



## Алкоголизм

Алкоголик – не просто любитель выпить. Так называют человека, который страдает от алкоголизма – зависимости организма от поступления в него спиртных напитков.

### Что такое алкоголизм?

Алкоголизм – это хроническое заболевание, которое может длиться годами и даже десятилетиями. Страдающие им люди фактически одержимы алкоголем и не могут контролировать количество употребляемого, даже если это вызывает серьезные проблемы дома или на работе.

#### Если близкий зависим от алкоголя

Обнаружили у близкого человека признаки алкоголизма? Это повод для серьезного разговора. Помните, что бессмысленно разговаривать с зависимым человеком, когда он находится в состоянии опьянения и в похмелье. Строить разговор с зависимым человеком и подобрать убедительные аргументы, которые заставят его начать лечение, можно научиться в специальных группах для семей зависимых.

Существует миф о том, что употребление умеренного количества спиртных напитков не вызывает серьезных физических и психологических проблем и даже полезно для здоровья. Но нередко даже умеренная выпивка заканчивается развитием алкоголизма.

### Статистика алкоголизма

- По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире около 140 миллионов людей, страдающих алкоголизмом, и большинство из них никак не лечится.
- Только в США около 30 процентов населения сообщает о наличии эпизодов злоупотребления алкоголем в их жизни.
- Результаты исследования канадских ученых показывают, что алкоголь – причина каждой двадцать пятой смерти в мире.
- У мужчин риск начать регулярно злоупотреблять алкоголем – 15 процентов. Стать алкоголиком – 10. У женщин риск развития алкоголизма еще выше.

### Стадии алкоголизма

1. **Продром**. Его называют «нулевой стадией» алкоголизма или бытовым пьянством. Характеризуется ситуативным употреблением спиртных напитков, которое редко заканчивается тяжелыми последствиями.

На этой стадии человек способен спокойно обходиться без выпивки и прекратить употребление алкоголя на любой срок. Но если он выпивает ежедневно, через полгода-год у него может начаться развитие алкоголизма.

2. **Первая стадия алкоголизма.** Желание выпить становится труднопреодолимым, человек перестает контролировать количество выпитого. Обычно на этой стадии исчезает критичность к своему состоянию и появляется тенденция объяснять свое пьянство внешними причинами.

3. На **второй стадии** у человека регулярно появляется **абстинентный синдром** и снижается толерантность к спиртному. Влечение к спиртному становится неконтролируемым, а поведение человека непредсказуемым и опасным для окружающих.

4. **Третья стадия** алкоголизма характеризуется практически **ежедневным потреблением алкоголя**. Человек постепенно деградирует, изменения в его психике становятся необратимыми, все чаще появляются галлюцинации и алкогольные психозы. Также необратимы и нарушения в работе внутренних органов – появляются цирроз печени и алкогольный гепатит.

### **Симптомы алкоголизма**

Как правило, алкоголики отрицают наличие у них зависимости от спиртного. Но по некоторым признакам ее можно определить:

- Выпивка в одиночестве.
- Попытка скрыть факт употребления алкоголя.
- Невозможность контролировать количество выпитого.
- Провалы в **памяти**.
- Создание ритуалов принятия алкоголя: до или во время еды, после работы, по пятницам и т.п. Крайняя раздражительность, если эти ритуалы нарушаются.
- Потеря жизненных интересов, увлечений.
- Появление регулярного желания выпить.
- Чувство раздражительности, когда алкоголь недоступен или может оказаться недоступным.
- Наличие «зачаек» алкоголя в самых неожиданных местах.
- Принятие больших доз алкоголя, чтобы «почувствовать себя хорошо».
- Наличие проблем во взаимоотношениях с другими, усугубляющихся в состоянии опьянения.
- Проблемы с законом: задержания, приводы в вытрезвитель.
- Проблемы на работе: неспособность хорошо выполнять свою работу из-за похмелья, прогулы, приход на работу в нетрезвом виде.
- Растрата денежных средств, предназначенных на другие цели, на алкоголь.
- Возрастание дозы алкоголя, требуемой для наступления эффекта опьянения.
- Тошнота, потливость, дрожь при невозможности выпить.

### **Что вызывает алкогольную зависимость?**

Регулярное употребление спиртных напитков нарушает в мозге баланс нейромедатора гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), который управляет импульсивностью. А также глутамата, стимулирующего работу нервной системы. Также алкоголь стимулирует выработку дофамина – **гормона удовольствия**. И его повышенный уровень делает употребление алкоголя приятным процессом.

Через некоторое время процесс выработки этих химических веществ в мозге нарушается, и человеку требуется алкоголь не только для того, чтобы чувствовать себя хорошо, но и чтобы не чувствовать себя плохо в условиях недостатка нейромедаторов, отвечающих за хорошее настроение.

Развитие алкоголизма – постепенный процесс, который может длиться от нескольких лет до десятилетий.

Но люди с высокими факторами риска **становятся алкоголиками за несколько месяцев**.

### **Факторы риска развития алкоголизма:**

- Гены. Люди с семейной историей наркомании и алкоголизма в шесть раз чаще становятся алкоголиками.
- Возраст **первой пробы алкоголя**. Исследования показывают, что люди, впервые попробовавшие спиртное до 15 лет, чаще имеют проблемы с алкоголем в дальнейшей жизни.
- Курение. У курильщиков в пять раз больше шансов на проблемы с алкоголем, чем у тех, кто никогда не курил.
- Стрессы. Гормон стресса кортизол провоцирует потребление спиртного.
- **Окружение**. Люди, в чьем окружении есть злоупотребляющие алкоголем или алкоголики, чаще регулярно выпивают.

— Депрессия. Алкоголь часто используется для самолечения в качестве антидепрессанта. Но исследования **показывают**, что злоупотребление алкоголем приводит к депрессии или усугубляет ее, а не наоборот.

— Реклама алкоголя в средствах массовой информации. Спиртное нередко изображается как атрибут светской и яркой жизни. Многие эксперты считают, что подобная реклама передает сообщение о том, что чрезмерное употребление алкоголя социально приемлемо.

### **К чему приводит алкоголизм?**

— Повышенная утомляемость. Человек чувствует себя уставшим и обессиленным большую часть времени.

— Потеря памяти: особенно страдает кратковременная память.

— Нарушение зрения. Мышцы глаз слабеют под действием токсинов.

— Заболевания **печени**. У алкоголика значительно повышен риск развития алкогольного гепатита и цирроза печени – необратимых и быстро прогрессирующих заболеваний.

— Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит и нарушение работы поджелудочной железы. Эти проблемы лишают организм возможности переваривать и усваивать пищу и вырабатывать определенные гормоны, регулирующие обмен веществ.

— Гипертония. Регулярное пьянство повышает кровяное давление у человека.

— Проблемы с **сердцем и сосудами**. Алкоголь приводит к кардиомиопатии (повреждению сердечной мышцы), сердечной недостаточности и инсультам.

— Диабет. У алкоголиков повышен риск развития диабета второго типа.

— Нарушение менструального цикла у женщин и эректильная дисфункция у мужчин.

— Остеопороз и повышенный риск переломов. Алкоголь препятствует росту новой костной ткани.

— Нарушение работы нервной системы. Деменция и спутанность сознания – основные последствия алкоголизма.

— Рак. У алкоголиков гораздо выше риск развития онкологических заболеваний: рак полости рта, пищевода, печени, толстой кишки, прямой кишки, молочной железы и предстательной железы. Всего две порции алкоголя в день повышают риск развития рака поджелудочной железы на 22 процента.

— Аварии и тяжелые травмы. Люди в состоянии опьянения чаще попадают в ситуации с повышенным травматизмом. Так, в США половина всех несчастных случаев на дороге со смертельным исходом вызвана употреблением алкоголя.

— Домашнее насилие. Алкоголь – основной провокатор драк в семье, избиения супруги и детей и конфликтов с соседями.

— Проблемы с законом. Процент алкоголиков, оказавшихся в тюрьме, выше по сравнению с непьющими людьми.

### **Как лечится алкоголизм?**

Первый шаг к **лечению** для алкоголика – **признание** того, что у него есть проблема зависимости от алкоголя.

Следующий шаг – получение помощи в государственном или частном учреждении, специализирующемся на лечении алкоголизма.

### **Самое важное**

Алкоголизм – это хроническое заболевание, которое приводит к разрушению организма и психики человека.

Для его развития есть множество факторов риска, включая негативное влияние среды.

© 2013 Министерство здравоохранения Российской Федерации

*Все права на материалы, находящиеся на сайте, охраняются в соответствии с законодательством РФ, в том числе об авторском праве и смежных правах.*