

7 июля – День профилактики алкоголизма

Согласно «Международной классификации болезней» Всемирной Организации Здравоохранения, **алкоголизм** – это состояние (психическое и обычно также физическое), возникающее в результате потребления алкоголя и характеризующееся постоянной или периодической потребностью в нем.

Алкоголиком в полном смысле слова считается человек, для которого алкоголь стал столь же необходимым компонентом жизнедеятельности, как вода и пища. Больной алкоголизмом готов на все ради получения алкоголя, несмотря на отрицательные последствия его потребления для себя и окружающих.

Стадии развития алкоголизма

Большинство людей, которые начинают пробовать, а затем и потреблять спиртное и наркотики, проходят ряд стадий, которые совпадают между собой и отражают сложность вопроса развития алкоголизма (рис. 1).



Рис. 1. Развитие алкоголизма

Стадия знакомства с алкоголем

На данной стадии знакомства со спиртными напитками подростки часто начинают пробовать спиртное (в компании сверстников, дома и т.д.) с целью поднять себе настроение. Отрицательная реакция организма: плохое самочувствие, головные боли, тошнота, рвота, т.е. отрицательный опыт, может отучить от алкоголя. Однако у тех, кто испытал удовольствие после выпитого, усиливается желание продолжать выпивать, и они переходят на следующую стадию употребления — стадию регулярного употребления спиртного.

Стадии регулярного употребления

Подростки, употребляющие алкоголь регулярно, — это люди, пьющие в компании. Определенная степень самоконтроля присутствует у взрослого человека, однако большинство подростков напивается допьяна (различные физиологические нарушения и изменения в поведении уже не вызывают у них опасения). Длительное употребление способствует переходу на третью стадию.

Стадия навязчивой идеи (неотступные мысли о выпивке)

Третьей стадией является наличие навязчивых мыслей о спиртном. На стадиях знакомства и регулярного употребления подростки пьют, чтобы

испытать приятные ощущения, которые ассоциируются у них с употреблением алкоголя. Но на третьей стадии подросток начинает пить для того, чтобы устранить или приглушить неприятные ощущения, отрицательные эмоции. На этой стадии подростки начинают терять контроль над собой, у них вырабатывается физическая выносливость к алкоголю (и в то же время физическая зависимость). ***Это основной признак, предупреждающий о том, что развивается пристрастие к алкоголю и, возможно, алкоголизм.***

Стадия физической потребности (химически обусловленная зависимость)

Четвертая стадия — это химически обусловленная потребность или алкогольная зависимость. Характерной чертой этой стадии являются потеря самоконтроля, длительные запои. Основным движущим мотивом на этой стадии является самолечение. Поведение алкоголика имеет ряд характерных признаков: толерантность — все больше алкоголя требуется для достижения того же эффекта; абстинентный синдром — появление болезненных симптомов, развивающихся, когда человек не пьет; поведение, обусловленное тягой к наркотику, — поведение резко изменяется, когда алкоголик лишен предмета своей страсти; выпивка становится важнее всего остального в жизни; идет деградация личности.

Под профилактикой алкоголизма понимают такие способы, которые направлены на формирование негативного отношения к спиртному. Главной задачей является формирование такого образа жизни у человека, в которой у него не будет тяги к алкоголю. Выделяют *три этапа* профилактики алкоголизма.

При первичном этапе профилактика направлена на предупреждение возникновения алкоголизма. Мероприятия проводятся в форме беседы, просмотра мотивирующих видеороликов, прослушивания курса интервью с людьми, которые ранее употребляли алкоголь. Ведь доказано, что самым лучшим методом профилактики алкоголизма, является формирование сознания личности человека так, что алкоголь больше не является ценностью в жизни.

Вторичная профилактика направлена уже на лечение больных алкоголизмом. Она представляет собой встречи и беседы с людьми, которые на данный момент проходят лечение от алкоголизма, с членами их семьи, которые должны всячески поддерживать и помогать людям с зависимостью, а также им самим нужна психологическая помощь и поддержка, так как борьба с пьянством в семье — это сложный и длительный процесс.

Третичная профилактика направлена на оказание помощи выздоравливающим от алкоголизма людям. В эту программу входит психологическая консультация и посещение общества анонимных алкоголиков. Людям, которые пытаются избавиться от алкоголизма, необходимо постоянно говорить о своих проблемах и переживаниях, однако очень часто им сложно найти человека, который может выслушать, поможет справиться с проблемой и поделиться своим опытом. С этой целью и

создаются анонимные общества алкоголиков. В таких группах, как правило, работает профессиональный психолог, который может оказать необходимую психологическую помощь.

Алкоголь влияет на состояние всего организма. От его употребления больше всего страдают:

Сердечно-сосудистая система. «Удар» по сосудам приводит к усиленной нагрузке на сердце, к органам не поступает достаточное количество кислорода и питательных веществ. При систематическом злоупотреблении алкоголем сердце подвергается аномальным изменениям, в результате чего атрофируется сердечная мышца. Как результат, у тех, кто часто выпивает, диагностируются такие заболевания, как: *атеросклероз, гипертония, аритмия, кардиомиопатия, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда.*

Мозг и центральная нервная система. Происходят необратимые изменения в тканях мозга, извилины сглаживаются, появляются рубцы. Снижаются интеллектуальные способности, что сказывается на качестве жизни. В итоге это приводит как к психическим (*депрессия, расстройство личности, панические атаки* и т. д.), так и к нейродегенеративным заболеваниям, например *болезни Паркинсона.*

Суставы. В результате употребления алкоголя в организме человека активизируются воспалительные процессы, которые поражают в числе первых суставные хрящи. Происходит деформация суставов, со временем переходящая в хроническую форму. Так, любители выпить часто мучаются от *артрозов и артритов.*

Почки и печень. Эти органы страдают от алкоголя больше других, так как именно через ткани печени и почек фильтруется весь выпитый алкоголь. В результате — *ожирение печени и почек, цирроз, гепатит, мочекаменная болезнь, почечная недостаточность.*

Осмыслив данную информацию, каждый из нас может определить, какой жизненный путь выбрать для себя. И если это трезвая жизнь — это похвала Вам и Вашему окружению!

Куда обратиться за помощью?

7 июля 2020 года на базе учреждения «Гомельский областной наркологический диспансер» будут организованы «прямые» телефонные линии:

- с 9-00 до 11-00 по тел. 8(0232)34-01-66 – с участием заведующего диспансерным отделением Луханина Игоря Олеговича;

- с 10-00 до 12-00 по тел. 8(0232)53-34-34 с врачами-наркологами детско-подросткового отделения.

*По материалам отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*