

Лев Кругляк

АЛКОГОЛИЗМ
РАДОСТЬ
или
ТЯЖЕЛАЯ
БОЛЕЗНЬ ?

Профессиональный взгляд
на проблему

Достоверная статистика
и анализ причин

Самые эффективные методы
лечения и реабилитации



Лев Григорьевич Кругляк

Алкоголизм – радость или тяжелая болезнь?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8740063

*Лев Кругляк. Алкоголизм – радость или тяжелая болезнь?: ИГ "Весь"; Санкт-Петербург; 2014
ISBN 978-5-9573-2750-9*

Аннотация

Проблема алкоголизма опасна не только тяжелыми последствиями этой болезни, но, в первую очередь, тем, что возникает она незаметно – с безобидных доз и поводов, и редко кто готов всерьез ответить на вопрос: «Не болен ли я?»

Приобрести зависимость от алкоголя, ассортимент которого сегодня чрезвычайно широк, в сотни раз проще, чем избавиться от нее.

Лев Кругляк предлагает эффективный алгоритм решения этой проблемы: установить причины, оценить факторы риска и выбрать правильную стратегию отказа от пагубной привычки, опираясь на свои индивидуальные особенности. В книге вы найдете множество полезных советов и рекомендаций, неоднократно проверенных на практике.

Книга будет полезна людям, страдающим от алкогольной зависимости, их родным и близким, а также профессиональным врачам, психотерапевтам и социальным работникам.

Содержание

Введение	4
Глава 1	8
Наркомания – что это такое?	8
К истории алкогольных напитков и их употребления	9
Понятие об алкоголизме как болезни	15
Маленькая дискуссия о причинах	17
Наследственность	17
Психическая предрасположенность	18
Окружение	19
Привыкание через ощущения	19
Семья	20
Социальные условия возникновения заболевания	20
Социокультурное влияние	20
Социальное окружение, семья, профессия, финансовая ситуация	21
Алкоголь как наркотик	24
Химические свойства	24
Усвоение алкоголя в организме	24
Обмен веществ	25
Токсическое действие	25
Действие на нервную систему	25
Биологические основы алкогольной зависимости	26
Как развивается алкогольная зависимость?	27
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Лев Кругляк

Алкоголизм – радость или тяжелая болезнь?

Введение

Однажды один подросток сказал мне: «Как-то я попытался закончить разговор с пьяным. Это были самые длинные четверть часа моей жизни». Если вы, дорогие читательницы и читатели, способны посмеяться над этой фразой, не испытывая при этом неприятного чувства, можете вообще отложить эту книгу в сторону. Возможно, алкоголь доставлял вам до сих пор вам больше радости, чем печали. Если вы, однако, продолжаете читать эту книгу дальше, а вы это делаете, то следует признать, что радость от приема алкоголя у вас (или у вашего родственника) уже в прошлом. Возможно, что вы сами или ваши знакомые уже страдают от алкогольных проблем. Если это уже волнует вас самих, то эта книга вас поддержит, поможет понять собственное поведение, подскажет пути его изменения.

Взяв в руки эту книгу, листая ее, вы ищете ответы на вопросы, появившиеся у вас недавно. Они связаны с вашими заботами о судьбе близкого человека, у которого, как вам кажется, появилось пристрастие к алкоголю. Возможно, вы волнуетесь преждевременно, но у вас есть потребность узнать больше об алкоголизме, его проявлениях, последствиях, возможностях избавиться от него. Какова тактика родственников? Чем могут они помочь?

Почему кто-то заболевает непреодолимым влечением, будь то алкоголь, наркотики, медикаменты или, если чуть отвлечься, любовь? До сих пор не удалось ответить на этот вопрос в однозначной форме. Зависимая личность, зависимая семья, причина зависимости – все это не существует в отдельности. Всегда это целый ряд факторов, которые обычно на протяжении многих лет совместно влияют на процесс развития патологического влечения. Почему кто-либо стал зависимым – это можно понять лишь после внимательного изучения конкретной жизненной истории человека. Например, люди, которые не могли научиться открыто выражать свои чувства, пробуют заглушить это качество своего характера какими-либо средствами, ведущими к зависимости. Также трудные социальные и семейные обстоятельства (безработица, разрыв с любимым человеком, однообразие повседневной жизни) могут открыть путь к злоупотреблению и зависимости. Некоторые испытали в детстве травмы сексуального или другого насилия, которые им не удастся пережить. С другой стороны, незабываемы впечатления от удовольствия общения в компании после употребления алкоголя, та легкость принятия решения и поиск новых ощущений. Вначале, когда алкоголь употребляешь в небольших количествах, действительно чувствуешь себя облегченным и разгруженным, впервые за долгое время по-настоящему раскрепощенным, в «хорошей форме», не отстающим от других. Повседневность отступает на задний план. У каждого эти ощущения имеют индивидуальную окраску. Только вот у тех, кто увлекся и не может уже обходиться без алкоголя, путь схож – развивается зависимость. А дальше? Но это уже мы узнаем из этой книги.

Алкоголизм распространен во всем мире. В некоторых странах он является важнейшей социальной проблемой. Он не ограничивает себя какой-либо определенной группой населения, охватывает все социальные и возрастные слои, не исключая детский возраст. Более того, возможно значительное и неизлечимое поражение алкоголем «с помощью» матери еще во время внутриутробного периода жизни. Во многих странах алкоголь является привычным

напитком во время приема пищи, что, однако, не значит, что его употребление безразлично для организма.

В последние годы встречается немало людей, страдающих не только пристрастием к алкоголю, но и, вместе с тем, к медикаментам и другим наркотикам. Однако алкоголь, наряду с никотином, является в нашем обществе наиболее привычным и распространенным наркотическим веществом.

Почему автор решил приступить к теме, являющейся столь привычной и «надоедливой», что кажется уже бесперспективной? Разве мало книг на эту тему? Если второй вопрос не требует обсуждения, то на первый постараюсь ответить. Для меня вопрос о мере потребления спиртных напитков решился с первой попытки. На выпускном вечере я познакомился с вином. Не знаю, как проходила эта часть прощания с юностью, но то, что пришлось прибегнуть к помощи товарищей для возвращения к нормальному состоянию, уже помню. Наша жизнь наполнена таким количеством праздников с практически обязательным алкогольным возлиянием, что потребовалось методом проб и ошибок рассчитать ту среднюю дозу, которая отвечала моим потребностям, как физическим, так и психическим. И с тех пор радуюсь жизни, «не оскверняя» общественный стол своим отказом от соблюдения традиций. Так вот я нашел свою «норму». А сколько моих товарищей уже поплатились здоровьем и жизнью за нежелание выбрать этот простой и, как оказалось, вполне популярный путь. Увы, не для всех. Уже в молодости, работая в Южном Казахстане, видел, к чему ведет безудержное пьянство. Сколько оно приносило горя в семьи, сколько загубленных судеб. Я уже не говорю о многочисленных операциях, которые приходилось проводить в выходные дни, когда резко возрастало число поступающих в хирургию больных с ножевыми ранениями. Сорок лет назад писал я в местной газете о вреде пьянства. К сожалению, ситуация не улучшилась. Это и заставило меня вновь обратиться к этой теме.

Трудно рассчитывать, что сильно пьющий человек (как не хочется никого обижать некрасивым словом «алкоголик») будет читать подобные книги. Они больше заинтересуют их родственников. Но я обращаюсь и к тем пьющим людям, кто еще сегодня вполне в «боевой» физической и психической форме, но уже чувствует, что ему трудно удержать себя в пределах соразмерной нормы, позволяющей получить удовольствие и в то же время чувствовать себя прекрасно. Это трезвые люди в быту, которых еще можно удержать от того шага, когда оказать помощь будет значительно сложнее. Автор также не сомневается, что почти каждый уверен, что ему алкоголизм не угрожает. Пусть будет так. Но ведь передо мной прошло немало пациентов, которым все-таки пришлось столкнуться с этим тяжелым заболеванием. Вот тогда-то они и захотели узнать о нем подробнее. В этой книге мало научных теорий, ибо это удел врачей – изучать результаты современных достижений. Но в ней много конкретных рекомендаций и советов, «добытых» в тяжелой борьбе с алкогольной зависимостью теми, кто уже прошел этот непростой путь. Почему же не использовать их опыт. Прошу только прежде, чем сесть за книгу, познакомиться со следующими основными указаниями в краткой форме.

Старайтесь использовать все рекомендации!
Не поступайте опрометчиво!
Стремитесь к хорошему состоянию души!
Думайте только позитивно!
Прочитайте книгу до конца, пока вы пьете мало или совсем не пьете!
Читайте эту книгу в трезвом виде!
Будьте беспристрастны!

Известно, что большинство алкоголиков до самого последнего считают себя просто бытовыми выпивохами, не обращая внимания на просьбы близких побереечь себя. Трудно признать свое пристрастие к зелью, пока не докатишься до того состояния, когда появляется угроза здоровью. И все-таки я верю в то, что немало людей найдут в себе силы избавиться от тяги к спиртному, не дожидаясь перехода в совсем не почетную группу алкоголиков.

Почему я верю в это? Сегодня несколько другая ситуация в обществе. Если раньше к пьяницам на производстве было отношение, по крайней мере, снисходительное (кто не пьет?), то теперь рынок труда существенно изменился. Чтобы обеспечить нормальное существование, приходится серьезно потрудиться. Среди тех, кто хронически «перебирает норму», немало людей, находящихся на подступах к оценке своих поступков. Уверен, что, познакомившись с описываемым материалом, они найдут в себе силы изменить свои привычки с помощью семьи, друзей, общества.

Родственники, друзья, врачи пытаются повлиять на тех, кто не может остановиться в своем желании выпивать. Не всегда это помогает. Мы постараемся дать подробную оценку мотиваций ваших поступков, широкую программу помощи, покажем пути изменения поведения и известные меры по ликвидации физических и психических последствий алкогольного отравления. На основании результатов многочисленных исследований мы поможем вам внести ясность в современное состояние проблемы избавления от алкоголизма. Это очень трудная задача, но она вполне выполнима.

Когда у одного из членов семьи появляется пагубная привычка, страдают все. Они обычно активно борются против неблагоприятия, стараясь сохранить семью, отдавая все силы. Порой вопреки своим нуждам. Вы не видите себя в этой ситуации? Эта книга рассчитана на взрослых и детей – всех членов семьи алкоголика. Нередко родственники прикладывают массу сил, чтобы помочь зависимому от алкоголя. Несмотря на это, ситуация не улучшается. Это связано с тем, что в отношениях с наркозависимыми должны соблюдаться определенные «правила игры», о которых рассказано в книге.

Надо уметь оказать помощь и самому себе, ведь жизнь продолжается и необходимо иметь силы, чтобы бороться за себя и родного человека. В книге мы стараемся дать больше советов родственникам, ибо, чтобы эффективно помочь алкоголику, надо иметь для этого и силы, и знания.

Эта книга рассчитана не на специалистов. Для них написано немало монографий, где хватает своих нерешенных вопросов. Ведь, несмотря на все их старания, пока не удастся придумать идеальный метод избавления от алкогольной зависимости. Ученые, например, упорно спорят, кого называть алкоголиком, а кого лишь пьющим человеком. В последние годы в России возникло много новых центров, где ищут эффективные методы борьбы с наркоманией, в том числе и с алкоголизмом. Ряд методик, предложенных отечественными авторами, пользуются огромной популярностью. Мы вправе ждать новых конкретных предложений от наших ученых, ибо ситуация с распространением алкоголизма становится устрашающей.

Недавно познакомился с интересной книгой известного врача, который рассказывает, как научиться пить умеренно. Надеюсь, эта книга многим поможет. Я же ставлю другие цели. Прежде всего, говорю: пейте как я, и вы будете получать удовольствие от общения с товарищами, после «мероприятия» будете чувствовать себя прекрасно, а утром пойдете на работу со светлой головой. У вас не будет накапливаться лишних проблем, которых в нашей жизни хватает и без злоупотребления алкоголем. Если же вы вышли на новый для себя путь, когда чувствуете влечение к спиртным напиткам, но вам кажется, что вполне контролируете этот процесс, хотя и испытываете, мягко говоря, неприятные ощущения сначала по утрам, а затем и в течение дня, внимательно прочитайте эту книгу. Вы узнаете много интересного о том, что вас ждет. Сразу скажу, ничего хорошего. Неумеренное употребление алкоголя ведет

к тяжелейшим нарушениям в организме. Уверен, у вас найдется сила воли сбавить темп. Большинство научится пить умеренно, не создавая себе проблем. Другие решат, что еще не время отказываться от новых ощущений и привычек. Я им не завидую, их ждет сложное и трудное будущее, в которое поневоле вовлекаются все члены семьи. Вот для них предназначены основные разделы книги. Посмотрите оглавление. Некоторым захочется сразу прочитать избранные главы. Уверен, затем придет желание познакомиться с проблемой поближе. Буду рад, если вы найдете ответы на волнующие вас вопросы.

Мы хотим еще раз обратить внимание всех заинтересованных на различные аспекты этой проблемы, помочь разобраться в некоторых вопросах, найти возможный путь помощи себе или близким. Можно было бы и не начинать этот разговор, если бы не было никакой перспективы. Но автор знает немало людей, справившихся с этой болезнью и прекрасно устроивших свой мир. Их окружает счастливая семья, они любимы в обществе. Все могло быть иначе, но они выбрали свой единственно правильный путь.

Возможно, что некоторых читателей удивит манера автора употреблять множественное число. Все здесь вполне обоснованно, ведь автор использует опыт многих, прошедших этот нелегкий путь, и как бы от их имени призывает читателей использовать уникальный практический опыт в сложный период их жизни.

Автор взялся за этот труд с искренней надеждой, что он поможет многим нуждающимся. Мы надеемся, что с нашей помощью вы достигнете своей цели.

Успеха вам!

Ряд практических рекомендаций предоставлен Немецким центральным представительством объединения против опасности зависимости (DHS) в городе Гамм (Hamm) ФРГ.

Глава 1

Алкоголизм – радость жизни или тяжелая болезнь?

Наркомания – что это такое?

Наркоманией называется группа заболеваний, которые проявляются влечением к постоянному приему в возрастающих количествах наркотических средств вследствие стойкой психической и физической зависимости от них с развитием синдрома отмены (абстиненции) при прекращении их приема. Как выразился один из отечественных ученых С. Б. Белогуров: «Наркомания – это не болезнь в обычном смысле слова. Но это и не просто порок из числа тех, что присущи здоровым людям. Наркомания – тотальное поражение личности, сопровождающееся изменениями со стороны физического и психического здоровья».

Сильно сказано и заставляет задуматься еще до того, пока сам не присоединишься к страдающим этим жестоким заболеванием. Я не отношусь к тем, кто раз и навсегда исключил алкоголь из обихода. Но когда читаешь в специальной литературе, что эпизодическое или умеренное употребление ряда веществ наркотического действия, к которым относятся и алкоголь, называется наркотизмом или периодической наркотизацией, то радуюсь за себя, что нашел возможность пить так, чтобы получать удовольствие, но свести отравление организма до минимума. Это, к несчастью, удастся не всем, о чем мы немного позже поговорим серьезно.

Мы не будем особенно увлекаться различными теориями и классификациями, ибо это дело специалистов, но некоторые официальные данные все же приведем, чтобы в своих практических рассуждениях отталкиваться от них. Кого можно считать наркоманом? Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это человек, состояние которого соответствует одним из следующих условий:

- В связи с часто повторяемым приемом наркотических веществ у наркомана возникает состояние периодической или постоянной интоксикации, представляющее опасность для него самого и для его окружения. Наркоман не только причиняет вред своему физическому и психическому состоянию, социальному положению, но и наносит своим поведением материальный и моральный ущерб окружающим, близким людям и обществу в целом.
- Ввиду нарастающей толерантности (привыкания) наркоман постоянно повышает дозу потребляемого вещества для получения желаемого наркотического эффекта.
- У наркомана наблюдается выраженная физическая и психическая зависимость от вводимого препарата, что проявляется в неодолимом влечении к наркотику.
- Неодолимое влечение к наркотику вынуждает наркомана добиваться его приобретения любыми, часто криминальными, способами.

А вот при периодической наркотизации, что случается со многими из нас, эти признаки еще отсутствуют или выражены в незначительной степени: отсутствует потребность в увеличении дозы, имеются только элементы психической зависимости, наносимое приемом наркотика воздействие распространяется обычно на лицо, употребляющее наркотик. Эх, если бы так, но мы-то знаем, как водка склоняет к необдуманным поступкам даже умеренно пьющих товарищей.

Если бы мы читали эту книгу просто для знакомства с самой темой, то нам бы хватило этого материала. Но ведь еще не ясно, как люди доходят до такой жизни, как возни-

кает влечение, а затем и зависимость к алкоголю как представителю наркотических веществ. Давайте продолжим наш разговор.

Мы уже выяснили, что такие явления, как алкоголизм и наркомания, активно растут во всем мире. В России эта тенденция принимает серьезные формы. Беспокойство вызывают самые различные группы общества: дети, в том числе новорожденные, подростки, женщины, люди старшего и пожилого возраста. Существует много форм **зависимого поведения**, но нас интересует «химическая» зависимость, связанная с действием на психику ряда активных веществ – алкоголя и наркотиков. О второй серьезной группе зависимости мы с вами поговорим в другой книге, а сегодня обратим ваше внимание на проблему алкоголизма. Наше общество в массе своей еще не осознало, что алкоголизм и наркомания – это один класс заболеваний: алкоголизма как болезни без наркотического синдрома нет. Этим сейчас и объясняется волна полинаркомании на всем земном шаре. Алкоголизм практически может сочетаться с любым наркотиком или им заменяться. Алкоголизм – это также потенциальная наркомания. Населению нужно знать об этой опасности, и наша общая задача заключается в том, чтобы эпидемия алкоголизма не застала нас врасплох (или мы уже опоздали?).

Итак, мы уже уточнили, что алкоголизм – это не что иное, как особая разновидность наркомании. Но в отличие от прочих наркотических веществ и даже от более распространенного никотина, алкоголь, как один из необходимых промежуточных продуктов обмена веществ, присутствует в организме любого человека, даже самого закоренелого трезвенника. Обычно его количество в крови ничтожно – примерно 0,3 промилле (десятых долей процента) и практически ничем не проявляется. Для достижения хотя бы легкой стадии опьянения это количество должно возрасти раза в три-четыре, а для тяжелой стадии – в десять и более раз. Но завидовать обладателям указанных показателей уровня алкоголя в крови не будем, ибо подобное отравление неминуемо приводит к тяжелым последствиям, вплоть до смерти.

К истории алкогольных напитков и их употребления

Искать в истории причины увлечения спиртными напитками на Руси – дело неблагодарное. Хотя можно встретить смелое заявление киевского князя Владимира о том, что «... для Руси радость – это питье». Утверждают, что именно поэтому он отдал предпочтение христианству как религии, наиболее терпимой к пьянству. Правда, в Киевской Руси все больше баловались медовухами, а вот, как считают некоторые исследователи, настоящее пьянство началось после появления водки. Историки рассказывают, что не брезговали чарочкой и цари. Не отставали и вельможи. А что касается пролетариев и крестьянства, то для них это было обыкновенным делом. О современных нравах известно всем. В России существуют устойчивые алкогольные традиции, вследствие чего сложно провести границу между употреблением и злоупотреблением. Ученые считают, что этому способствуют климатические и социально-культурные условия жизни. Высокий уровень потребления алкоголя усугубляется нашими специфическими особенностями: предпочтение крепким спиртным напиткам и ударным дозам, низким качеством водки и вина, широким распространением фальсифицированной алкогольной продукции. Определенное значение имеет и недостаточное питание при употреблении алкоголя.

Алкоголизм – не детище нашей эпохи, он имеет более чем тысячелетнюю историю. Алкоголь стал знаком людям давно, на что есть свои причины. Давайте познакомимся немного с историей этого процесса. Известно стремление ученых установить корни любого события в прошлом. Пытаются уточнить, что за алкогольный напиток впервые попробовал человек. Существуют различные доказательства того, что человек времен неолита знал вино и пиво. В те древнейшие времена алкоголь использовали в основном во время групповых

ритуальных обрядов. С доисторических времен люди производили алкогольные напитки из фруктовых соков и зерна, реже из меда и молока. Они использовали случайно найденный процесс брожения, в результате которого получали вино, пиво, медовые напитки и кумыс, содержащие не больше 15–18 % алкоголя. А вот процесс дистилляции, в результате которого можно получить крепкие алкогольные напитки, открыт более 800 лет до н. э. Сегодня он знаком чуть ли не в каждой нашей деревне. Но серьезное изучение свойств концентрированного алкоголя произошло под конец XVIII века. С тех пор эти напитки нашли широкое распространение под различными названиями, наиболее «почетным» из которых было «вода жизни» (aqua vitae). Исследования последних лет позволяют прийти к выводу, что китайцы значительно раньше знали секрет производства высокопроцентного алкоголя.

Название «алкоголь» происходит от арабского al-kuhul и обозначает нежную пудру наподобие современных теней для век. Ученые считают, что первобытный человек всегда пил не один, а в компании. А вот индивидуальное пьянство появилось с развитием цивилизации. Согласно данным историков, впервые алкоголь появился около 5000 лет назад в Месопотамии. С тех пор его и пьют. Где и как – не буду рассказывать, ибо в нашей стране свои традиции и привычки, а у нас с вами впереди еще много неразобранных вопросов. Одно ясно, злоупотреблять спиртными напитками стали давно и активно. Упоминания о пьянстве содержится в трудах многих знаменитых ученых древности. И хотя это чтиво захватывает, но уберечь от алкоголизма вряд ли сможет.

Давайте представим вам это вещество. Под алкоголем понимают этиловый спирт, ставшим для людей третьей по значению после воды и нефти жидкостью. Он химически просто устроен и легко распадается на составные элементы в организме, обладает рядом свойств и функций, которые, кажется, вряд ли можно было бы объединить в одном веществе. Представим себе, алкогольные напитки являются:

- продуктом питания с высоким энергетическим содержанием;
- средством с приятным вкусом, приносящим удовольствие;
- психоактивным веществом, способным влиять на сознание, обладающим опьяняющим свойством, активно используемым в культовых целях и как средство для поддержания контактов;
- фармакологическим средством, являясь одновременно лекарством и ядом.

Как лечебное средство алкоголь раньше использовался довольно интенсивно, сейчас значительно реже. Это связано с тем, что при ограниченных терапевтических возможностях он обладает выраженными побочными свойствами. Например, при передозировке может наступить смерть, а при длительном использовании даже небольшого количества алкоголя уже возможно повреждающее действие на ткани организма и, естественно, наступление зависимости.

Известно, что вино и пиво еще с древности были обычным средством утоления жажды и голода. Водой, бывшей нередко плохого качества, пользовались с этой целью лишь бедные люди. Больше всего ценили в этих напитках опьяняющее действие, которое позволяло забыться, помечтать, прийти в экстаз или в другое необычное состояние. Естественно, это удовольствие не всегда заканчивалось благополучно. При различных культовых обрядах алкоголь использовали как средство перехода в иной, вечный мир. Особенно активно он используется с давних времен как средство дружеского общения, установления новых и поддержания старых контактов.

Вы думаете, что об отрицательных свойствах алкоголя стало известно недавно? Ничего подобного. Еще в античные времена в своих работах Платон, Сенека, Цицерон и другие указывали на опасность чрезмерного употребления крепких напитков. Уже тогда были люди,

которые не могли отказаться от этой привязанности. Вводимые моральные ограничения обычно не приводили к положительному результату. Пытались также ограничить распространение крепких напитков, но также безрезультатно. Наилучшим способом ограничения был признан самоконтроль. Известно, что еще в VIII веке до н. э. в Китае был запрещен алкоголь. Большого эффекта добились две религии – буддизм и ислам.

Отношение представителей медицины к алкоголю было двояким. С одной стороны, его использовали как препарат для наркоза и обезболивания, также как и для «очищения крови» и поднятия настроения. С другой стороны, отмечалось, что при употреблении алкоголя появляется жажда, дрожание рук, люди часто попадали в различные происшествия. Несколько позже, в 1780 году шотландский врач Тротер (Trotter) описал повреждающее воздействие алкоголя на организм, войдя в историю как создатель концепции алкоголизма как болезни. Уже с начала XIX века в Америке и Европе стали создаваться общества, члены которых давали письменное обязательство никогда не употреблять спиртные напитки. Создавались также при церкви общества по оказанию помощи людям, злоупотребляющим алкоголем. Большой вклад в развитие наркологии, как науки, внесли отечественные ученые, что, однако, не спасло наше общество от весьма распространенного пьянства.

О вреде алкоголя написано и сказано много. К сожалению, вчитываться в рекомендации медиков начинают, когда появляются поражения печени (цирроз или рак), импотенция или диабет, когда неожиданно начинаются сбои в сердце, порой заканчивающиеся инфарктом миокарда. Да мало ли каких изменений в организме следует ожидать при постоянном неумеренном употреблении алкоголя. А, быть может, самое страшное, когда человек перестает адекватно реагировать на самые простые ситуации, когда он становится не нужным на работе, а его пребывание в семье становится для нее адом. Чем это все кончается известно: крах семьи и карьеры, неутешительное будущее.

А ведь когда-то каждый думает, что именно ему никогда не грозит опасность стать алкоголиком. И эту мысль автор хотел бы подчеркнуть и пожелать каждому, чтобы он мог спокойно оценить степень своей «заинтересованности» в употреблении крепких напитков, найти золотую середину, которая позволит не переступить порочную черту, оставляя за собой возможность получить удовольствие от дружеского общения за бокалом вина.

Так уж повелось, что от рюмки в честь новорожденного до поминального тоста алкоголь является неотъемлемой частью всех ритуалов, сопровождающих нашу жизнь. Естественно, избежать этого трудно, но как не перешагнуть ту хрупкую грань, которая отделяет человека, выпивающего времени от времени, от того состояния, когда возникает алкогольная зависимость. Некоторые полагают, что алкоголизм – болезнь бомжей и бродяг, и их она никак не может коснуться. Наивное предположение, в чем мы с вами еще убедимся.

Хорошо известно, что в понятие «алкоголизм» вкладывается не только медико-биологическое, но и психосоциальное содержание. До настоящего времени нет единого общепринятого определения алкоголизма. Рассматривая различные аспекты заболевания, мы используем привычные термины – «пьянство», «хронический алкоголизм», «алкоголизм» и другие. Они появились давно. Например, упоминание о пьянстве как о болезни содержится в трудах Гиппократ и Галена. Однако научный подход к клинике алкогольной патологии возник лишь в начале XIX века.

В России, несмотря на замалчивание проблемы алкоголизма, давно существуют организационные структуры для лечения этого заболевания. Другое дело, что существующие наркологические диспансеры и аналогичные стационары уже не отвечают своему предназначению. В большинстве случаев имеющие проблемы с алкоголем получают ныне амбулаторную помощь в различных государственных и частных центрах. Надо отметить, что раньше наркологическая помощь имела выраженный репрессивный оттенок, ибо при ее оказании ущемлялись права человека. В то же время пациенты получали позорное клеймо

хронического алкоголика, что ложилось тяжелым психическим грузом при уже имеющихся изменениях, связанных с заболеванием. Сейчас лечение всех лиц, естественно, при их желании анонимное, без формального учета и, следовательно, без какой-либо опасности ущемления в моральных и юридических правах. Поэтому тысячи неумеренно пьющих сограждан, ранее избегавших специализированной помощи и боровшихся со своим недугом в одиночку или в кругу семьи, сегодня все чаще прибегают к услугам специалистов. Изменение в последние годы общественно-политических взглядов и социальных взаимоотношений выдвигает новые задачи перед специалистами и обществом. Многие ученые считают, что следует изменить подход к решению практических вопросов наркологии (классификация, оценка критериев диагностики, учет больных и, следовательно, стратегия и тактика их лечения). И если еще только недавно начинали искать подходы к решению проблем алкоголизма, то сегодня нужны конкретные ответы на вопросы: почему у одних лиц алкоголизм формируется довольно быстро, у других – медленно, а у третьих вообще не доходит до этого. Найти ответы на эти вопросы – значит найти причины алкоголизма. Дискутируется вопрос о месте пьянства в обществе. Все чаще приходят к мнению, что оно приобретает первостепенное значение как социальная болезнь, явление быта, вместе с тем как болезнь уходит на второй план. Эта проблема наиболее актуальна для нашей страны, так как касается в той или иной степени почти каждой семьи. Мы не умаляем роли здравоохранения в борьбе с алкоголизмом. Наши медики-специалисты по-прежнему остаются ответственными за здоровье всего общества: и как эксперты по правовым, юридическим вопросам, и как профессионалы, четко определяющие наличие того или иного болезненного процесса, его рамки, прогноз заболевания, и как ученые, определяющие основные пути решения этой многоплановой проблемы. Очень сложно найти оптимальное, компромиссное решение. Только поняв истоки пьянства и алкоголизма как болезни, в том числе медицинские, биологические и социальные, можно искать выход из создавшейся в стране ситуации.

В определенной степени ситуация зависит от политики государства. Но буквальное шараханье в принятии основных решений приносит обществу только вред. Решать эту проблему, резко снизив потребление спиртных напитков и сократив их производство, просто нереально. Кроме того, это означает возврат к администрированию и волевым решениям. Существуют законы рынка: есть потребность – есть спрос. Это касается принятого в свое время «сухого закона», отмены государственной монополии на продажу водки, которая привела к производству огромных количеств нелегальной водки, способных спойть чуть ли не все население. К тому же изготовление некачественных напитков уже привело по официальным данным к смерти десятков тысяч человек. Понятно, что указать точную цифру никто не может, да и не желает. Если добавить сюда погибших от употребления различных средств, которые и перечислять не хочется, получится внушительная картина. Трудно в таких условиях ожидать положительного сдвига в демографии населения, ибо средняя продолжительность мужчин катастрофически снижается.

Нельзя сказать, что уровень потребления алкоголя был в России всегда высок. Согласно статистическим данным, он стал стремительно расти во второй половине XX века, не превышая до того 3–4 литров на душу населения. На Всероссийской конференции «Концепция алкогольной политики России: проблемы эффективного государственного регулирования» в 2006 году были обнародованы цифры потребления алкоголя на душу населения, включая новорожденных детей. В 2005 году средний россиянин выпил 9,7 литра чистого алкоголя (в 1999 году – 8,6). При этом речь идет исключительно о *легальной продукции*. Теневой оборот алкоголя вряд ли подлежит расчету. Но если добавить его хотя бы приблизительно, то, как предполагают специалисты, цифра потребления алкоголя становится просто фантастической – где-то около 19 литров чистого спирта на человека. Между тем, по

оценкам Всемирной организации здравоохранения, нация, которая потребляет в год больше 9 литров алкоголя, не просто тяжело больна, а находится на грани вымирания.

Но вот свежая статистика. Главный нарколог РФ Евгений Брюн сообщил, что потребление алкоголя в России снизилось с 18 литров на душу населения в 2010 году до 13,5 литра в 2013. Он также отметил, что в целом россияне пьют не больше, чем европейцы и американцы. Он считает, что «мы в России пьем неправильно: мы пьем крепкие напитки и пьем залпом, с неправильным потреблением пищи».

К такой убаюкивающей свежей статистике добавим лишь голые цифры: в России в настоящее время насчитывается около 150 спиртовых и около 1000 ликеро-водочных заводов. Целая армия алкомафии!

Трудно себе представить, что можно составить полное представление о нормах употребления алкоголя или о точном количестве злоупотребляющих спиртными напитками. Определенную картину потребления алкоголя могут дать статистические данные о продаже напитков. Интересно, что если рассматривать официальные цифры, представленные в отчетах Всемирной организации здравоохранения, то наши 9,7 литра чистого алкоголя на душу населения не кажутся слишком серьезными по сравнению, например, с Люксембургом – 12,2, или Ирландией – 11,6 или даже Францией – 10,8. Согласимся, что эти показатели выше в каждой стране, ибо имеется и «черный» рынок сбыта, а во многих странах-производителях вина много частных фирм, продукцией которых пользуются земляки и родственники без специального учета. И, тем не менее, суммарное потребление алкогольных напитков в нашей стране с учетом неофициальной продукции может побить все рекорды.

Согласно данным Министерства здравоохранения России, на каждые 100 тысяч населения приходилось 2269 алкоголиков. За последние 10 лет из-за алкоголя погибло более 900 000 россиян. Из них 335 000 отравилось, 230 000 убито в пьяных драках, а 250 000 человек стали жертвами пьяных водителей. Число дорожно-транспортных происшествий, связанных с лихачеством в пьяном виде, в последнее время заметно увеличивается. По-разному борются с этим явлением. Так в Германии подняли высшую планку штрафа за управление автотранспортом под воздействием алкоголя или наркотиков до 3000 евро, не говоря уже о лишении прав. Естественно, что нет данных об умерших естественной смертью, вызванной чрезмерным употреблением алкоголя. Такая статистика просто ущербна. За последнее десятилетие заболеваемость алкогольными психозами увеличилась в стране в 6,3 раза, а число больных наркоманиями и токсикоманиями выросло в 5,8 раза. В нашей стране у лиц, злоупотребляющих алкоголем, показатель заболеваемости с временной утратой трудоспособности и показатель смертности в 2–3 раза выше общей заболеваемости и смертности среди населения. Но еще больше настораживают данные, опубликованные в конце 90-х годов, касающиеся поведения молодежи. Из 100 подростков в возрасте до 12 лет достаточно интенсивно употребляют алкоголь 24 мальчика и почти 20 девочек, а впервые к алкоголю приобщаются в возрасте 5–6 лет. Вряд ли за последние годы ситуация улучшилась. А что с девочками? Или выбросить эти «вредные» цифры?

Каждый день в стране умирает примерно 100 человек от поддельной водки. Учитывая известную неточность наших статистических данных, можно представить, какова истинная картина. Нельзя сказать, что власти не борются с этим явлением. Только в 2005 году уничтожено 1950 подпольных цехов и 124 организованные группы, занимающиеся подпольным производством далеко не всегда чистой водки. Однако эти меры пока не эффективны.

Алкоголизму подвержены все возрастные группы населения. Хотя есть некоторые возрастные особенности с самым высоким уровнем алкогольной зависимости: 18–24 и 30–40.

Традиционно считалось, что мужчины в два раза больше, чем женщины, подвержены алкогольной зависимости. Некоторые эксперты не находят полового различия, но считают, что женщины умело маскируют свое пристрастие к алкоголю.

Практические врачи отмечают рост сочетания приема алкоголя с медикаментами. Вышеназванная комбинация встречается у мужчин реже, чем у женщин. Например, в одном исследовании из 6353 пациентов, находящихся на лечении, было таких 13 % мужчин и 29 % женщин. Значительно выше процент курящих среди алкоголиков. Так, в группе из 1410 пациентов, находящихся на лечении в одной из специализированных клиник, было 71 % курящих. Через полгода после начала терапии воздерживались от алкоголя 63,8 % среди курящих и 78 % среди некурящих.

Несколько слов о жизненном прогнозе. Выше мы привели официальные цифры смертности среди алкоголиков по нашей стране. Понимая, что они не совсем точны, приведем согласованное мнение немецких ученых, владеющих информацией по этой проблеме. Статистика неумолимо утверждает, что средняя продолжительность жизни алкоголиков значительно ниже по сравнению со своими ровесниками. Высокая смертность зависит не напрямую от алкогольной зависимости, а от заболеваний и психосоциальных изменений, возникших вследствие токсического воздействия спиртных напитков. Следует учитывать, что не всегда при установлении причины смерти уточняется образ жизни или степень потребления алкоголя в силу различных причин, в том числе традиций. При выявлении злокачественной опухоли или острого панкреатита (воспаления поджелудочной железы) врача часто интересует больше план лечения, чем предшествующие факты болезни. При летальном исходе естественно обычно не указывается взаимосвязь заболевания и алкоголизма. Поэтому любые статистические данные будут далеки от истинной картины. Автор не стремится нагнетать ситуацию. Мы никого не уговариваем. Мы ведем профессиональный разговор, чтобы дать возможность тому, кто стоит на пороге выбора, представить картину страшного будущего каждого алкоголика.

Вполне вероятно, что относительно приближенные данные немецких авторов выглядят убедительно. Представьте себе, что среди мужчин-алкоголиков смертность выше в 8 раз, среди женщин – несколько ниже. Как уже отмечалось, наиболее частой причиной смерти является цирроз печени. Высокий уровень неестественной смерти у алкоголиков – 6 % всех случаев смерти у этой группы. Половина из них связана с «успешными» попытками покончить с жизнью. В сравнении с обычным населением эти показатели у мужчин в семь раз выше, у женщин – в три.

В одном из исследований отмечается, что среди пролеченных, но рецидивных алкоголиков смертность в три раза выше, чем среди их товарищей.

Понятие об алкоголизме как болезни

Термин «алкоголизм» введен шведским врачом М. Гуссом (Huss) в 1848 году, но он дал весьма нечеткое описание, соединив в одном понятии два различных феномена: злоупотребление и зависимость. Это различие, вошедшее в практику в середине 70-х годов XX столетия, себя оправдало. Оно и зафиксировано в Международной классификации заболеваний. Сегодня под алкоголизмом понимают только алкогольную зависимость.

Злоупотребление алкоголем – это состояние, ведущее к физическим нарушениям организма, например, к заболеваниям, связанным с алкогольной интоксикацией, или психическим изменениям: психосоциальным проблемам.

Признаками синдрома алкогольной зависимости являются:

- сильное желание или особого рода тяга к употреблению алкоголя;
- снижение способности контролировать процесс приема и потребления алкоголя;
- появление абстиненции, особого чувства, возникающего после отказа от приема алкоголя (или наркотика);
- изменение чувства меры: необходимо выпить больше алкоголя, чтобы достигнуть адекватного действия;
- все увеличивающееся предпочтение выпивке в ущерб другим удовольствиям и интересам;
- чрезмерное длительное употребление алкогольных напитков, несмотря на осведомленность об их вредном воздействии на организм.

Считается, что можно выставить диагноз, когда в течение нескольких лет выявляются хотя бы три признака. Различие между этими понятиями не означает, что злоупотребление алкоголем является безобидным. В дальнейшем мы подробнее обсудим этот вопрос.

Противоречивость в толковании терминов алкоголизма, сложность и многосторонность этой проблемы затрудняют выработку четких критериев для разграничения пьянства и алкогольной болезни, заставляют отечественных и зарубежных исследователей продолжать поиски диагностических критериев алкоголизма и предлагать новые классификации этого заболевания. В свое время долго обсуждалось, является ли алкоголизм и алкогольная зависимость заболеванием. В 1960 году Джелинек (Jellinek) представил концепцию заболевания, получившую впоследствии распространение и развитие. Это позволило разработать меры борьбы с заболеванием. Если мы попытаемся дать самое короткое определение алкоголизма, то оно выглядит так: «Алкоголизм есть хроническое заболевание, характеризующее патологической потребностью в алкоголе». Любые расшифровки диагноза по разным классификациям лишь уточняют степень поражения органов и систем. Оставим эту тему и попытаемся понять, как развивается алкоголизм. Но, прежде всего, следует признать, что еще труднее дифференцировать пьянство как неумеренное употребление алкогольных напитков от «умеренного» употребления алкоголя. Где кончается так называемое умеренное или традиционное употребление алкоголя и начинается злоупотребление им (пьянство), приводящее к страсти (алкоголизм) с последующей развернутой картиной хронического алкоголизма? Этот вопрос имеет не только важное медико-социальное, но и юридическое значение. До сегодняшнего дня ученые ищут новые аспекты развития заболевания, пытаются разработать меры воздействия на пациента, чтобы убедить его в необходимости своевременного лечения.

Таким образом, алкоголизм представляет собой сложный феномен пристрастия и зависимости. Его нельзя объяснить одной, например, биологической причиной. Он является показательным примером необходимости конструктивного биопсихосоциального подхода

к рассмотрению проблемы. Чтобы разработать модель заболевания, необходимо учитывать различные факторы. Это условие принимается большинством специалистов. В самом простом варианте следует разделить все условия (причины, факторы) развития заболевания на три большие группы.

- Алкоголь как наркотик со своим специфическим действием.
- Индивидуальные особенности со своими специфическими физическими и психическими особенностями, зависящими от генетических свойств организма.
- Социальное окружение, куда входят межличностные взаимоотношения в семье, на работе, в обществе, в том числе связанные с религиозными и местными традициями.

Подобное объяснение имеет динамический характер, так как чаще всего идет взаимное наложение различных факторов, приводящих в конечном итоге к развитию заболевания.

Маленькая дискуссия о причинах

Если вы выяснили, что ваш родственник страдает алкоголизмом, следует выяснить ряд вопросов. Каковы причины возникновения заболевания? Ответить непросто, так как согласно современным воззрениям необходимо, чтобы совпал целый ряд условий и факторов, необходимых для развития болезни. Давайте рассмотрим некоторые из них. Попробуем отойти от научных формулировок, которые порой не каждому медику понятны. С давних времен возникал вопрос: почему не у всех людей развивается пристрастие к алкоголизму (наркомании)? Можно выразиться и иначе: что склоняет их к опасной зависимости? Еще в XIX веке было разработано две модели заболевания. С одной стороны, считалось, что у некоторых людей есть врожденная тяга к спиртным напиткам. Представители другой группы рассматривались как психосоциальные жертвы. На самом деле все значительно сложнее.

Наследственность

Уже давно известно, что в некоторых семьях алкоголизм неизменно передается из поколения в поколение, в то время как в других является исключением. Может быть, это и не удивительно, ибо нередко в семьях передаются жизненные и воспитательные традиции, хотя меня лично это не совсем убеждает. Другое дело, что современные исследователи видят причину болезни в генетической предрасположенности, например к нарушениям обмена веществ, в основе которых лежит необычайно высокая потребность в некоторых необходимых для организма пищевых продуктах (витамины группы В, ненасыщенные жирные кислоты, микроэлементы и т. д.). Так или иначе, ученым предстоит еще уточнить эти предположения, что, возможно, даст в будущем возможность хотя бы частично решить эту проблему.

Одно из проведенных исследований среди мужчин-алкоголиков показало, что 27 % из них пошло по стопам отца и 5 % – матери, а у 31 % – оба родителя были активными приверженцами зелья. Подавляющее большинство женщин-алкоголиков вышли из семей, где родители были пьющие. Если в семье не было пристрастия к спиртным напиткам, то в родительских семьях оно встречалось также редко (около 5 %). Объяснение этому явлению можно искать в генетических факторах и влиянии окружающей среды.

Для доказательства наличия генетических факторов при развитии алкоголизма использовались различные методы. В ряде исследований изучались дети, взятые на воспитание новыми родителями. Часть из них родились в семьях родителей-алкоголиков, другая – в благополучных семьях. Шведские ученые предоставили такие данные: 39 % сыновей алкоголиков также в дальнейшем страдали пристрастием к спиртному, в контрольной группе их оказалось лишь 14 %. Более выраженные различия представлены американскими авторами: соответственно 50 % и 7 %. Как отмечается, у таких детей развивается еще больше алкогольная и наркотическая зависимость, если новые родители злоупотребляют спиртными напитками. Несколько иная картина у дочерей алкоголиков. Независимо от того, воспитывались они дома или у новых родителей, пристрастие к алкоголю было лишь у 3–4 % из них.

Проведено изучение двух параллельных групп: детей из семей *высокого риска*, где есть алкоголики, и *низкого риска*, где их не было. Исследователи стремились подобрать контингенты, аналогичные по полу и возрасту, при этом их интересовали следующие признаки: разрушение в организме и переносимость алкоголя, предрасположение к нарушениям, связанным с употреблением спиртных напитков. Что касается переносимости алкоголя, то результат был такой: сыновья из группы высокого риска были менее чувствительны к нему по сравнению с сыновьями лиц второй группы. В то же время опасность первых стать алкоголиками в будущем была в четыре раза выше. Вместе с тем субъективно они легче

переносят влияние спиртного, у них меньше проявляются неврологические расстройства. По-разному происходит в этих группах процесс разрушения алкоголя в организме. Электроэнцефалография показала различные изменения в мозге у представителей этих групп.

Пока не выявлены генетические маркеры (специфические химические вещества), позволяющие предположить о будущей предрасположенности к спиртному. Пытаются установить связь в зависимости от групп крови, однако убедительных данных пока не получено. Делаются попытки найти место специфического гена в хромосомах. Возможно, что решение этого вопроса поможет прогнозировать наклонность к спиртному, а следовательно, заранее предпринимать меры профилактики.

Генетические факторы играют также роль в процессе переносимости алкоголя. Известно, что около 50 % представителей монгольской расы (китайцы, японцы) реагируют уже на малые дозы спиртного. Обычно это проявляется покраснением кожи лица и тошнотой. Выявлено, что у них токсический ингредиент алкоголя, ацетальдегид, разрушается замедленно.

Есть несколько серьезных исследований, которые объясняют пристрастие (или склонность) к алкоголю рядом *изменений в организме*. В надпочечниках человека вырабатывается адреналин, количество которого повышается в крови при нагрузках и стрессах. Это ведет к некоторой психической напряженности, а первичная слабость эндокринной системы предрасполагает к алкоголизму, так как алкоголь играет роль искусственного стимулятора.

Что касается характерологических особенностей в развитии заболевания, то тут, пожалуй, трудно сказать, что первично или вторично. Некоторые ученые считают, что постоянное употребление алкоголя ведет к нарушению водно-ионной структуры организма, повышая зависимость от алкоголя.

Психическая предрасположенность

Для развития алкоголизма кроме генетических факторов и воздействия окружающей среды определенное значение имеют психологически обусловленные возрастные изменения. Выявить скрытые признаки заболевания с методической точки зрения сложно. Но уже психологические тесты позволяют это увидеть. Сравнивая группу алкоголиков с их школьными товарищами, отобранными методом случайного выбора, исследователи пришли к выводу, что те, кто в будущем пополнил армию алкоголиков, были и в школе более импульсивными и общительными, однако социально приспособленными менее других. Исследователи называют еще целый ряд черт характера, якобы характерных для этих лиц. Это повышенная активность, пренебрежение опасностью, склонность к сенсациям, повышенный интерес к поощрению, сниженное внимание, трудности с возвращением в первоначальное расслабленное состояние. У женщин исследования дали менее выраженные результаты. Те, кто имеет проблемы со спиртным, в школьные годы были более обидчивыми, мало контактными, раздражительными, были подвержены чужому влиянию. Естественно, подобное поведение не может служить основанием, чтобы вынести человеку приговор, но то, что такие черты характера требуют внимания, безусловно. Впрочем, психологам еще предстоит уточнить немало вопросов, которые помогут предусмотреть предполагаемую склонность к спиртным напиткам, чтобы выработать отчетливые рекомендации по ее предупреждению.

Существует несколько психологических разработок, связанных с вопросами возникновения привыкания как к наркотическим, так и к другим веществам. При этом возникает необходимость рассматривать различные факторы (биологические, философские, социальные и пр.) в едином контексте. Ученые исходят из того, что человек от рождения испытывает влияние своего окружения (семьи, детских учреждений, школы и т. д.). Уже здесь формируется определенное отношение к спиртным напиткам.

В дальнейшем продолжается воздействие новых факторов:

- внешние: питейные обычаи, этические нормы, принятые в среде общения привычки, ситуационные условия, социальный контроль;
- внутренние: восприятие окружения, настроение, самочувствие, также формирующее соответствующее поведение;
- фармако-психотропное действие собственно алкоголя: расслабление, возбуждение, эйфория, депрессия.

Существует две основные теории, представленные наукой о психологии поведения.

1. Классическая, основанная на условных рефлексах по Павлову. Не совсем удобно сравнивать человека с собакой, но при соответствующих ситуациях при регулярном приеме алкоголя или наркотиков вырабатываются определенные привычки.

2. Другие авторы исходят из обратных позиций, считая, что алкоголизм развивается по принципу вознаграждения. Например, принимающим алкоголь нравится, что они могут расслабиться, проще завести новые контакты. Они выбирают алкоголь как средство от стресса, страха и т. д.

Ученые выдвигают целый ряд других теорий, но они имеют практический интерес для специалистов.

Окружение

В это емкое понятие можно включить как реакцию общества в целом на злоупотребление его членами алкоголем, так и взаимоотношения с ближайшим окружением. В первом случае можно сказать, что в нашей стране официальные установки расходятся с довольно спокойным отношением к выпивкам. Причин этой **терпимости** несколько, но рассматривать их здесь нет необходимости, чтобы не лишать депутатов их повседневной работы. Не будем обсуждать установившиеся традиции, потому что поводов к коллективной пьянке всегда много. Имеет значение социальная и профессиональная среда, ряд других факторов. Их не устранить, да и незачем это делать. Другое дело, умение вести себя и контролировать количество и частоту участия в подобных мероприятиях. Вот к этому мы и призываем, рассказывая о последствиях алкоголизма. Говоря о влиянии общества, не станем вновь много распространяться о социальном или экономическом положении каждого из нас. Да, мы знаем, что это имеет большое значение, но, на мой взгляд, не главное. Другое дело, что к алкоголю короче путь у тех, у кого произошло крушение надежд в карьере или в любви, налицо определенная общественная несостоятельность. Здесь многое зависит от силы характера и ближайшего окружения.

Привыкание через ощущения

Каждый человек склонен повторять понравившиеся действия. Многим нравится выпивать, так как алкоголь приносит удовольствие, дает хорошее настроение, расслабляет, помогает уйти от забот. Иногда кажется, что рюмочка коньяка снимет напряжение после тяжелого рабочего дня, позволит перевести дух, чтобы приступить к следующим делам (это можно увидеть чуть ли не в каждом кинофильме). Так-то оно так, только если в конечном итоге не захочется многократно повторить эту рюмочку для закрепления эффекта. Именно так возникает тяга к алкоголю, происходит переход к привычной пьянке, а затем развивается

алкогольная зависимость. Уже в молодом возрасте формируется положительное восприятие, когда еще нет привыкания и необходимости увеличивать дозы. Заканчивается такой жизненный опыт по-разному. Кто-то выпивает периодически понемногу, получая удовольствие, кто-то морщится, но не отстает от товарищей, стараясь реже с ними встречаться, а некоторые пополняют армию алкоголиков. Некоторые ученые утверждают, что главная причина алкоголизма в специфическом действии на организм самого алкоголя. Согласно этой концепции, людей разделяют на «алкоголеустойчивых» и «алкоголенеустойчивых».

Семья

Вышеописанный обучающий эффект еще сильнее действует, когда у детей и молодых людей перед глазами пример старших, получающих «наслаждение» с помощью водки. У некоторых перед глазами постоянные пьянки родителей или лиц, их заменяющих. Известно, что в некоторых семьях детей приучают к рюмке сызмальства. Понятно, что практически мало семей, по крайней мере, в нашей стране, где исключено употребление алкоголя. Только трудно молодым усвоить, что большинство людей контролирует этот процесс. Лишь у некоторых вступают в силу множество других факторов и формируется тяга, а затем зависимость, несмело переходящая в болезнь. Ряд ученых считают, что причиной заболевания могут быть недостатки в воспитании в раннем детском возрасте, перенесенная грубость, издевательства и прочие факторы. Они предлагают различные модели лечения с включением психологических задач.

Социальные условия возникновения заболевания

Рассказывая об отдельных причинах, способствующих развитию алкогольной зависимости, нельзя не признать, что в жизни существует одновременно несколько факторов, влияющих на развитие процесса. Следовательно, необходимо подходить к рассмотрению этого вопроса комплексно. Социологический подход к проблеме возникновения и развития алкоголизма основывается в значительной степени на следующих предпосылках.

- Если рассматривать всех алкоголиков как единую группу (несмотря на их различия), то трудно создать единый и четко ограниченный персональный типаж. Почему тогда не все лица с известными специфическими свойствами характера становятся алкоголиками?
- При рассмотрении исторических и современных аспектов алкоголизма следует признать, что, хотя он имеет глобальный характер, все же существуют значительные различия в формировании заболевания в зависимости от времени и территории. Почему в определенных регионах уровень алкоголизма выше или ниже? До сегодняшнего дня пока нет конкретного обоснования или объяснения этому, хотя теорий и домыслов хватает.

Социокультурное влияние

Употребление алкоголя осуществляется в различных общественных формах:

- ритуальное потребление: алкоголь употребляют при культовых церемониях, при праздновании личных и общественных событий (юбилеи, дни рождения, заключение договоров и т. д.). В этих ситуациях налицо социальный контроль;
- общественная выпивка, осуществляемая хотя и коллективно, но без церемониальных правил. Здесь заметную роль играют традиции. В определенной степени имеется контроль окружающих;

- утилитарный вариант: алкоголь используют с определенной целью – для снятия страха и напряжения, расслабления и пр. Пьют для удовольствия, для повышения потенции, для улучшения настроения. В таких случаях часто пьют в одиночку, порой тайно.

Исходным пунктом попытки социологического объяснения алкоголизма является последняя модель, когда стремление к спиртному связывают с попыткой улучшить свое самочувствие, состояние, настроение. В разных странах отношение к спиртным напиткам различно. В некоторых из них алкоголь запрещен, в других существуют определенные ограничения. Во многом это связано с религиозно-этическими установками. Различны и традиции употребления пива, вина, слабых и крепких напитков.

Социальное окружение, семья, профессия, финансовая ситуация

Изменение социальной среды, связанное с различными причинами, может послужить толчком к пристрастию к спиртным напиткам. Особенно часто это связано с переездом из села в город или наоборот, эмиграцией, потерей работы, жилья, источников существования. Подобные состояния часто вызывают стресс, чувство безрадостности и безнадежности. Особенно плохо переносят этот процесс одиноко живущие люди, длительно безработные, с серьезными финансовыми и психосоциальными проблемами.

В большинстве стран имеются существенные различия в распространении алкоголизма в зависимости от профессии, возраста, пола. Существуют профессии, представители которых наиболее часто склонны к выпивкам. Нет необходимости их перечислять, но тем, кто знает за собой эту слабость, но стремится победить болезнь, должен заранее подумать о среде, в которой ему предстоит работать.

Мы очень серьезно обсудили основные причины, приводящие к алкоголизму. Возможно, они убедили не всех. Тогда давайте немного пофилософствуем. Быть может, тогда вам станет легче не только разобраться в причинах, приведших вашего родственника к алкогольной зависимости, но и помочь ему избавиться от нее. Ведь, судя по всему, вы неплохо знаете его характер, образ мыслей, манеру поведения. Как известно, пока чаще зависимыми от спиртного становятся мужчины. Взвалив на себя большую часть «прав и обязанностей», стремясь оттеснить от этого «пирога» женщин, они далеко не всегда выдерживают ту социальную нагрузку, которая им «предназначена», не силах соответствовать тому, что от них требует статус «главы семьи и общества».

По-разному находят люди выход из этого положения. Некоторые, закатав рукава, усиленно добиваются роста карьеры и семейного процветания, другие прячутся от реальной жизни с помощью спиртного. Почему они идут на это? Этот вопрос мы задаем в этой книге не раз и стараемся найти новый подход в надежде, что именно он будет вам ближе в распознавании причин алкогольной зависимости родственника.

Давайте рассмотрим несколько вариантов. Может быть, это связано с совестливостью близкого человека, который не может хорошо выполнять свои обязанности, прячется от ответственности с помощью спиртного. Мы уже привыкли к выражению: «Какой с пьяного спрос». А сколько списывалось ошибок «по пьянке». Если учитывать, что таким образом прячешься не от проблем, а от собственного интеллекта, то легко выйти на прямой путь к хроническому алкоголизму.

- Трудно всегда быть сильным. Иногда и мужчине хочется побыть ребенком, чтобы его жалели и лелеяли. Не каждая женщина найдет ту золотую середину, чтобы мужу хватало дома ласки и нежности. Какой выход? Для начала можно напиться. Тогда тебя приве-

дут домой, а жена или мама начнут выхаживать. Если это сильно понравится, то учащение «мероприятия» также приведет к тому же.

- У мужчин раскрепощенных, сильных и не обязательно красивых нет проблем с общением. Они свободно чувствуют себя в любом обществе, легко знакомятся с женщинами, спокойно ведут переговоры с деловыми партнерами. Есть и другая категория мужчин, которые не обладают такими способностями, хотя и не лишены мужского шарма. Что им делать? Выпив одну-две рюмочки коньяка, они чувствуют себя значительно лучше, практически любое установление контактов складывается намного проще. А дальше все ясно.

- Ох, и не хочется мне говорить об еще одной довольно многочисленной группе мужчин. Я имею в виду тех, которые, как принято говорить, живут «под каблуком» у жены. Они могут быть довольно твердыми руководителями коллектива, жесткими товарищами, а дома все иначе, так уж сложилось по разным обстоятельствам. Выпив, можно дома стукнуть по столу, дать указание или оспорить полученные от жены утром «рекомендации». Уж не знаю, чем это могло кончиться утром на трезвую голову, но вечером все же удалось показать свою мужскую силу, порой в «прикладном» варианте.

Что делать во всех этих случаях, чтобы не скатиться в алкогольное болото?

Нам предстоит еще разговаривать с родственниками, а пока несколько советов для тех, кто видит выход из подобных ситуаций в водке, но вполне готов изменить этой еще слабой привычке.

В первом случае – не стремитесь взять на себя как можно больше ответственности! Не бойтесь передоверять дела своим подчиненным на работе, распределите обязанности и в семье. Это признак вовсе не слабости, а умения быть не столько исполнителем, сколько руководителем и организатором (и это именно по-мужски). И еще: не бойтесь допускать и анализировать ошибки, ведь не ошибается тот, кто ничего не делает. А если будете относиться к себе излишне требовательно и искать оправдание своих ошибок в выпивке, то ошибок этих будет чем дальше, тем больше, ибо избран неверный путь.

Во втором случае – не замыкайтесь в футляре надуманной «солидности», если позволяет обстановка. В конце концов, вы вполне можете позволить себе подурачиться, если на самом деле уверены в своем уме! Хорошо помогает игра с детьми, где вы будете выглядеть вполне естественно. Если у вас есть понимающая партнерша, неплохо затеять интимные игры в постели. И не носите все время маску сильного: позвольте близким вам людям немного позаботиться о вас. И главное – нужно самому быть уверенным в собственной значимости: ведь именно тот боится уронить свое достоинство, чье достоинство действительно легко уронить!

В третьем случае избран самый простой, но неверный путь: выпивка на самом деле плохо помогает общаться, особенно если в диалоге очень многое зависит от одной фразы или жеста! И общение под парами алкоголя на самом деле не проще, а только лишь примитивнее. Причем чем чаще вы прибегаете к алкоголю, тем более примитивным становится круг вашего общения! И несколько слов о той ситуации, когда вас в компании заставляют выпить вместе со всеми (если бы только немного выпить). Опыт моих друзей и собственный убедили меня в том, что нужно научиться спокойно, но твердо отказываться. Если меня уломали вопреки моему желанию, значит, я демонстрирую слабость духа. А вот если мне самому хочется напиться, то я позволю себя уговорить. Наконец, *в последнем случае* советовать придется даже не самим мужчинам, а их женам и домочадцам. Как часто приходится видеть, что за помощью к врачу обращается не сам «зависимый», а его родственники. Именно они находят врачей, возят страдальца (или его фотографию) на сеансы, платят за это лечение. Но алкоголизм, как, впрочем, и любая наркотическая зависимость, вылечивается только тогда, когда этого активно пожелает сам больной. И пока жена не перестанет давить на него, зачем

ему лечиться? Он хоть в пьяном виде, хоть на вечер, но чувствует себя «главой семьи». Поэтому лучший способ удержать от выпивки начинающего алкоголика – перестать заготавливать его под каблук! Однако такое по силам не всем женам именно потому, что многие из них на самом деле хотят, чтобы муж пил. И чтобы лечился, но не вылечивался.

Мы будем подробно говорить о заботах жен, матерей и сестер, но один нюанс семейной жизни осветим здесь. В молодости, работая несколько лет по совместительству на хирургическом приеме в поликлинике одного крупного предприятия, я нередко сталкивался с непонятным для меня феноменом. На этой фабрике работало несколько тысяч женщин. Довольно часто они приходили на прием с явными следами побоев. Они успевали много рассказать в красках о своих мужьях, я им сочувствовал, но давать педагогические советы по молодости не мог. Нет, один все-таки давал – бросьте его, но все впустую. Приходили вновь с теми же результатами вечерних переговоров. В чем дело? Психологи изучили этот феномен и объясняют так. Женщины знают: когда он проспится, то будет в ногах валяться, извиняясь за свои пьяные выходки, да еще и зарабатывать прощение супруги: по хозяйству помогать, деньги давать (если они у него еще остались). Но главное для этой жены даже не деньги, а вот это чувство вины и унижение мужа, пусть и вызванное абстиненцией. И даже если он после курса серьезного лечения выдержит год-два трезвой жизни, такая жена зачастую сама спровоцирует его на новый срыв. Или наконец-то разведется с ним, потому что с постоянно трезвым и знающим себе цену мужем ей жить не нравится.

Говоря об избавлении от алкогольной зависимости, надо, как и в случае любой наркомании, определить причину возникновения тяги к спиртному. Если присутствует фармакологическая зависимость от алкоголя, ее надо устранять (выводить из запоя), но это не означает избавления от проблемы, пока не решены те причины, которые заставляют алкоголика снова и снова «лезть в бутылку» в самом прямом смысле слова. Бывает и так, что пьет ваш родственник потому, что бежит от вашей чрезмерной опеки, даже не от диктата, а от того, что вы держите его в статусе маленького ребенка. Он и стремится этому статусу соответствовать. Поэтому если хотите избавить его от зависимости, то, прежде всего, предоставьте ему решать свои проблемы самостоятельно. Пусть он сам думает, на что ему выгоднее потратить деньги: на еду или на водку? В конце концов, волей-неволей ему придется стать сильным. И соответственно, пить ему будет просто невыгодно!

Таким образом, алкогольную зависимость нельзя объяснить отдельными причинами. Только при взаимодействии комплекса биологических, психологических и социальных факторов возможно наступление пристрастия к спиртным напиткам, а затем развитие алкоголизма.

Алкоголь как наркотик

Мы уже так много знаем об алкоголизме, но никак не познакомимся подробно со свойствами алкоголя. Кое-что попутно о нем рассказано, но почему он обладает таким коварным действием, еще недостаточно понятно. Мы не станем подробно углубляться во все нюансы его «поведения», но основные понятия просто интересны для ознакомления.

Химические свойства

Этиловый спирт – простое химическое вещество, представляющее собой бесцветную жидкость, растворяющуюся в воде и жире, что способствует легкому всасыванию и усвоению в организме, и имеющее специфический вес. Он имеет высокую энергоемкость: 1 грамм содержит 7,07 килокалорий. Алкоголь образуется, хотя и в ничтожно малых количествах, в организме в результате обменных процессов и деятельности бактерий в желудочно-кишечном тракте. Согласно показателю уровня алкоголя в крови, эта величина столь мала, что при судебно-медицинском (полицейском) исследовании она не учитывается. Алкоголь обычно образуется в результате брожения сахаросодержащих веществ, расщепляющихся на алкоголь и углекислоту. Алкогольные напитки получаются только с помощью дрожжевого брожения из растительного сырья, патоки, крахмала или сахара. Содержание спирта в них, естественно, различное, минимальное в легком пиве до значительного в крепких напитках, например, в некоторых видах рома. В последнее время появились безалкогольные сорта пива, в которых содержание спирта должно быть незначительным. Кроме спирта и воды большинство алкогольных напитков содержат сопутствующие вещества, органические кислоты, особенно винную и яблочную кислоты. Они определяют как качество, так и вкусовые данные напитков. В то же время они имеют важное медицинское значение, так как некоторые из них являются ядами.

Усвоение алкоголя в организме

Алкоголь легко всасывается слизистой оболочкой пищеварительного тракта: немного во рту, больше в желудке, а максимальное количество приходится на тонкую кишку. Всасывание в желудке во многом зависит от его наполнения. Если освобождение желудка задерживается, замедляется всасывание алкоголя. Небольшое количество напитка может быть усвоено буквально уже через 10 минут. Замедлению этого процесса способствуют курение и острая и пряная пища. Сравнительно быстрее всасываются более крепкие напитки. Если выпивается большое количество крепких напитков за короткое время, то даже у привычных людей значительное повышение уровня алкоголя в крови может привести к выраженным психическим и физическим нарушениям, вплоть до отравления. Возможен и другой вариант. Под влиянием высоких доз алкоголя снижается функция мускулатуры желудка, замедляется его освобождение. При этом часть принятого напитка не всасывается и не попадает в печень и кровеносное русло, не распадается и выделяется наружу.

После всасывания алкоголь попадает практически во все органы тела, где большая часть его растворяется в водной составляющей тканей. Через 30–60 минут после выпивки достигается наивысший уровень концентрации алкоголя в организме, а через 60–90 минут после последнего глотка заканчивается процесс его распада. Попадает он и в плаценту, причиняя тем самым непоправимый вред еще не родившемуся ребенку. Концентрация в мозгу и выдыхаемом воздухе в основном соответствует уровню алкоголя в крови. А вот концен-

трация его в моче по разным причинам не связана с этим показателем. Наиболее низким уровень алкоголя будет в печени, где в основном происходит его разрушение.

Обмен веществ

Алкоголь не накапливается в организме, а разрушается путем окисления, в котором основную роль играют два белковых вещества (фермента). Этот процесс идет в несколько этапов, которые мы только обозначим. На промежуточной стадии образуются так называемые метаболиты, важнейшим из которых является ацетальдегид, ядовитое вещество, которое в организме, к счастью, быстро разрушается с помощью соответствующего фермента. Конечным итогом этого процесса является двуокись углерода и вода. Большая часть алкоголя разрушается в печени. Принято считать, что существует ряд вариантов этого фермента, обусловленных генетическими особенностями. В достаточном количестве они вырабатываются в организме где-то к пяти годам, поэтому маленькие дети особенно плохо переносят алкоголь. Надо отметить, что фермент имеется не только в печени, но и в других органах: сердце, легких, почках.

Токсическое действие

Вряд ли можно найти в организме человека какую-либо систему, которая бы не подвергалась разрушительному действию алкоголя.

Каким образом это происходит?

- Прямым действием на клетки и относящиеся к ним системы, например, на нервные клетки и так называемые нейротрансмиттеры;
- путем изменения обменных процессов (энергетических, белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов);
- образованием ряда промежуточных продуктов обмена и ферментов;
- изменением физиологических функций организма, например, кровоснабжения.

Трудно порой различить прямое и косвенное действие алкоголя на организм. Естественно, что влияние его при периодическом или многократном приеме также не одинаково.

Действие на нервную систему

Центральная и периферическая нервная система относятся к тем органам, на которые влияние алкоголя проявляется особенно интенсивно. При значительных дозах и длительности приема крепких напитков возможны серьезные изменения. Алкоголь преодолевает сосудистый барьер мозга и распространяется в его тканях благодаря своей способности растворяться в воде и жире. Поэтому прием спиртовых напитков может привести к острым изменениям мозгового кровообращения, а также как снижению, так и повышению кровоснабжения тканей. Изменяются и различные биохимические процессы в мозге. Так, снижается уровень потребления виноградного сахара в мозгу, где его физиологическая потребность особенно важна. Известно воздействие алкоголя на тонкие структуры нервной системы, где отмечается в этих случаях повышенное количество жировых веществ (липидов). Главным местом его воздействия на нервную систему являются нейротрансмиттеры, которые активно участвуют в передаче информации нервным клеткам. Причем если некоторые химические вещества, обладающие вредным воздействием на нервную систему, имеют свои специфические точки действия (определенные рецепторы), то алкоголь влияет

на многие химические процессы, определяющие нормальную функцию нервной системы. И не только в этом состоит его опасность. Изменяется также обмен кальция в клетках, а также эндогенных опиатов (эндорфинов). Последние представляют собой белковые вещества, образуемые в организме, которые обладают таким же болеутоляющим действием, как и вводимые извне препараты. Они дают также эффект возбуждения, эйфории.

Алкоголь оказывает двоякое действие: он может воздействовать, например, при приеме в малых дозах сначала возбуждающе, затем угнетающе. Естественно, что его влияние на организм обусловлено тем, как часто выпивает человек. Столь разнообразное влияние алкоголя зависит во многом от генетических факторов. Мы не останавливаемся на ряде других психических проявлениях: настроение, поведение и пр.

Биологические основы алкогольной зависимости

Алкоголь, как и любое наркотическое вещество, имеет определенный потенциал к зависимости, возникающей при его длительном приеме. Он меньше, чем у таких известных наркотиков, как героин, кокаин, но сравним с подобным действием ряда успокаивающих и снотворных средств, например барбитуратов. Решающим характерным признаком зависимости является неистребимое желание выпивать или даже вновь вернуться к приему алкоголя после определенного «сухого» периода, несмотря на то, что известны его негативные результаты. В последние годы высказывается мысль, что возможно наличие специфической памяти на стремление к алкоголю. Активно проводятся опыты на животных в надежде найти определенные факторы, объясняющие появление стремления к приему алкогольных напитков.

Объяснить алкогольную зависимость призван ряд биологических теорий. Исходя из анатомических, физиологических и фармакологических исследований, ученые пришли к выводу, что в мозгу имеется некая система вознаграждения. Она локализуется в определенных участках мозга и связана с возникновением эмоциональных процессов, чувства радости и неудовлетворения. Эту систему можно активизировать различным образом, как электростимуляцией, так и естественным путем, например с помощью вкусного питания, сексуальных факторов, болью. Можно достигнуть эффекта с помощью различных химических веществ. К ним относятся ранее названные препараты с высокой вероятностью к привыканию. Алкоголь вызывает сложные химические процессы в головном мозге, вовлекающие ряд систем, в том числе гормоны, которые в конечном итоге могут привести к стойкому привыканию.

Как развивается алкогольная зависимость?

Неужели это алкоголизм? Возможно. Некоторые уже понимают, что столкнулись с алкогольной проблемой, другие категорически не хотят смириться, пытаются отбросить всякие мысли об этом. Но в глубине души сохраняется чувство, что уже прозвенел «колокольчик» о том, что алкоголь все больше «распускает свои когти». И почти каждому страшно смириться с тем, что вскоре станет заметно пристрастие к спиртным напиткам, что это неминуемо повлечет порицание, сожаление, высказывания окружающих: «У него есть алкогольные проблемы!» Что лучше: вообще не пить или выпивать стаканчик за стаканчиком в ответ на привычное «пойдем, пропустим по одному»? Разве алкоголизм не болезнь, которую надо лечить? А как же праздновать без алкоголя? И так ставит себе вопрос за вопросом тот, для кого эта проблема стала насущной. Сложность лишь в том, что созреть до мысли, что без алкоголя я чувствую себя лучше, может далеко не каждый.

Трудно признаться себе, что наступил момент, когда появилось влечение к постоянному употреблению алкоголя. А уже на этой стадии подстерегают серьезные опасности. Может быть, стоит задуматься, сколько несчастий в мире происходит на этой почве. Ведь половина несчастных случаев на производстве и на воде связано со злоупотреблением алкоголем. Даже примерная статистика считает, что каждая пятая смерть, вызванная болезнью, несчастным случаем или убийством, связана с этой проблемой.

Отдельно следует сказать о **детском алкоголизме**. Эта пагубная зависимость не развивается сама по себе. Вспомним, сколько раз мы были свидетелями застолий, когда детям в шуточной форме предлагалось попробовать это горькое зелье. Хорошо, если все завершилось шуткой. Но ведь бывают случаи, когда это становится привычкой для родителей или лиц их заменяющих, которые сами редко бывают трезвыми.

Считают, что проблема алкогольной зависимости стоит чуть ли не перед каждым четвертым мужчиной на том или ином этапе его жизни. Только у некоторых хватает силы и воли нередко при поддержке близких избавиться от пагубной привычки, другим предстоит нелегкая доля скольжения вниз.

Неоднократно слышал: а я вот пью много, но вот не чувствую никакой зависимости. Во-первых, понятие «много-мало» не поддается измерению. У каждого своя «норма» подхода к неприятному рубежу. И, как известно, переносится алкоголь организмом по-разному. Одно лишь ясно: у того, кто периодически выпивает рюмочку водки, будет меньше проблем, чем у того, кто регулярно выпивает изрядное количество спиртного.

Алкоголик не тот, кто любит выпить, а тот, кто уже не может не пить. При этом он осознает, что ставит под угрозу здоровье, семью, карьеру, свое социальное положение. Такого человека следует немедленно лечить. Только вот получить его согласие на это не всегда удается.

Борьба с алкогольной зависимостью – это тяжелейшая ежедневная работа. Впереди возможны достижения (ремиссия), когда в течение значительного отрезка времени пациент вполне обходится без алкоголя. Но, к несчастью, нередко бывают и поражения (рецидив), когда он вновь скатывается к первоначальному рубежу.

Трудно представить, сколько искушений приходится преодолеть, чтобы избежать приема хотя бы малой дозы алкоголя, которая может стать началом новых несчастий. Без твердой решимости, стойкого терпения и поддержки друзей и родственников трудно надеяться на успех. Большую помощь могут оказать те люди, которые успешно справились с этой болезнью.

Понятно, что самое сложное – признаться самому себе в том, что имеешь проблему с алкоголем. Известно, что большинство из тех, кто злоупотребляет им, не могут или не хотят

смириться с этим. А ведь чем раньше начнется лечение, тем больше вероятности, что удастся восстановить утраченные функции организма. Один из специалистов по лечению хронического алкоголизма считает: «Если вы предполагаете, что, возможно, стали алкоголиком, то, скорее всего, так оно и есть».

Почему же так трудно прийти к согласию с самим собой, посмотреть правде в глаза? Причин тому немало. Алкогольная зависимость подкрадывается к человеку очень медленно. Он не осознает, что наступил момент, когда без выпивки уже и день не в радость. Специалисты считают, что вполне хватает шести лет, чтобы оказаться не в состоянии отличить обычную выпивку ради общения от настоящего алкоголизма. Кроме того, за это время в организме вырабатывается особый эмоциональный механизм защиты, позволяющий каждому найти компромисс со своей совестью, уговорить себя, доказать, что необходимо продолжать такой образ жизни, который якобы ничем не угрожает. Есть еще один элемент чисто мужской психологии. Да разве может мужчина признать свои слабости. Впрочем, настоящий мужчина как раз тот, кто сможет переступить через свое «Я» и признается себе, что он алкоголик, и пора остановиться и приступить к лечению.

Читая официальные статистические данные о числе неумеренно пьющих, мы все прекрасно понимаем, что достаточно много людей находится в «пограничной зоне». Они вполне уверены в себе, обычно контролируют свое поведение во время застолий, хотя количество и частота приема алкоголя вызывает сомнение. Подавляющее большинство из них не переходит в разряд алкоголиков (позже мы поймем механизм этого процесса), но они все же представляют группу риска. Несчастный случай, стресс, связанный, например, со смертью любимого человека, могут выбить их из колеи, привести к срыву, выйти из которого может быть очень трудно. Такие люди требуют внимания и заботы со стороны своих ближайших родственников. Поэтому, когда говорят о числе вовлеченных в проблему алкоголизма, следует учитывать родственников, друзей лиц, уже страдающих алкогольной зависимостью, и тех, кто по несчастью может пополнить эти ряды.

Как проявляется алкогольная зависимость? Где та граница, которую пересекает нормально пьющий (вполне приемлемая формулировка) человек, переходя в армию алкоголиков? Когда речь идет о твердых наркотиках, можно вполне точно проследить начало пути в «никуда». По крайней мере, эти люди могут вспомнить, что после нескольких сеансов употребления наркотиков они почувствовали острую необходимость в них. Когда мы говорим об алкоголе, так называемом мягком наркотике, дело обстоит сложнее. Люди годами безмерно пьют спиртные напитки, не замечая и не подозревая, что медленно катятся к рубежу, когда уже не смогут без них обходиться. Многие считают, что зависимость наступает тогда, когда уже совсем нельзя отказаться от спиртного или когда появляются признаки *абстиненции (воздержания) – особого физического и психического состояния после внезапного прекращения употребления алкоголя или наркотика*. Запомните это неблагозвучное название, ибо мы будем вспоминать это состояние неоднократно. Они порой экспериментируют, делая короткие перерывы в несколько дней или недель, вызванные производственной необходимостью или назревающими скандалами дома, считая, что полностью владеют ситуацией и могут продолжать свое неумеренное питье без ущерба для здоровья. Увы, они *ошибаются*.

Многие люди годами регулярно и много выпивают, не чувствуя необходимости опохмелиться утром, не отмечая видимых изменений со стороны здоровья. У других это происходит иначе: уже после нескольких тщетных попыток угнаться за товарищами появляются неприятные симптомы со стороны внутренних органов. Приходится признать, что количество и частота – это очень растяжимое понятие. Но даже при кажущемся благополучии в организме происходят изменения, которые со временем могут пагубно отразиться на человеке.

Как же можно понять, что на близкого человека надвигается беда? Понимая обобщенность этого понятия, давайте все же попробуем вместе оценить ситуацию.

Первый вариант: у вашего родственника *есть проблемы с алкоголем*, но они есть у него и *без алкоголя*. При регулярном употреблении спиртных напитков организм «требуется» все большего количества, так как растет переносимость зелья и для достижения необходимого удовольствия теперь не хватает того количества, которым человек удовлетворялся раньше. Организм, особенно нервная система, привык между тем к прежним дозам, не мешающим ему относительно нормально функционировать. Так постепенно развивается **физическая зависимость**. Человек чувствует себя сравнительно хорошо, ибо он не выглядит пьяным. Но вот снижается количество поступаемого в организм алкоголя, а с ним и уровень его в крови, и появляются типичные *симптомы абстиненции*. Они начинают появляться почти каждую ночь, рано утром и чуть позже и выражаются некоторым беспокойством, дрожанием рук, повышенной потливостью, жалобами со стороны органов пищеварения и нарушением сна. Если с этими жалобами удастся довольно долго справляться, то такие тяжелые нарушения, как судороги и делирий, требуют срочной врачебной помощи. При судорогах пострадавший может потерять сознание, тело его содрогается от конвульсий. Возможен непроизвольный акт дефекации и мочеиспускания. Опасно прикусывание языка, ибо пострадавший может задохнуться при попадании в дыхательное горло крови или рвотных масс. Поэтому надо, прежде всего, обратить на это внимание, вернув язык на место, и обязательно вызвать врача. Отметим, что после пробуждения пострадавший обычно ничего не помнит. Если кто-нибудь наблюдал больного в состоянии делирия, то это незабываемо.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.