друзей» превращается в авторитарного хозяина. В медицине сформулированы 5 критериев, на основании которых можно

с уверенностью говорить о появлении зависимости. Первый критерий: психическое состояние начинает определяться возможностью употребить алкоголь или вынужденной трезвостью. Так в отсутствие возможности выпить человек может испытывать скуку, ощущение пустоты, апатию или тревогу, нервозность, раздражительность. Зато в опьянении появляется желаемое чувство веселья, расслабленности, лёгкости, беззаботности, оптимизма, тянет общаться. Второй критерий: рост толерантности, т.е. для получения желаемого психического состояния требуется употреблять алкоголь всё чаще и в большем количестве. Если раньше человеку было достаточно выпить 1,0 л пива в субботу вечером, то в будущем он уже употребляет по 1,5 л пива почти каждый вечер, а иногда доводит себя до выраженного опьянения. Появляются «рекорды» употребления алкоголя, патологическая жадность до вина. Посиделки со спиртным всё чаще заканчиваются плохим утренним состоянием, что говорит о том, что человек выпивает больше, чем способен обезвредить организм. Третий критерий: всё остальное в жизни постепенно уходит на второй план, будь то отношения с семьёй, учёба, работа, обязательства, здоровье, контакты с обществом. Сначала сохраняются увлечения, совместимые с алкоголем: например, бильярд, алкотуризм, рыбалка, кино. Но затем круг интересов сводится только к одному- алкоголю, необязательно уже дорогому и качественному. Четвёртый критерий: человек не делает выводов из очевидных потерь, связанных с пьянством (проблемы со здоровьем, распад семьи, увольнение с работы, конфликт с обществом), продолжает губить свою жизнь. При этом он так и не признаёт наличие зависимости: «Я- не алкоголик! Могу пить- могу не пить! Алкоголик- тот, кто валяется под забором!» Пятый критерий: жалобы со стороны родных. Не обязательно быть психиатром или наркологом, чтобы понять, что родной человек стал зависимым. Родственники замечают, что он стал другим: «Ему ничего от жизни не надо, только выпить. Он и к нам обращается только за деньгами. При этом лечиться не хочет».

Интерес подростка к алкоголю и различным видам саморазрушения появляется не на ровном месте. Злоупотребление алкоголем, наркотиками, поиск адреналина, неудовлетворённость своей жизнью, апатия, пассивность, потребность найти убежище от мира должны своевременно насторожить родителей. Это крик души ребёнка, крик о помощи. Значит, подросток не может самостоятельно справиться с психологическими проблемами или жизненной ситуацией, потому ищет опору в алкоголе, наркотике, определённой компании, виртуальном мире или жизненном стереотипе.

Почему именно подростки чаще всего попадают в капкан алкогольной или наркотической зависимости? Дело в том, что подростковый возраст является кризисным: он предполагает эволюцию ребёнка в зрелую ответственную личность. Именно в этот период подросток сталкивается с глобальными вопросами: «Зачем я живу? Кто я есть на самом деле? Кем я хочу быть? Куда я иду? Как любить и быть любимым?» А жизненного опыта не хватает. Параллельно происходит гормональный сдвиг, перестройка организма. В этом возрасте хочется нравиться противоположному полу, обращается повышенное внимание к своей внешности. Подросток пытается понять себя через принадлежность к определённой компании, поэтому начинается поиск интересов, новых знакомств, смена увлечений. Когда не найдены долгосрочные позитивные

цели, не сформулированы чёткие жизненные принципы, не заложены нравственные ориентиры, подросткам приходится опираться на то, что в их среде считается модным, приятным или лёгким. Желание получить одобрение от сверстников заставляет их разделять интересы этой группы. Быть спортсменом – трудно. Для этого нужно каждый день трудиться, преодолевать собственную лень. А вот стать членом асоциальной компании - это просто. Достаточно всего лишь быть как все: курить, нецензурно браниться, игнорировать мораль и устои общества, употреблять алкоголь, наркотики, совершать правонарушения.

Наш мозг ничего не забывает. Действия, которые регулярно повторяются, запоминаются на уровне взаимодействия нервных клеток. Таким образом, поступки превращаются в привычку. Можно «научить» себя быть ленивым, безответственным человеком, прожигающим свою жизнь в поиске всё новых удовольствий и развлечений. Это путь к бессмысленности и отчаянию.

Есть другой путь - развивать привычки, которые приводят к счастью. Это трудолюбие, умение добиваться поставленных целей, способность принимать на себя и нести ответственность, уверенность, доброе отношение к людям, искренность. Важно помнить, что любой выбор имеет последствия. Посеем поступок - пожнём привычку. Посеем привычку - пожнём характер. Посеем характер - пожнём судьбу.

Что делать, если ваш родной человек стал зависимым от алкоголя? Не медлите – идите за консультацией к врачу психиатру-наркологу ивановского областного наркологического диспансера. Ничего постыдного в этом нет. Зависимость- это болезнь! Не надейтесь, что она пройдёт сама собой! Справиться с ней самостоятельно невозможно! Не ждите катастрофических последствий! Первый визит к специалисту возможен даже без самого больного. На приёме вы сможете получить полную информацию о возможностях диагностики и лечения зависимости. Строго соблюдается анонимность обращения за консультацией. В нашем диспансере работают опытные врачи, психологи и социальные работники. Помощь оказывается амбулаторно и стационарно. Есть круглосуточные и реабилитационные отделения.

Конечно, лучше предупредить эту беду. Как уберечь подростков от зависимости? Если в нескольких словах, то есть четыре главные меры профилактики. Первая - здоровое общество. Вторая - психотерапия обоих родителей ещё до зачатия ребёнка. Третья - семья, основанная на взаимной любви и уважении. Четвёртая - непрерывный личностный рост. Соглашусь, что первые три меры профилактики актуальны не каждому. Но непрерывный личностный рост мы можем начинать уже сегодня. Зависимость - это не приговор. Лечить её можно и нужно. Сотни людей по всей России выздоравливают благодаря врачам, реабилитации, группам взаимопомощи и обществам трезвости, становятся ответственными и полноценными членами общества. Они обретают смысл жизни и счастье, личным примером вдохновляют других на выбор трезвости и подлинной свободы. Всё в наших руках.