**Пить много, пить в меру или не пить совсем?..**

 К алкоголю и его потреблению в нашем обществе двойственное отношение: с одной стороны – «пить – здоровью вредить!», с другой – «кто же сейчас не пьет?». Пожалуй, этосвязано с тем, что потребление алкоголя часто рассматривается с двух крайних позиций: норма (трезвость) и болезнь (алкогольная зависимость). При этом в обществе трезвенники составляют меньшинство: от 40 % всего населения (включая несовершеннолетних и пожилых) до 10-15 % взрослого. У многих возникает вопрос: «Так ли вредно употребление спиртного, если оно столь распространено? Да и сами врачи, постоянно твердящие о его вреде, вряд ли являются трезвенниками…»

 Цель данной статьи – рассказать не только о реальных опасностях и вреде, которые несет чрезмерное употребление алкоголя, но и о том, что же является его потреблением с минимальным риском для здоровья.

 Начнем с некоторых важных определений. Что такое потребление, злоупотребление алкоголем и зависимость от него? Само по себе потребление алкоголя, как и многих других веществ, является видом поведения человека. Отличия алкоголя (или табака) от многих других пищевых продуктов связано с его способностью влиять на психическую деятельность человека – эмоции, поведение, мышление. Поэтому алкоголь и относят к психоактивным веществам (ПАВ), включающим также наркотики (опиоиды, психостимуляторы и коноплю), психотропные средства (барбитураты, входящие вместе со спиртом в состав корвалола и валокордина) и токсические вещества (клей, бензин, растворители).

 Алкоголь и другие ПАВ способны вызывать у людей злоупотребление и зависимость. Под злоупотреблением понимают такой вид потребления, который наносит вред физическому (повышение давления, поражение печени, сердца и нервов) и психическому (бессонница, депрессия и тревога) здоровью человека, а также может нарушать профессиональную (увольнение), семейную (скандалы, разводы) и общественную (аресты, вождение в нетрезвом виде) жизнь человека.

Злоупотребление уже является болезненным состоянием и требует вмешательства врача. На этом этапе важно, что таковым может оказаться и обычный терапевт или невролог, имеющий навыки краткосрочного вмешательства при алкогольных проблемах. Зависимость от алкоголя – это болезнь, такая же, как тревога или депрессия, при наличии которой человек нуждается в помощи других врачей – нарколога или психотерапевта.

 Зависимость включает сочетание нарушений поведения, мышления и физических функций организма, развивающееся после многократного применения алкоголя.

 Если в обществе злоупотребляют алкоголем 5-10% населения и имеют зависимость от алкоголя еще 4% населения (2% женщин и 6% мужчин), то среди оставшейся части населения еще около 10-20% обнаруживают чрезмерное потребление алкоголя. По определению ВОЗ, чрезмерным потреблением алкоголя считают те его уровни, которые при их продолжении приведут к ущербу для здоровья, к злоупотреблению.

Считается, что количество потребляемого спиртного напрямую определяет вероятность развития алкогольных проблем (злоупотребление и зависимость). При употреблении взрослыми людьми, не зависимыми от алкоголя, не более 20 г этилового спирта в сутки риск развития проблем минимален. При этом прием алкоголя должен быть в течение не более 5 дней в неделю с обязательными 2 трезвыми днями. По ВОЗ, 10 г этилового спирта принимаются равными 1 стандартной единице (дозе) алкоголя. Одна доза алкоголя содержится в 30 мл пива крепостью 5%; в 140 мл сухого вина (9-11%); в 70 мл крепленого вина (18%); и в 35 мл крепких напитков (40%). Для расчета количества этилового спирта в граммах в алкогольном напитке необходимо умножить объем напитка на его крепость и на переводной коэффициент 0,79 (в каждом мл чистого этилового спирта содержится 0,79 г).

При этом, в некоторых ситуациях, даже прием 1-2 доз алкоголя в сутки является нежелательным: если водите транспорт; если вы беременны или кормите грудью; когда вы принимаете некоторые лекарства; при многих заболеваниях, когда вы не можете контролировать выпивку (т.е. у вас есть один из признаков зависимости).

 Кроме количества потребляемого спиртного, на вероятность развития злоупотребления и зависимости от алкоголя у конкретного человека влияют наследственные, личностные и социальные факторы; их называют факторами риска (ФР).

 К наследственным ФР (генетическим) относят зависимость от алкоголя у родителей (риск возрастает в 3-4 раза) и другие зависимости (наркомания – рост риска в 4-5 и курение матери – в 2-3 раза). В настоящее время выявлено множество генов, отвечающих за развитие зависимости от алкоголя; тем не менее, они определяют только 30-40 % риска ее возникновения. Т.е. 60-70 % риска алкоголизма зависит от личности человека и его окружения.

 Генетические различия влияют на физиологические и психологические особенности людей по отношению к употреблению алкоголя. Выявлены следующие особенности:

- необычный (замедленный или ускоренный) метаболизм (переработка) этанола – «быстро пьянею или совсем не пьянею»;

- ускоренное развитие толерантности – «водка не берет»;

- измененные реакции на алкоголь (раздражительность, агрессия и депрессия).

 Какие же характеристики человека повышают риск развития зависимости от алкоголя? Основными из них являются мужской пол, раннее первое употребление алкоголя, молодой возраст (16-19 лет), жизнь вне брака (холост, разведен или вдовец), низкий доход, отсутствие работы, нахождение на пенсии. Психологическими проблемами, часто предрасполагающими к развитию зависимости от алкоголя в молодом возрасте (до 25 лет), являются эмоциональная нестабильность (перепады настроения, раздражительность, агрессивное поведение), измененные виды опьянения, гиперактивность и рискованное поведение (с поиском стимулов – азартные игры, наличие множества половых партнеров), а также более высокий уровень потребления алкоголя в молодом возрасте.

 Психологическими проблемами, часто предрасполагающими к развитию зависимости от алкоголя в зрелом возрасте (после 30 лет), являются повышенный уровень тревоги и депрессии, нарушение способностей к общению (застенчивость), страх быть покинутым, избегание проблем, «отсутствие» смысла существования и перспектив.

 К социальным факторам риска алкоголизма относят высокий уровень стресса в семье для женщин и стресс на работе – для мужчин, низкое социальное положение семьи (бедность, плохие жилищные условия), нарушения структуры и функции семьи (неполная – для женщин).

 Что же можно посоветовать человеку, который употребляет алкоголь умеренно, но имеет факторы риска развития зависимости от алкоголя, т.е. может стать алкоголиком?

Здесь необходимо предупредить развитие злоупотребления и алкогольной зависимости, а этого можно достичь только постоянным соблюдением границ умеренного потребления алкоголя. Даже единичные приемы высоких доз алкоголя (более 5 доз за сутки) могут способствовать развитию алкогольных проблем, связанных с интоксикацией (отравления, травмы, аварии, насилие). А длительное потребление даже небольшого количества алкоголя (3-5 доз в сутки) увеличивает риск зависимости в 2-3- раза по сравнению с теми, у кого нет упомянутых наследственных, личностных и социальных факторов риска. Значит, здесь превышение доз недопустимо.

 Что же можно посоветовать человеку, который употребляет алкоголь умеренно и не имеет факторов риска развития от алкоголя, но все же рискует стать алкоголиком? У таких людей при сохранении прежнего уровня потребления алкоголя риск развития зависимости минимален. Тем не менее, при воздействии неблагоприятных внешних (увольнение, развод, выход на пенсию) или внутренних (болезни, тревога и депрессия) воздействий, и если при этом допускать алкогольные эксцессы (употребление большого количества алкоголя – более 5 доз за сутки в течение 3-7 дней), или увеличивать количество регулярно потребляемого алкоголя, то могут в течение короткого времени развиться зависимость и злоупотребление.

 Наконец, что сказать человеку, который употребляет алкоголь в опасных или вредных количествах? Совет достаточно прост: попробуйте пить меньше или, если это не получается, - совсем прекратите употребление алкоголя.

Как же пить меньше? Разбавляйте спиртные напитки, заменяйте их безалкогольными; ешьте до и после выпивки. Старайтесь отвлечься от рюмки и пейте медленнее; занимайтесь чем-нибудь другим, чтобы выпить меньше; начинайте позже, чем обычно; делайте разгрузочные дни от алкоголя: лучше 2-3 или даже 4 дня в неделю. Старайтесь не попадать в ситуации высокого риска, когда возможна потеря контроля: в компаниях, после работы, в выходные.

Старайтесь не пить, когда вам скучно или одиноко, вы раздражены, напряжены и в плохом настроении, при бессоннице и тревоге; и если вы оказались в такой ситуации – уходите, отказывайтесь. Учитесь отказываться.

Попробуйте другие формы развлечения и отдыха. Важно найти тех людей, которые употребляют умеренно и готовы поддержать вас в стремлении решить алкогольные проблемы.

 Что же делать человеку и его родным уже существующей зависимости от алкоголя (алкоголизме)?

Если вы не можете бросить самостоятельно, не отчаивайтесь, сейчас достаточно квалифицированных специалистов – психотерапевтов и наркологов, которые анонимно (без всякой постановки на учет, сообщения на работу и лишения водительских прав) окажут вам эффективную помощь.

Помните: результатом лечения алкоголизма является не восстановление «способности снова выпивать в компании, как все, по 100 г граммов», а эффективное сохранение трезвости в течение длительного времени.

**Основные симптомы зависимости:**

- сильная непреодолимая потребность выпить («тяга»);

- нарушение способности контролировать прием алкоголя (начало и окончание выпивки и дозу);

-«нет тормозов»; запои;
- желание либо неудачные попытки сократить или контролировать выпивки;

- толерантность – постепенное увеличение потребляемой дозы алкоголя;

- игнорирование других интересов и увеличение времени выпивок;

- состояние отмены (абстинентный синдром, «отходняк») при прекращении или уменьшении приема алкоголя и облегчение при выпивке;

- продолжение выпивок при их явном вреде для здоровья.

 Диагноз зависимости может быть поставлен при наличии 3 и более из перечисленных признаков, обнаруживаемых на протяжении 1 месяца в течение прошедшего года (например, еженедельные однодневные тяжелые выпивки по пятницам после работы или четыре недельных запоя в год).

 **По вопросам лечения и консультации врача специалиста Вы можете обращаться в Оршанский психоневрологический диспансер. Телефоны для справок:**

 **8(0216) 51 00 19- «телефон доверия» психологической службы**

 **8(0216) 51 27 03- регистратура ПНД**

 *Помните, алкоголь не только не полезен, но и опасен. Ваш образ жизни служит примером для Ваших детей. От Ваших поступков зависит личное благополучие Вашей семьи и общества в целом. В жизни есть очень много того, что требует Вашего внимания, заботы и участия. Есть отличные, не связанные с*

 *мнимой радостью алкоголя, моменты и события. Изменить свое отношение к алкоголю никогда не поздно!*

Врач психиатр-нарколог ПНД Асулханова Ольга Александровна