УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ



ЗДОРОВАЯ РОССИЯ

ОБ ОТВЕТСТВЕННОМ УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ

ДАТЬ ШАНС ЗДОРОВЬЮ!
МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ!

www.takzdorovo.ru

Информация предоставлена Московским НПЦ наркологии.
Под редакцией доктора мед. наук Е.А. Брюна.
© Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

Вино, пиво, ликёр, коньяк, водка. Всё это и многое другое — вполне легальные в нашей стране пищевые продукты. С одной, но очень неприятной особенностью: злоупотребление этими напитками может привести к формированию зависимости — алкоголизму.

Как избежать столкновения с этой проблемой? Достаточно подходить к употреблению спиртных напитков ответственно. Что это значит? Ниже даны 10 ответов на этот вопрос.

Во многих культурах спиртные напитки употребляют только во время приёма пищи, чтобы избежать быстрого опьянения

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ПОДХОД

1. *Знать свою границу*

Пейте так, чтобы не терять над собой контроль, не напиваться «до поросячьего визга». Как правило, «своя норма» определяется достаточно быстро опытным путём. Не превышайте её, не делайте опьянение своей единственной целью.

2. *Закусывайте*

Белковая пища *(мясо, рыба, сыры)* замедляет всасывание алкоголя в кровь, не давая быстро «дойти до кондиции». Во многих культурах спиртные напитки употребляют только во время приёма пищи, чтобы избежать быстрого опьянения.

3. *Не пейте залпом*

Всасывание алкоголя начинается уже в ротовой полости, а кроме того, небольшие дозы, даже растянутые по времени, быстрее обезвреживаются печенью.

4. Пейте только тогда, когда Вы действительно хотите выпить

Не соглашайтесь выпить просто «за компанию», если чувствуете, что у Вас сегодня нет для этого настроения или желания. Если Вы вынуждены присутствовать на застолье, можно ограничиться безалкогольными напитками или разведёнными алкогольными (лёд, сок и т.п.)

5. Выбирайте качество, а не количество

Изучайте известные винодельческие регионы и марки, выясняйте, с какими блюдами сочетаются или не сочетаются те или иные напитки. Это позволит сделать алкоголь второстепенным участником стола, зависящим от подаваемых блюд.

6. Не пейте рюмку за рюмкой

Во время застолья не обязательно осушать до дна Ваш бокал или рюмку после каждого нового тоста. Если Вы чувствуете, что Вам уже достаточно, можно просто пригубить напиток.

7. Если выпили — не садитесь за руль

Вызовите такси или попросите непивших друзей довезти Вас. Алкоголь, даже в очень небольших дозах, сильно затормаживает реакцию и снижает способность быстро принимать решения.

8. Остерегайтесь экспериментов с неизвестными напитками

Если Вы не знаете, как на Вас действует ром или текила, знакомство с ними лучше начинать с минимальных доз. Также лучше отказаться от напитков сомнительного качества или происхождения, не уподобляйтесь лабораторным мышам.

9. Не смешивайте алкоголь и лекарства

Откажитесь от спиртного, если Вы принимаете лекарства, особенно антидепрессанты и антибиотики. Их комбинация с алкоголем может привести к самым непредсказуемым последствиям.

10. Уважайте права людей, которые отказываются от спиртного

Это их выбор, независимо от того, по каким соображениям они это делают — религиозным, медицинским или каким-то другим.

ФОРМИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ*

При безответственном подходе к употреблению спиртного может развиться алкогольная зависимость — алкоголизм. Медицина пока не в состоянии точно предсказать, что вот у этого человека болезнь разовьётся, а у этого — нет, поэтому первому пить нельзя, а второму можно.

* Использованы материалы НЦ психического здоровья РАМН



Алкоголизм — болезнь, за возникновение, течение и исход которой полную ответственность несёт сам больной

Излечить от алкоголизма нельзя, можно только вывести человека в стойкую ремиссию

Алкоголизм — болезнь, за возникновение, течение и исход которой полную ответственность несёт сам больной.

Зависимость не возникает на пустом месте. Для её формирования необходимо регулярное злоупотребление спиртным. Сколько времени должно пройти, чтобы человек спился — сказать сложно. Описаны случаи, когда было достаточно и 3 месяцев.
И выяснить это можно, только ставя добровольные рискованные эксперименты на себе.

Но вот группы риска медики определять научились:

1. «Алкогольная» наследственность. У выходца из пьющей семьи в 7 раз выше риск формирования алкоголизма, чем у потомства непьющих родителей.

2. Лица с неустойчивой психикой.

3. Перенесшие травмы головы (сотрясения, ушибы мозга и т.п.)

4. Страдающие хроническими заболеваниями печени.

Сначала формируется психологическая зависимость от спиртного. Алкоголь превращается в единственный способ «снятия стресса» или «поднятия настроения». Как только для достижения прежнего опьяняющего эффекта приходится постепенно увеличивать дозу — всё, процесс привыкания пошёл полным ходом.

Если продолжать издевательства над организмом, ломается энергетический обмен. Наше основное «топливо» — это глюкоза. Но этиловый спирт в смысле выхода энергии почти в два раза эффективнее. Происходит перестройка всех биохимических реакций на «спиртовые» рельсы. Так возникает физическая зависимость.

Этот процесс течёт только в одну сторону, чтобы вернуться обратно к глюкозе, организму придётся пройти через самую настоящую «ломку», которая бывает у наркоманов.
И в последующем даже 20–30 граммов спиртного моментально переключат «стрелки» обратно на этиловый спирт. Именно поэтому диагноз «алкоголизм» ставится пожизненно. Излечить от алкоголизма нельзя, можно лишь вывести человека в стойкую ремиссию, которая сохранится только при полном и безоговорочном отказе от спиртного.

Так стоит ли доводить до таких крайностей?

КАК РАСПОЗНАТЬ НАЧИНАЮЩИЙСЯ АЛКОГОЛИЗМ?*

КРИТЕРИЙ ПЕРВЫЙ. Симптом желательности алкоголизации.

Второе название — «сосредоточенность на выпивке». Этот симптом проявляется в виде фиксации на теме алкоголизации. Мысли о спиртном выходят на первый план.

Любое событие в жизни рассматривается как повод **«обмыть это дело»**: день рождения очередного сослуживца, встреча с приятелем, получение аванса, зарплаты, премии. Позже поводом становится просто наличие денег и свободного времени.

Что бы человек ни делал, всё напоминает ему о выпивке и рождает мысль **«а неплохо бы сейчас хлопнуть по рюмашке»**. Подготовка к любому алкогольному эпизоду производится тщательно, можно даже сказать, **«с любовью»**.

При виде бутылки можно заметить у зависимого человека признаки оживления, усиления моторики, некоторое возбуждение, блеск в глазах, приподнятое настроение. В особо выраженных случаях — до эйфории и некоторых признаков опьянения *(это мозг вспоминает привычное состояние)*. И отвлечься от таких мыслей очень тяжело, приходится прилагать немалые усилия.

Мысли и желательности алкоголизации становятся навязчивыми, что свидетельствует о формировании патологического влечения *(обсессии)*, а, значит, о наличии первой стадии алкоголизма.

КРИТЕРИЙ ВТОРОЙ. Феномен запаздывающего насыщения.

Пока речь идёт о пьянстве, потребление алкоголя всё-таки ограничивается некоторыми социально приемлемыми рамками. В основном, понятное дело, групповыми. Как и в случае со всей остальной пищей, для спиртных напитков характерно состояние насыщения, когда желаемый эффект достигнут, больше пить не требуется.

Но чем больше человек пьёт, тем больше запаздывает это самое насыщение. Ощущение **«полного бака»** возникает только от значительных количеств алкоголя, иногда настолько значительных, что они превышают предел биологической переносимости. То есть насыщения у алкоголика практически не наступает, а теоретически достаточные дозы лежат где-то в районе алкогольной комы.

* Критерии даны по Э.Бехтелю и соавт.



КРИТЕРИЙ ТРЕТИЙ. Снижение способности к градуальным реакциям.

За этим не очень понятным термином скрывается способность реагировать на внешние раздражители в достаточно широком спектре, в множестве «оттенков серого». Алкоголик переходит на реакцию «всё или ничего». Количество алкоголя обязательно должно быть достаточным для полного удовлетворения потребности в нём. И только так. А это не всегда возможно. Соответственно, опьянение теряет эйфорический компонент и приобретает обратный, дисфорический.

КРИТЕРИЙ ЧЕТВЕРТЫЙ. Затруднение при отказе от выпивки.

Чаще всего проявляется, если человек случайно попадает в компанию, где выпивают. Он откладывает все дела только для того, чтобы поучаствовать. Его состояние можно выразить девизом «всегда готов». К выпивке и опьянению. Особенно ярко этот феномен проявляется при внезапной отмене намечавшегося застолья, что воспринимается алкоголь-зависимым как личная трагедия. Он пытается всячески исправить ситуацию — изменить место, время, состав, придумать повод для отсутствия дома или на работе. Границей заболевания следует считать момент, когда начавшиеся приготовления обязательно доводятся до конца в любой ситуации, без исключений, то есть, когда происходит утрата ситуационного контроля.

КРИТЕРИЙ ПЯТЫЙ. Алкогольная потребность.

Появление алкогольной потребности самой по себе, в общем-то, не рассматривается как признак заболевания. Пока её удовлетворение возможно в рамках социально-групповых норм, она не считается патологической. Как только выходит за рамки — считается патологией.

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ КРИТЕРИИ

Нарушение сна и аппетита, исчезновение защитного рвотного рефлекса, появление психологических защитных механизмов — всё это не может рассматриваться в качестве решающих диагностических критериев, поскольку часто встречается и при бытовых формах пьянства. Значительные индивидуальные колебания снижают диагностическую ценность и такого вроде бы достоверного симптома, как рост толерантности к алкоголю.

САМОДИАГНОСТИКА

Можно ли самостоятельно оценить, остаются ли Ваши отношения с алкоголем в приемлемых рамках или нужно что-то менять? Можно. В этом может помочь следующий тест. Ответьте на вопросы и посчитайте полученные баллы:

1. Как Вам кажется, Вы пьёте нормально? (под «нормально» имеется в виду, что Вы пьёте меньше или столько же, сколько большинство других). *Ответ «НЕТ» – 2 балла.*

2. Случалось ли Вам проснуться после выпивки и обнаружить, что Вы можете вспомнить только часть вечерних событий? *Ответ «ДА» – 2 балла.*

3. Случалось ли Вашей жене (мужу), родителям или другим близким родственникам высказывать беспокойство по поводу Вашего отношения к алкоголю? *Ответ «ДА» – 1 балл.*

4. Можете ли Вы на вечеринке удовольствоваться только одной-двумя рюмками? *Ответ «НЕТ» – 2 балла.*

5. Случалось ли Вам испытывать чувство стыда из-за своего отношения к спиртному? *Ответ «ДА» – 1 балл.*

6. Как считают Ваши друзья или родственники — Вы пьёте как большинство других людей или больше? *Ответ «БОЛЬШЕ» – 2 балла.*

7. Можете ли Вы прекратить пить, когда захотите? *Ответ «НЕТ» – 2 балла.*

8. Случалось ли Вам посещать собрания анонимных алкоголиков? *Ответ «ДА» – 5 баллов.*

9. Случалось ли Вам, подвыпив, вступать в драку? *Ответ «ДА» – 1 балл.*

10. Случалось ли так, что из-за спиртного у Вас возникали проблемы в отношениях с женой *(мужем)*, родителями или другими близкими родственниками? *Ответ «ДА» – 2 балла.*

11. Случалось ли Вашей жене (мужу) , родителям или другим близким родственникам обращаться к кому-либо за помощью в связи с Вашим пьянством? *Ответ «ДА» – 2 балла.*

12. Случалось ли Вам из-за выпивки расставаться с друзьями или подругами? *Ответ «ДА» – 2 балла.*

13. Случались ли у Вас осложнения на работе из-за выпивки? *Ответ «ДА» – 2 балла.*

14. Случалось ли Вам терять работу из-за пьянства? *Ответ «ДА» – 2 балла.*

15. Случалось ли пренебрегать своими обязательствами перед семьей или работой в течение двух или более дней подряд из-за того, что Вы были пьяны? *Ответ «ДА» – 2 балла.*

16. Можно ли сказать, что Вы довольно часто выпиваете до полудня? *Ответ «ДА» – 1 балл.*

17. Предупреждал ли Вас врач, что у Вас проблемы с печенью? Цирроз? *Ответ «ДА» – 2 балла.*

18. Случалось ли Вам после основательного запоя впадать в белую горячку, то есть испытывать сильную дрожь, слышать голоса или видеть то, чего в реальности не существует? *Ответ «ДА» – 2 балла.*

19. Случалось ли Вам обращаться за помощью по поводу собственного пьянства? *Ответ «ДА» – 5 баллов.*

20. Случалось ли Вам лежать в больнице из-за пьянства? *Ответ «ДА» — 5 баллов.*

21. Бывало ли так, что из-за спиртного у Вас возникали проблемы с психикой, и Вас помещали в психиатрическую больницу? *Ответ «ДА» – 2 балла.*

22. Случалось ли Вам обращаться за помощью к психиатрам или к другим врачам, к священнику или кому-либо ещё из-за обострения эмоциональных проблем под влиянием пьянства? *Ответ «ДА» – 2 балла.*

23. Случалось ли Вам быть задержанным за управление автомобилем в нетрезвом виде? *Ответ «ДА» – 2 балла.*

24. Случалось ли Вам попадать под арест (даже на несколько часов) из-за ненадлежащего поведения в нетрезвом виде? *Ответ «ДА» – 2 балла.*

5 и более баллов, набранных по результатам теста, с достаточно большой вероятностью свидетельствуют о наличии проблем, который требуют консультации с врачом-наркологм.

Конечно, иногда эти же баллы могут набрать и обычные люди, в зависимости от стечения тех или иных обстоятельств. Например, на заседание группы анонимных алкоголиков можно придти в качестве журналиста или привести своего родственника. В том что они могут бросить пить, когда захотят, уверено подавляющее большинство алкоголиков. Поэтому итоговую оценку результатов всё равно должен проводить врач-нарколог.