

# НЕТ ПЬЯНСТВУ

Представление о пиве как о слабоалкогольном и безвредном продукте приводит к ускорению темпов алкоголизации любителей этого напитка. Уже сейчас у молодежи развивается психологическая зависимость от пива в 17-20 лет, то есть гораздо быстрее, чем при употреблении крепких спиртных напитков. Некоторые из современных 16-17-летних подростков выпивают более двух литров пива в день, получается, что такой подросток потребляет около 300 граммов водки ежедневно.

По обобщенным данным статистики, в молодежной среде пьют пиво 65% юношей в возрасте 14-19 лет и 66% девушек 14-19 лет. При этом 66% студентов ВУЗов, ПТУ, техникумов (колледжей) и 48% учащихся школ (лицеев и гимназий) регулярно употребляют пиво.

Пить пиво только для поднятия настроения – опасно. Пивная алкоголизация создает впечатление ложного благополучия. В состоянии легкого пивного опьянения многие вещи кажутся проще, любые проблемы кажутся преодолимыми. Но если подросток выпивает 3-4 раза в месяц, это уже опасное злоупотребление и очень серьезное. Расплатой за сомнительное удовольствие становится изношенное и расширенное сердце, больная печень и почки. У подростков употребляющих пиво ухудшается память, нарушаются мыслительные процессы, происходят эндокринные нарушения: у мужчин становится шире таз, увеличиваются грудные железы, из-за токсического поражения яичек может развиваться бесплодие, у женщин грубеет голос, появляются усы.

**Стоит ли в юном возрасте добровольно приобретать букет хронических болезней, чтобы потом еще в молодости стать развалиной?**

**Лучше отказаться от пива, чем от здорового и счастливого будущего.**

## Алкоголизм и здоровье

**Проблема пьянства и алкоголизма для Беларуси – одна из самых актуальных и социально опасных.** Только за последнее десятилетие потребление алкоголя в пересчете на чистый спирт выросло с 6,7 литра на душу населения до 12 литров.

Порог же, после которого начинается необратимое изменение генофонда нации, составляет, по данным Всемирной организации здравоохранения, 8 литров.

**Число больных, состоящих на учете у нарколога превышает число людей, наблюдающихся у психиатра.** *Официальные цифры таковы: 245 тыс. психически больных и 265 тыс. страдающих алкогольной зависимостью; среди последних – 41 тыс. минчан. Реальное же количество, по мнению наркологов, как минимум в 5 раз больше.*

**Вызывает тревогу постоянный рост пьянства и алкоголизма среди женщин, детей и подростков.**

Пьянство наносит огромный материальный ущерб государству, разрушает семьи, увеличивает социальное сиротство и, в конечном счете, ведет к деградации личности и нации в целом.

### **Что же такое алкоголизм?**

**Это хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся устойчивой зависимостью от них.**

*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.*

### **Факторы, способствующие формированию алкоголизма**

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 развиваться 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.

## **Лечение алкоголизма**

В биологическом смысле **алкоголизм является неизлечимым заболеванием**. Это означает, что нет никакого медицинского средства, которое вернуло бы больному способность контролировать потребление алкоголя. **Больной алкоголизмом обречен либо на прогрессирующее ухудшение здоровья и социального статуса, либо на полную трезвость.**

**Лечение больного алкоголизмом не похоже на лечение, например, больного с пневмонией и заключается в том, чтобы человек научился жить вообще не употребляя алкоголя.**

**Полноценное лечение больного алкоголизмом представляет сложный многофакторный процесс. Для лечения алкогольной зависимости используются различные методы: лекарственная терапия, психотерапия и социальная реабилитация.**

**Лечение больного начинается с остановки пьянства («купирование запоя») и лечения абстинентного (похмельного) синдрома. Такую помощь жители Минска могут получить в различных структурах Минского городского наркологического диспансера.**

**Если течение алкоголизма осложняется судорожным синдромом или психозом лечение должно проводиться в Республиканской клинической психиатрической больнице.**

**Остановка потребления алкоголя является хоть и обязательной, но не главной целью лечения. Все больные под влиянием жизненных обстоятельств периодически «бросают пить» и некоторое время ведут трезвый образ жизни. Проблема больного не в остановке пьянства (хотя многие переживают эту остановку болезненно). Проблема больного и цель настоящего лечения – в сохранении и поддержании трезвости, причем такой трезвости, чтобы больной не чувствовал себя ущербным, неполноценным. Трезвость должна иметь качественную привлекательность для больного.**

**После прекращения употребления алкоголя в помощь больному алкоголизмом должны включаться психотерапевты, психологи, а также специально подготовленные параспециалисты (больные алкоголизмом, имеющие длительный опыт трезвости). Большую роль в этой работе играет Сообщество Анонимных Алкоголиков (добровольное объединение больных алкоголизмом, желающих достичь устойчивой трезвости).**

**Обязательно проводится работа с родственниками больного, с его семьей, так как за годы пьянства в семье происходят различные нежелательные процессы, отношения между членами семьи становятся патологическими.**

### **Меры профилактики и защиты**

**Профилактика алкоголизма предполагает: с одной стороны, контроль за производством и потреблением алкоголя на разных стадиях - государственном, макро- и микросоциальном, семейном, индивидуальном; с другой стороны – раннее выявление лиц, злоупотребляющих алкоголем и оказание им соответствующей медико-психологической помощи.**

**Выявление на самых ранних этапах в подростковом и даже детском возрасте предрасположенных к алкоголю людей (для этого можно ориентироваться на два определенных фактора – наследственность и особенности потребления алкоголя в родительской семье) и постоянное внимание к ним.**

**Информирование детей, подростков и взрослых об особенностях алкоголя, его опасных последствиях для здоровья, поведения и жизни.**

**Обучение навыкам сопротивления в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя, риском развития зависимости и рецидива.**

**Пропаганда здорового образа жизни и предупреждение алкогольных расстройств.**

В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует не теряя времени обращаться за консультациями и помощью к специалистам.

*Помните! Алкоголизм легче предупредить, чем лечить! Раннее обращение за помощью – залог успешности лечебно-профилактических мероприятий.*

Автор: Иванов В.В. – врач-психотерапевт

## Женский алкоголизм

По данным Всемирной организации здравоохранения, проблема пьянства и алкоголизма во всем мире приняла угрожающий характер. Для Беларуси она одна из самых актуальных. На начало 2010 года употребление спиртных напитков на душу населения достигло 12 литров абсолютного алкоголя. Порог же, после которого начинается необратимое изменение генофонда нации, по данным ВОЗ, составляет 8 литров. Особую тревогу вызывает постоянный рост пьянства и алкоголизма среди женщин, детей и подростков.

**Что представляет собой женский алкоголизм, его причины и последствия**

**Алкоголизм – это хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся устойчивой зависимостью от них.**

Женский алкоголизм по своей природе ничем не отличается от мужского, но тенденция его роста вызывает существенное опасение. Если два десятилетия назад соотношение женского алкоголизма к мужскому составляло 1:12, через десять лет 1:7, то в настоящее время приближается к 1:4.

Причин и факторов, способствующих приобщению женщин к алкоголю несколько. Основные из них:

**Биологические факторы :**

- **Наследственная предрасположенность** – если до недавнего времени на нее отводилось 25-30%, то теперь этот фактор иногда доходит до 70-90%. Причем у женщин наследственная отягощенность встречается чаще, чем у мужчин.
- **Менструальный цикл** – так называемое предменструальное напряжение нередко предрасполагает к потреблению алкоголя, производит эффект снятия напряжения, действуя успокаивающе, как лечебный фактор, а в результате происходит привыкание и пристрастие к алкоголю.
- **Токсический эффект алкоголя** – в связи с тем, что в женском организме содержание воды на 10% меньше, чем в мужском, то при употреблении одинаковой дозы алкоголя у мужчин концентрация алкоголя в крови (на кг. массы) меньше, чем у женщин, отсюда следует, что токсический эффект алкоголя у женщин сильнее.

**Социально-психологические факторы:**

- **Ранняя психическая травматизация в детском возрасте** – плохое воспитание, побои, отсутствие ласки, тепла, наличие в семье алкоголика (отец, мать, брат), смерть близких, всевозможные разочарования, измена мужа или близкого человека, одиночество, некрасивая внешность и т.п. – факторы, толкающие женщину заглушить эти неприятности с помощью алкоголя.

### **Развитие алкоголизма осуществляется в несколько этапов.**

- **На первом этапе (стадия психической недостаточности)** – алкоголь становится постоянно необходимым средством, чтобы поднять себе настроение, чувствовать себя уверенно и свободно, забыть о неприятностях и невзгодах, облегчить контакты с окружающими, эмоционально разрядиться. Тяга к алкоголю становится труднопреодолимой, формируется психическая зависимость.
- **На втором этапе (стадия физической зависимости)** - употребление спиртных напитков носит систематический характер, независимо от жизненных ситуаций. Отмечается рост толерантности (устойчивости) организма к алкоголю, приводящий к значительному увеличению количества принимаемых спиртных напитков и потере контроля за их дозой. Утрачивается защитный рвотный эффект. Влечение сравнимо с голодом и жаждой. Отсутствие алкоголя вызывает болезненные расстройства.
- **На третьем этапе (стадия алкогольной деградации)** - утрачивается контроль за дозой. Нарастает тяжелая личностная деградация с исчезновением эмоциональных привязанностей, чувства долга и ответственности.

Особенностью женского алкоголизма является то, что он формируется позже, чем у мужчин – в 26-27 лет, но прогрессирует быстрее.

Если мужчина спивается в среднем за 16 лет, то женщина – за 10 лет. По мнению наркологов, «при женском алкоголизме в два раза быстрее происходит умственная деградация, а также в разы быстрее, чем у мужчин, уменьшается масса вещества мозга».

### **Влияние алкоголя на женский организм**

Злоупотребление алкогольными напитками быстро сказывается на состоянии женского организма.

### **Метаболические расстройства проявляются:**

- **Склонностью к ожирению или истощению.**
- **Лицо** становится одутловатым, на носу и щеках расширяются также кровеносные сосуды.
- **Нарушается** функция внутренних органов.
- **Развивается алкогольная кардиомиопатия** (поражение сердца), алкогольный гепатит, а затем и цирроз печени.
- **Сопутствуют алкоголизму** гастриты, эзофагиты, панкреатиты, артериальная гипертензия, поражение нервной системы.
- **Страдает репродуктивная система.**
- **У будущей матери-алкоголички** риск выкидыша увеличивается в 2-4 раза. Внутриутробное воздействие алкоголя приводит к появлению ряда проблем – от врожденных пороков до неврологических расстройств и нарушений развития.

- **У детей, родившихся от родителей, страдающих алкоголизмом**, может наблюдаться «алкогольный синдром плода». У них обнаруживается повышенная психомоторная возбудимость, отставание физического и психического развития, различные пороки внутренних органов и частей тела.
- **При женском алкоголизме рушится все**: женщина не может следить за хозяйством, не воспитывает детей, не ухаживает за мужем и тем самым разрушает семью.

### Лечение алкоголизма

**Алкоголизм, как и любое другое заболевание, необходимо лечить: лечить долго, серьезно и обязательно с помощью специалистов-наркологов.**

- В биологическом смысле **алкоголизм является неизлечимым заболеванием**. Это означает, что нет никакого медицинского средства, которое вернуло бы больной способность контролировать потребление алкоголя. Больная алкоголизмом обречена либо на прогрессирующее ухудшение здоровья, социального статуса и гибель, либо на полную трезвость.
- **Тем не менее, женщины, которые все же обратились за помощью, могут не только избавиться от алкогольной зависимости, и начать новую жизнь.**
- **Лечение больной алкоголизмом не похоже на лечение, например, больного с пневмонией и заключается в том, чтобы человек научился жить вообще не употребляя алкоголь.**
- Для лечения алкогольной зависимости используются различные методы: **лекарственная терапия, психотерапия и социальная реабилитация.**
- **Лечение начинается с остановки пьянства** («купирование запоя») и лечения абстинентного (похмельного) синдрома. Такую помощь жители Минска могут получить в различных структурах Минского городского наркологического диспансера, в т.ч. анонимно (тел.292-31-03).
- **Если течение алкоголизма осложняется судорожным синдромом или психозом** лечение должно проводиться в Республиканской клинической психиатрической больнице.
- **После прекращения употребления алкоголя** в помощь больной алкоголизмом должны включаться психотерапевты, психологи, а также специально подготовленные параспециалисты (больные алкоголизмом, имеющие длительный опыт трезвости). Большую роль в этой работе играет Сообщество Анонимных Алкоголиков (добровольное объединение больных алкоголизмом, желающих достичь устойчивой трезвости).
- **Обязательно проводится работа** с родственниками больной, с ее семьей, так как за годы пьянства в семье происходят различные нежелательные процессы, осложняются отношения между членами семьи.

### Профилактика женского алкоголизма

Профилактика алкоголизма вообще и женского, в частности, должна быть активной, ориентированной на выявление нуждающихся в ней лиц.

Она предполагает: **с одной стороны**, контроль за производством и потреблением алкоголя на разных уровнях – государственном, макро-и микросоциальном, семейном, индивидуальном; **с другой стороны**, раннее

выявление лиц, злоупотребляющих алкоголем, и оказание им соответствующей медико-психологической помощи.

**Под профилактикой** понимается предупреждение развития заболевания или ограничение его прогрессирования. Профилактику можно разделить на три уровня: **первичная, вторичная, третичная.**

- **Первичная профилактика**, - направлена на начальное предупреждение проблем, связанных с потреблением алкоголя; она должна охватывать прежде всего детей, подростков, девушек и юношей, беременных женщин.
- **Вторичная профилактика** - направлена на раннее распознавание алкогольной проблемы в семье, конкретного индивидуума. В этот период желательно выявить причины начинающейся алкоголизации с целью своевременной коррекции. С членами семьи также проводится психокоррекционная работа.
- **Третичная профилактика** нацелена на ограничение уже развивающегося прогрессирования заболевания, предупреждение обострений и использование тех медицинских и социальных мероприятий, которые сводят к минимуму вред для лиц, употребляющих алкоголь и их ближайшего окружения.

В профилактических антиалкогольных мероприятиях также важно:

- **Обучение** навыкам сопротивления в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя, риском развития зависимости и рецидива.
- **Пропаганда здорового образа жизни** и предупреждение алкогольных расстройств.

**Женщинам в качестве пожеланий:**

- **Обсуждать** свои душевные переживания только со специалистами, а не с приятельницами, которые зачастую могут радоваться тому, что проблемы не только у них одних.
- Тем у кого в роду есть (или были) пьющие родственники, особенно мужского пола, быть крайне осмотрительными в отношениях с алкоголем и на любом этапе стараться контролировать себя.
- **Старайтесь так или иначе организовать свою личную жизнь! Знайте, что здоровая и трезвая семья – самое большое счастье и богатство на этом свете!**

В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует не теряя времени обращаться за консультациями и помощью к специалистам.

Автор: Качар И.В. – врач-валеолог

## **Подростковый алкоголизм**

На протяжении последних десятилетий ученые всего мира все громче и тревожнее заявляют об опасности, которая подстерегает подрастающее поколение – детей, подростков, молодежь. **Речь идет о все возрастающем размахе потребления спиртных напитков несовершеннолетними.**



Эта проблема сегодня актуальна для многих стран мира; она продолжает оставаться одной из самых социально значимых и для Беларуси. Не уменьшается число подростков, состоящих на учете в столичном наркологическом диспансере по причине алкогольной зависимости; **их количество превышает 5000 человек.**

### Что такое алкоголизм?

**Алкоголизм – это хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся патологическим влечением к ним, развитием психической и физической зависимости.**

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

### Причины приобщения подростков к алкоголю

Алкоголиками не рождаются. Ими становятся. И тому способствует множество разнообразных причин.

В отношении детей и подростков на первое место изначально можно поставить такие, как:

- **любопытство** – желание попробовать все самому и ощутить действие алкоголя;
- **стремление** почувствовать себя взрослым;
- **для утверждения** в группе сверстников;
- **облегчения** общения с другими ребятами;
- **устранения страха** перед каким-то важным на взгляд подростка действием (знакомство с девочкой, первый поцелуй и т.д.);
- **для снятия** напряжения, смелости;
- **от скуки** и т.д.

Другой группой причин является психологическая, т.е. совокупность мотивов, побуждающих к употреблению спиртных напитков, **это:**

- **трудности** приспособления к условиям окружающей среды;
- **конфликт** с окружением;
- **неудовлетворенность** своим положением, одиночество, непонимание окружающими;
- **осознание** (самовнушение) своей неполноценности в чем-либо или с кем-либо.

**Биологические факторы** – играют определенную роль в образовании алкогольной зависимости. Наследуется биологическая предрасположенность, на почве которой может развиваться 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.** Многие пристрастились к алкоголю под влиянием ближайших родственников, товарищей и знакомых.

**Психические факторы** - у подростков, злоупотребляющих алкоголем, чаще встречаются такие патологические отклонения, как:

- **задержка психического развития;**
- **врожденные формы слабоумия;**
- **невротические реакции;**
- **патологические расстройства поведения;**
- **остаточные явления травм головного мозга.**

К алкоголизму и пьянству также приводят:

- **низкий** духовный и культурный уровень;
- **нездоровый** образ жизни;
- **отсутствие** или недостаточность трезвеннических установок;
- **слабость** волевых качеств личности на фоне алкогольного влияния и традиций ближайшего окружения.

### **Особенности употребления алкоголя подростками**

Как правило, подростки постепенно втягиваются в процесс приобщения к спиртному и проходят несколько стадий:

- **начало употребления в компании** «безобидных» и «безалкогольных» легких напитков (пиво разной крепости);
- **постепенный переход** к крепким напиткам
- **частое употребление** алкоголя в больших дозах;
- **отсутствие** выраженных соматических последствий употребления алкоголя;
- **отрицание** наличия проблем, связанных с употреблением алкоголя;
- **негативное отношение** к предложению начать лечение.

### **Признаки заболевания алкоголизмом**

Ни один потенциальный алкоголик, а тем более подросток, начавший пить, не согласится с тем, что он попал в зависимость от спиртного. Но об этом красноречиво свидетельствуют скрытые и открытые признаки. **Это:**

- **непреодолимое** желание принять алкоголь;
- **потеря** контроля над количеством выпитого;
- **рост** толерантности к алкоголю (употребление больших доз алкоголя);
- **высокий** приоритет употребления алкоголя по сравнению с любыми другими видами деятельности и обязательствами;

### **Вред здоровью, наносимый алкоголем**

- **Токсическое воздействие** алкоголя, прежде всего, сказывается на деятельности нервной системы.

- **Нарушается работа сосудов головного мозга** : происходит их расширение, увеличение проницаемости, кровоизлияние в ткань мозга. Даже однократные употребления спиртного могут иметь самые серьезные последствия.
- **Частое употребление алкоголя** оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом задерживается не только развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется «тупеет» и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.
- **Второй «мишенью» алкоголя является печень.** При систематических употреблениях спиртных напитков развивается цирроз печени. Действие алкоголя на печень подростка более разрушительно, чем у взрослых, так как этот орган находится в стадии структурного и функционального формирования.
- **Спиртные напитки** - «разъедают» слизистую оболочку пищевода, желудка, нарушают секрецию и состав желудочного сока, что затрудняет процесс пищеварения, происходит резкое истощение организма с потерей веса.

**Алкоголь** ухудшает течение всех заболеваний. **Сокращает** продолжительность жизни на 10-15 лет. **Провоцирует** самоубийство на почве алкогольного психоза.

**Лечение** подростков, злоупотребляющих алкоголем, сводится к медикаментозной терапии и психотерапевтической помощи.

### **Меры профилактики алкоголизма у подростков**

Защита подрастающего поколения от пагубного влияния алкоголя возможна при проведении комплекса воспитательных, санитарно-просветительных, ограничительных и медицинских мероприятий.

- **Главное** – изменить у всего населения отношение к алкоголю, создать трезвеннические установки и мотивацию к здоровому образу жизни.
- **Выявление** на самых ранних этапах в подростковом и даже детском возрасте предрасположенных к алкоголю людей и постоянное внимание к ним.
- **Информирование** детей, подростков и взрослых об особенностях алкоголя, его опасных последствиях для здоровья, поведения и жизни.
- **Обучение** навыкам сопротивления в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя, риском развития зависимости и рецидива.

**В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует, не теряя времени, обращаться за консультациями и помощью к специалистам .**

Автор: Л.А. Шпаковская - зав. подростковым отделением ГКНД

## **Пивной алкоголизм у подростков**

**Пивом начал, плохо кончил**

**В последнее время врачи с тревогой заговорили о пивном алкоголизме.**

Пиво всегда считалось классическим "стартовым напитком", с которого начинали практически все алкоголики, постепенно переходя к более крепким напиткам. К сожалению сегодня пиво и сигарета стали модной атрибутикой прежде всего подростков и молодежи ... А у подростков алкоголизм формируется в 3-4 раза быстрее, чем у взрослых, и имеет более злокачественное течение.

### **Как становятся пивными алкоголиками**

**Люди не верят, что пиво может довести до настоящего алкоголизма, ведь алкоголя в нем "кот наплакал".** В течение дня с пивом можно незаметно принять изрядную дозу алкоголя, достаточную как для развития алкоголизма, так и для его токсического действия на организм - в первую очередь от этого страдают сердце, печень и мозг.

Поскольку пиво обычно не вызывает сильного опьянения, как крепкие напитки, его потребление спокойно воспринимается семьей и обществом. Из-за этого потребление пива увеличивается, что, в свою очередь, способствует развитию алкоголизма.

Подросток гораздо быстрее получает психотропный эффект - "кайф" от пива - и подсознательно стремится именно к этому. Типичная картинка: по дороге из школы 16-летний парнишка выпивает бутылку пива, через час встречает приятелей и выпивает вторую. Вот вам и литр пива, выпитый "между делом". Назавтра такая же картина повторяется и появляется сначала привычка, а потом зависимость. Пьют на переменах, в кино и уж непременно - на стадионе. Понаблюдайте за "фанатами" до или после матча - много ли среди них трезвых? Молодой человек не осознает, что пьет алкогольный напиток, который изменяет его психику. А привычка к такому поведению: сегодня "пивко", завтра "травка", потом еще что-нибудь позабористее, увы, быстро и резко деформирует личность в целом.

### **Сколько алкоголя в пиве?**

Пол-литровая бутылка пива крепостью 5 объемных процентов алкоголя (это 3,8г чистого спирта в 100г пива; в пол-литровой бутылке – 19г) – это уже 50г водки, 9-% пиво – это 100г водки. И чем выше крепость, тем агрессивнее ведут себя ядовитые вещества, содержащиеся в пиве.

**Особую опасность представляет крепкое пиво ( strong beer ),** которое становится все более популярным. Добавка алкоголя не только увеличивает его крепость до 12%, но и делает напиток особенно опасным. Алкоголь усиливает токсическое действие некоторых компонентов пива, содержащихся в очень малых количествах.

### **Влияние алкоголя на организм**

**В организме нет ни одного органа и ткани, которые не подвергались бы действию алкоголя:**

- *сердце под его влиянием быстро изнашивается;*
- *почки перестают выделять из организма вредные продукты;*

- клетки печени гибнут, она сморщивается, утрачивает свою защитную функцию (учеными доказано, что от цирроза печени чаще всего умирают именно любители пива);
- но особенно страдает нервная система: ухудшается память, ослабляется внимание;
- нарушаются мысленные процессы, резко меняется поведение, в какой-то мере деформируется личность (появляется жестокость, вспыльчивость, мстительность, либо подавленность, скованность, замкнутость, эмоциональное оскудение, невозможность найти "общий язык" с родителями);
- систематическое употребление алкоголя очень быстро ведет к привыканию;
- появляется так называемая психическая зависимость;
- иногда молодой человек начинает интересоваться не просто выпивкой в компании, а пытается с помощью алкоголя "решать" какую-то свою проблему.
- самое страшное - если тебе уже начинает нравиться само состояние опьянения.

**Когда человек пьет ради состояния опьянения как такового - это уже очень далеко зашедшая стадия психической зависимости.**

**Есть ли "безопасные дозы" пива и что понимать под этим?**

**Алкоголь очень грубо вмешивается в процесс становления неоформленного подросткового организма.** Не следует думать, что выпить раз-два в неделю это нормально. Такое отношение к алкоголю крайне опасно. *Очень важно помнить: если подросток выпивает три-четыре раза в месяц - это уже злоупотребление и очень серьезное.* Самое страшное - если ты начинаешь пить часто (пусть даже самые слабые напитки). Не существует понятия "безвредного" питья для подростка, пока его организм не закончил свое формирование. Это, как правило, происходит к 20 годам.

**Как таковой "безопасной дозы" не существует.** Для взрослого человека суточная доза не должна превышать 40-60г чистого спирта (это примерно 100-150г водки). Все, что выше - очень опасно, так как грозит быстрым привыканием (тем более, если есть предрасположенность). **Для подростка опасна любая доза.** И уж, конечно, она должна быть меньше взрослой.

**Пиво: за и против**

**В пиве причудливым образом сочетаются и полезные, и вредные компоненты.**

- Кроме воды и алкоголя, содержится до 10% виноградного, солодового сахаров и других экстрактивных веществ, легко усваиваемых организмом.
- В пиве немного имеется витаминов В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>. Самый полезный из компонентов - полифенолы. Но в пиве их примерно в 10 раз меньше, чем в виноградном вине.
- **Единого мнения о защитном действии пивных полифенолов против атеросклероза нет.** *Есть данные, показывающие, что пиво увеличивает риск ишемической болезни сердца, в основе которой лежит атеросклероз. Биогенные амины - это горькие вещества пива - могут повышать давление,*

*вызывать головную боль и оказывать сонливость и разбитость. С ними связан и тяжелый пивной хмель, в состоянии которого не тянет на подвиги, а хочется спать.*

- *В пиве в приличной дозе содержится и такой экзотический компонент, как фитоэстрогены - растительные вещества, похожие на женские половые гормоны. У мужчин, злоупотребляющих пивом, они вызывают феминизацию, а у женщин - маскулинизацию.*

## **Как обманывает реклама**

**Реклама должна пропагандировать культурное потребление алкогольных напитков.** Но в реальности все выходит с точностью до наоборот. Реклама "самого продвинутого пива", по сути, рекомендует подросткам носить с собой бутылочку пива и прикладываться к ней на ходу: то доставая ее из широких штанин, то поворачивая козырек бейсболки назад, чтобы не мешал запрокидывать бутылку повыше. Реклама другого пива умиляет нас неким типом, напивающимся до потери чувства времени. А как говорят психиатры, - это классический алкогольный симптом. **Реклама навязывает тебе нехитрую мысль: пиво - это вовсе не опасно, но зато "круто", это настоящий мужской напиток.** И успешно познакомится с девушкой лучше всего именно держа в руках не цветы, а две бутылки пива - для себя и для нее?...

**Существуют ли "группы риска" – подростки, для которых употребление спиртного особенно опасно?**

**Алкогольная зависимость - это болезнь.** А значит, возможна предрасположенность к ней, как к любой другой болезни. Не всегда человек знает какие гены в нем заложены. Но если родители пьют, наверняка есть все основания считать, что ребенок унаследовал такую предрасположенность. А уж если кому-то из родителей поставили диагноз алкогольной зависимости, то их долг обязательно поговорить с сыном или дочерью. Предупредить ребенка о том, что у него велика предрасположенность к этой болезни. **По статистике, если пьет отец, то у сына в 4 раза больше шансов получить алкогольную зависимость, чем у сверстника из непьющей семьи.** Он ни в коем случае не должен употреблять алкоголь чаще, чем раз-два в месяц. И дозы должны быть минимальными.

## **Что делать?**

**ПРОЯВИ СИЛУ ВОЛИ, СЛУШАЙ ГОЛОС РАЗУМА - НЕ ПОДДАВАЙСЯ НА СОБЛАЗНЫ И ДУМАЙ О СВОЕМ БУДУЩЕМ!**