

Профилактика алкоголизма

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире как минимум 140 миллионов алкоголиков, и большинство из них не лечится. Из них примерно 2,5 миллиона — в России. Ученые считают, что 1 из 25 человек в мире умирает именно от последствий приема алкоголя.

Три самых распространенных утверждения о «простоте отказа от алкоголя» комментирует Владимир Ялтонский, руководитель отдела профилактических исследований НИЦ наркологии Минздравсоцразвития России.

Утверждение первое: «Алкоголь помогает снять напряжение в трудных жизненных ситуациях. От этого зависимость не образуется».

В трудной жизненной ситуации люди часто подвергаются искушению хотя бы на время забыть о ней, облегчить свое психическое и физическое состояние приемом алкоголя или наркотиков. Это помогает им временно облегчить страдания, повысить настроение или снять напряжение. Если вам становится легче после употребления алкоголя или наркотиков, то возникает желание регулярно повторять прием для того, чтобы страдать меньше («помогает»). Так снимать напряжение значительно проще, чем утруждать себя попытками решить имеющуюся проблему и прилагать усилия. Однако использование алкоголя для снятия психического и физического напряжения и улучшения настроения значительно повышает риск развития алкоголизма. Помочь вам будет можно только в том случае, если близкие окажут поддержку и вместе с вами определят способы разрешения трудной ситуации.

Задача близких — показать на примерах из вашей жизни и других людей, что прием алкоголя как способ временного избегания возникшей сложной проблемы позволяет только на время облегчить эмоциональное состояние, но не разрешает ее, а иногда и усугубляет. А чтобы помощь близких и не потребовалась, уже сейчас ищите способ разрешения возникшей проблемы другими способами, не прибегая к употреблению алкоголя.

Утверждение второе: «Если алкоголь делает человека агрессивным, с ним можно просто договориться о безопасной дозе. Ведь это еще не алкоголизм».

Договориться о дозе выпиваемого напитка вряд ли возможно – ни с другими, ни с собой.

Наличие у человека таких особенностей личности, как вспыльчивость, импульсивность, подозрительность, эгоизм, склонность к конфликтам и истерикам, способствуют тому, что он пьянеет даже от небольших доз алкоголя. Вызываемое спиртным опьянение принимает осложненные, нетипичные формы («алкоголь действует на него ужасно», «все превращается в театр одного актера»). Если это ваш случай – или вашего близкого человека – то стоит понимать, что трудно контролировать дозу принимаемого алкоголя и критично относиться к своему поведению. Кроме того, человек с подобным поведением предрасположен к быстрому развитию зависимости от алкоголя. Вероятное развитие тяжелого заболевания помогает приостановить только полный отказ от употребления алкоголя. Чем раньше вы обратитесь за консультативной помощью к психиатру-наркологу по месту жительства, тем скорее сможете получить квалифицированную специализированную помощь, и тем больше у вас появится шансов справиться с проблемой.

Утверждение третье: «Даже если я употребляю алкоголь ежедневно, я всегда могу бросить сам. Без помощи специалистов и родственников».

Специалист вам все-таки необходим, хотя бы для консультации. Самый важный шаг — признание у себя наличия зависимости. Но надо занять активную позицию в борьбе с проблемой, преодолевать ее совместно с родственниками и специалистами — врачами и психологами. Необходимо определить вместе с ними цели терапии, разработать план и сроки лечения, и добиться реализации этого плана. Нередко получается так, что человек не способен самостоятельно прекратить злоупотребление алкоголем. Первый логичный шаг в решении этой сложной проблемы — принятие поддержки родных. Именно они помогут вам избежать компаний, ситуаций и мест, где выпивают, помогут завести друзей, ведущих трезвый образ жизни, и научат полноценно отдыхать без приема алкогольных напитков.

Что нужно помнить

Попытка «снять стресс» при помощи алкоголя справиться с проблемой не помогает, а наоборот – усугубит ситуацию, и может привести к алкоголизму.

Снижение контроля собственного поведения в состоянии алкогольного опьянения – это веский довод для обращения к специалисту.

Ведь бороться с зависимостью от спиртного в одиночку очень трудно, и лучше воспользоваться помощью врачей и близких людей.

Как образовывается алкогольная зависимость?

Регулярное потребление алкоголя нарушает баланс химических веществ в мозге: гамма-аминомасляной кислоты, которая контролирует импульсивность, глутамата, стимулирующего нервную систему, и гормона удовольствия дофамина. «Постепенно изменяется метаболизм дофамина в центрах удовольствия и центрах награды, и человек просто перестает испытывать удовольствие без этих веществ», — рассказывает эксперт Национального научного центра наркологии Минздравсоцразвития России, кандидат медицинских наук Алексей Надеждин. Это приводит к тому, что мозг человека требует алкоголь для того, чтобы избавиться от неприятных ощущений и чувствовать себя хорошо.

Что способствует развитию зависимости?

Генетика

Ученые считают, что есть конкретные генетические факторы, которые делают некоторых людей более склонными к развитию зависимости от алкоголя. Те, в чьих семьях есть история употребления наркотиков или спиртного, становятся зависимыми от алкоголя в шесть раз чаще. «Если в семье были случаи алкоголизма, родителям надо обратить повышенное внимание на поведение детей и постараться уберечь их от любых контактов с психоактивными веществами», — говорит Надеждин. Ранний контакт с алкоголем. Результаты исследования показывают, что люди, которые начали употреблять алкоголь до 15 лет, чаще страдают алкоголизмом.

Курение

По мнению ученых, в пять раз чаще алкоголизм проявляется у тех, кто курит хотя бы иногда.

Стрессы

Поскольку гормоны стресса вызывают тревожность, снижение настроения и работоспособности, некоторые люди пытаются употреблять алкоголь в попытке избавиться от неприятных ощущений.

Выпивка за компанию

Люди, у которых друзья регулярно выпивают или уже имеют проблемы с алкоголем, тоже начинают употреблять спиртное слишком часто.

Депрессия

Люди с депрессивными симптомами могут сознательно или не очень употреблять алкоголь в качестве самолечения. Но, как показывают результаты исследований, употребление психоактивных веществ приводит к риску развития депрессии, а не облегчает ее симптомы.

Реклама

Алкоголь нередко изображается атрибутом «красивой» жизни. Эксперты считают, что реклама алкоголя и упоминание о нем в положительном ключе в СМИ создает у аудитории уверенность приемлемости чрезмерного употребления спиртного.

Каковы признаки развивающегося пристрастия к алкоголю?

Выпивка в одиночку. Человек перестает искать компанию для того, чтобы выпить, и может принимать любое количество спиртного наедине с самим собой.

Четко ощущаемое желание выпить. Прием алкоголя не зависит от ситуаций — праздника или наличия компании — а определяется только потребностью принять спиртное.

Выпивка втайне от друзей и близких. Частые поездки «на дачу», «на пикник», появление в карманах большого количества леденцов, жевательных резинок и средств, отбивающих запах алкоголя.

Алкогольные «зачачки». Спрятанные в потайных местах начатые бутылки со спиртным, алкоголь в необычной таре — пластиковых бутылках, графинах или кувшинах.

Отсутствие контроля количества выпитого. Человек принимает алкоголь до тех пор, пока способен это делать — то есть, до сильного алкогольного отравления. Пропадает чувство меры и способность воздержаться от очередной рюмки.

Провалы в памяти во время выпивки. После протрезвления человек может не вспомнить часть событий, которые произошли во время приема алкоголя.

Появление ритуалов выпивки. Употребление алкоголя до или после работы, во время просмотра телевизора, «для аппетита». Человек раздражается, если ритуалу не удастся следовать, или кто-то отпускает по их поводу комментарии.

Потеря интереса к любимым занятиям. Человек забывает о многолетнем хобби, перестает ухаживать за домашними животными, общаться с родными, отказывается от путешествий и поездок.

Агрессия по отношению к близким. Прием алкоголя провоцирует ссоры, семейные скандалы и агрессивные действия по отношению к друзьям и близким.

Появление проблем с законом. Лишение прав за пьянство за рулем, ночевки в вытрезвителе, административные или уголовные правонарушения, совершенные в нетрезвом виде.

Проблемы на работе из-за алкоголя. Снижение работоспособности, скандалы с сослуживцами, прогулы из-за приема алкоголя или похмелья.

Если выпивка начинает доминировать над всеми другими видами деятельности, можно говорить о начале алкоголизма.

