**Алкоголизм – враг нации.**

В древние времена, почти в течение десяти тысяч лет, для утоления жажды использовали пиво и вино, избегая употребления воды, так как она была переносчиком болезней.

Употребление перебродившей жидкости способствовало сохранению водно-электролитного баланса и обеспечивало организм питательными веществами (Д. Мак-Дональд, Э.М. Твардон, Г.Дж. Шаффер, 2000). В Европе, в ХII веке, был освоен метод перегонки, заимствованный с Востока, сделавший возможным очистку и выделение этанола из перебродивших напитков. Внедрение метода перегонки означало переход от употребления пива и вина в качестве питательных веществ к употреблению алкоголя в количествах, приносящих вред для здоровья пьющего.

**Алкоголизм**  – это хроническое психическое заболевание, вызванное злоупотреблением спиртными напитками, определяющееся патологическим влечением к алкоголю (психическая и физическая зависимость), связанными с ним физическими и психическими последствиями алкогольной интоксикации нарастающей тяжести (В.Б. Альтшуллер, 1999). Как любая болезнь человека, алкоголизм возникает и развивается в результате сочетанного действия внешних и генетических факторов, представляя собой нарушение адаптации потребителя к социальной среде, связанное с определенными патологическими биологическими механизмами. Необходимо подчеркнуть, что это психическая болезнь, т.к. специфичным звеном его развития и клинической картины алкоголизма является патологическое влечение к алкоголю, относящееся к сфере психической патологии.

Доза спиртного в организме свыше 4,5 промилле считается реальной угрозой для жизни, 0,5 промилле – алкогольное опьянение. Ежегодно десятки тысяч людей гибнут от алкогольной передозировки, более 32 тыс. преступлений совершается в алкогольном опьянении, около 80 тыс. пьяных водителей задерживаются ГАИ, свыше 60% ДТП совершается по вине пьяных водителей.

Алкоголиками не рождаются, ими становятся. Этому способствуют различные факторы. Среди них:

**Биологические факторы** – играют определенную роль в образовании алкогольной зависимости. Наследуется биологическая предрасположенность (биохимическая основа), на почве которой может развиться болезненная зависимость. На основании исследований пришли к выводу, что у 60% зависимых от психоактивных веществ лиц (алкоголь, наркотики и т.п.) их ближайшие родственники страдали зависимостью.

**Социальные факторы** – распространение проблем, связанных с алкоголем, неотделимо от обычаев и представлений общества об алкоголе, семейной обстановке, способной как увеличивать, так и уменьшать риск возникновения зависимости. Социальная нестабильность, безработица, жизненные потрясения, проживание в районах с низким имущественным цензом, духовный и культурный «вакуум» и т.д.

**Психологические факторы** алкогольной зависимости включают:

а) определенный склад личности (бездуховность, отсутствие серьезных интересов и цели в жизни, повышенная внушаемость);

б) патологические черты характера (склонность к колебаниям настроений, трудности в установлении контактов, застенчивость, низкая или наоборот завышенная самооценка, неумение справляться со своими чувствами и т.п.);

в) астенические (физические и нервно – психические слабости организма) и истерические расстройства.

**Духовные факторы** – отношение человека к самому себе, окружающему его миру и людям, которое связано с качеством участия в жизни. Алкоголизм – это болезнь души со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Частота употребления спиртных напитков, их относительная дешевизна и доступность – способствуют привыканию к алкоголю.

**Признаки алкоголизма**.

*Первый признак* – первичное патологическое влечение к алкоголю, желание в определенном ритме потреблять алкоголь, причем это желание должно быть обязательно удовлетворено. Здоровый человек легко отказывается от реализации этого желания, если обстоятельства требуют такого отказа. Больной алкоголизмом либо не может отказаться от выпивки при любых обстоятельствах, а если он не сможет реализовать свое патологическое влечение, он испытывает раздражение, злобу или депрессию.

*Второй признак* раннего алкоголизма – рост толерантности к алкоголю, способность перенести ту или иную долю вещества. Здоровые люди обычно удовлетворяются приемом 100-150 мл крепкого алкоголя (за вечер), а при передозировке алкоголя испытывают тошноту и рвоту. Организм старается освободиться от яда. Поэтому эта нормальная реакция на алкоголь называется «защитный рвотный рефлекс». Больные алкоголизмом способны употреблять гораздо большие дозировки алкоголя без каких-либо защитных рефлексов. Дозировка 400-500 мл водки за вечер уже должна настораживать как окружающих так и самого потребителя алкоголя.

*Третий признак* алкоголизма – утрата контроля над дозой. Здоровый человек в процессе употребления алкоголя испытывает чувство насыщения. Он выпивает бутылку пива или бокал сухого вина и продолжать выпивку нет желания. Больной алкоголизмом выпивает некую ключевую дозу – обычно она составляет 100-150 мл водки – у него развивается непреодолимое желание продолжить выпивку дальше. Контроль над дозой утрачен, в случае продолжения пьянства, через несколько лет любая доза алкоголя будет вызывать тяжелый эксцесс или запой. После какого-то периода трезвости больной под влиянием первичного патологического влечения к алкоголю выпивает некоторую дозу спиртного, утрачивает контроль над потреблением, сильно напивается, наутро чувствует себя плохо (похмельный или абстинентный синдром), опохмеляется, но вновь не контролирует дозу, опять сильно напивается. Тяжелый алкогольный эксцесс может длиться от 2-3 дней до нескольких месяцев.

**Алкоголизм в Беларуси** по статистике занимает не лучшие позиции в мире. Отмечены и периоды, когда белорусы оказались в лидерах по потреблению алкоголя на душу населения. Если это так, то какие регионы страны вносят наибольший вклад в уродливое явление алкоголизма?

Статистика дает четкое представление о количестве заболевших алкоголизмом впервые и подверженных алкогольному психозу за 20 лет с 2000 года.

Факты алкоголизма в 2000 году отмечены в 18 405 случаях, а спустя 20 лет таких было только 13 016. Это значительно меньше, чем в начале рассматриваемой статистики. Правда, и численность населения страны уменьшалась, но не столь значительно.

Алкоголизм в Беларуси на 100 тысяч населения за 2020 год заметно ниже, чем в 2000 году.

Вот такие показатели заболеваемости населения и алкогольных психозов вошли в статистику в 2020 по областям и г. Минску:

Брестская -146,6; Витебская- 194,8; Гомельская- 167,0; Гродненская -150,1; Минская- 146,7; Могилевская- 151,9 и г. Минск- 64,6.

Как видим проявление алкоголизма самое меньшее и с большим отрывом в столице - г. Минске. В худшую сторону по хронической вовлеченности в употребление спиртных напитков и приобретения алкогольной зависимости и психозов выделяются Гомельская и Витебская области.

Борьба с алкоголизмом и его последствиями продолжается в Беларуси не одно десятилетие. Идёт она с переменным успехом и, честно говоря, отличить победы от поражений становится всё сложнее.

Согласно данным Белстата и Минздрава, количество зависимых от алкоголя в Беларуси ежегодно снижается на 2-3%. Также сообщается, что ситуация с уровнем потребления алкоголя в стране стабильная, в последние годы это около 8,1 литра на душу населения. При этом подчёркивается, что подтверждают улучшение ситуации и аналитические обзоры Всемирной организации здравоохранения.

Раньше, по отчету ВОЗ, Беларусь была одним из лидеров потребления алкоголя. Теперь мы с этих позиций ушли — наша страна на 27-м месте из 108 по уровню потребления алкоголя. Но этот показатель все так же считается опасным. Хотя первыми по уровню потребления являются Литва и Молдова, медики отмечают, что и у нас вопросы с алкоголем стабильны. Статистика свидетельствует, что на учете в Беларуси стоят 158 тыс. человек — это те, у кого есть диагноз. Еще около 95 тыс. находятся под профилактическим наблюдением. Уровень потребления у нас такой: на каждого белоруса старше 15 лет приходится около 8,1 литра. Причем наше население выделяется среди соседей тем, что выбирает крепкие напитки и выпивает их за довольно короткое время.

— Относительно безопасная структура употребления алкоголя — это когда уровень не превышает 15%. В Беларуси этот показатель достигает 50%, — отмечают медики.

Больше всего у нас пьют мужчины — на них приходится 18 литров чистого спирта, на женщин — около 5,5 литра.

— Что такое 18 литров на каждого мужчину? Это больше полутора бутылок водки в неделю, примерно 90 бутылок водки в год.

20 тыс. смертей от алкогольных заболеваний — такова статистика по Беларуси. В отчете ВОЗ за 2018 год значится, что смертельная доза потребления начинается с 30 рюмок — это 1,5 бутылки водки, употребляемые за 6 часов.

Медики говорят, для мужчин относительно безопасной дозой в день считаются не более 20 г спирта, для женщин — не более 10 г. При этом не менее двух дней в неделю должно быть полное воздержание. Проще говоря, такое потребление приравнивается к одному фужеру вина или одному бокалу пива. Все, что больше, считается опасной моделью потребления. Кстати, в нашей стране по такому принципу выпивает каждый 3-й мужчина.

— Беларусь — единственная страна на европейском континенте, где пиво не относится к крепким напиткам, — отмечают в ВОЗ. — Вы не увидите в соседних странах пиво, упакованное в 1,5 и 2 литра. В Беларуси это есть. Человек, который употребляет 1,5 литра этого напитка за вечер, выпивает 80 г спирта. Это автоматически переводит его в категорию пациентов, которые находятся под риском алкогольной зависимости.

Представитель ВОЗ рассказывает про эффективные меры снижения количества алкоголизма: это акцизная политика, ограничение по возрасту, запрет ночных продаж (наиболее эффективная мера), сокращение торговых точек продаж крепких напитков.

Выявляемость больных лиц значительно возросла, но все же большой пласт пациентов, так называемы «тихие пьяницы», не попадают к врачам, даже уже имея стойкое нарушение здоровья и признаки инвалидизации. И вместо того, что бы обратиться за медицинской помощью продолжают злоупотреблять алкоголем. В целях профилактики с заметной частотой проводятся Республиканские и региональные профилактические акции, работаю горячие линии с целью предоставления доступной информации населению о последствиях, способах лечения и профилактики алкоголизма. Но стоит ли ждать тех самых акций?