



## АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

### ПЬЯНСТВО ИЛИ АЛКОГОЛИЗМ – ГДЕ ГРАНЬ?

*История употребления спиртных напитков уходит вглубь веков. Значимым становится вопрос о существовании грани между злоупотреблением алкоголем и алкоголизмом как болезнью.*

**В настоящее время выделяются следующие формы употребления спиртных напитков:**

- Абстинент (не более чем 100 гр. вина два-три раза в год).
- Случайное употребление алкоголя (от одного раза в 2—3 месяца до 1—2 раз в месяц, обычно не более 50—150 г в пересчете на водку).
- Умеренное употребление алкоголя (1—4 раза в месяц от 100 до 300 г водки).
- Систематическое пьянство (200—400 г водки 1—2 раза в неделю).
- Привычное пьянство (300—500 г водки 2—3 раза в неделю и более), являющееся стадией предболезни.

**Алкоголизм** – это прогрессирующее заболевание, оно затрагивает и разрушает все сферы жизни человека – его тело, душу, психику и социальную составляющую, и, зачастую, становится хроническим, приводящим к смерти. Его неизлечимость заключена в невозможности вновь обрести контроль над количеством употребляемого алкоголя, если когда-то этот контроль был утрачен, даже если у человека долгий срок воздержания. Лечение данного заболевания сводится к тому, чтобы научить зависимого человека жить, вообще не употребляя алкоголь, а происходит это за счет изменений в биологических, психологических,

духовных и социальных компонентах личности человека.

Основное клиническое проявление алкоголизма — синдром зависимости.

**Алкогольная зависимость** — это потеря контроля над употреблением алкоголя.

Диагноз синдрома зависимости ставится, если определяется не менее трех из следующих симптомов:

1. Нарушение способности контролировать прием алкоголя и дозы.
2. «Абстинентный» (похмельный) синдром.
3. Изменение толерантности к алкоголю.
4. Смещение интересов в сторону употребления спиртного и продолжение его употребления, несмотря на вредные последствия для здоровья.

#### Социальный аспект:

Проблема алкоголизма тесно связана с менталитетом народа, представлениями общества об употреблении алкоголя, то есть напрямую связана с



культурой.

Важная роль отводится семейной обстановке, ведь именно она увеличивает или уменьшает риск формирования зависимости. Поэтому большое значение приобретает так называемое «социальное наследство», которое сводится к повторению обычаев и привычек родительского дома в самостоятельной жизни. Между тем, доказано, что люди с алкоголизмом чаще вырастают в семье, где родители, или один из них, были алкоголиками, либо где вообще не употребляли ни капли алкоголя. Ни в одной из этих семей не были знакомы с «культурным употреблением алкоголя».

Немаловажная роль и в доступности алкоголя, ведь его сейчас можно купить практически всюду.

### Социальные проявления употребления алкоголя

У человека с зависимостью начинает меняться круг общения, где преобладают такие же, как он, ведь общество отвергает неполноценных людей, особенно нарко- и алкозависимых. Появляется страх, потерянности, человек опускается до обмана, манипуляций, теряет навыки нормального общения. В следствие алкоголизма разрушаются отношения в семье, теряются друзья, а порой зависимый человек даже совершает преступления и правонарушения.

Риск попасть в зависимость от алкоголя во многом определяется длительностью употребления спиртного. Речь идет в первую очередь о стаже, то есть о том, как долго в течение жизни человек употребляет алкогольные напитки. Дело в том, что со временем организм приспособливается, начинает вырабатывать ферменты, которые быстро метаболизируют алкоголь, и повышается так называемая толерантность к спирту. То есть, если раньше малые дозы вызывали эйфорию, удовольствие, а чуть больше – приводили к рвотному рефлексу, то со временем человек может выпить очень много, но рвотного рефлекса не будет. В этом случае алкоголь перестает в принципе негативно влиять на человека мгновенно. Это побуждает пить еще и еще, а глубинные опасные процессы в организме тем временем идут, не прекращаясь. Такая толерантность к алкоголю характеризует формирование первой или второй стадии зависимости.

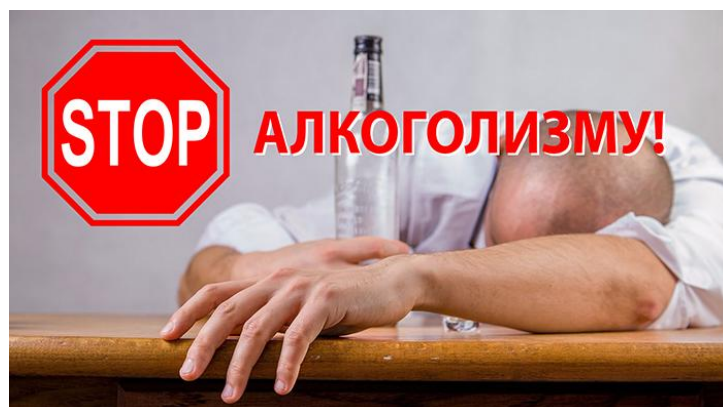
Если говорить о людях, которые выпивают каждую пятницу на протяжении 10 — 15 лет, то это, конечно, тоже зависимость. Ведь, как правило, «алкогольная» пятница плавно переходит в субботу и заканчивается уже воскресеньем. Вообще, любая зависимость,



будь то никотиновая или алкогольная, начинается с первых проб, дальше — употребление по ситуации, по случаю, а потом это уже входит в привычку, сопровождается развлечениями, положительными эмоциями.

Ситуационное потребление обычно переходит в систематическое. И даже если человек, например, сменяет свой круг общения, тех, с кем он по пятницам выпивал, рядом уже нет, привычка остается. И тогда он выпивает дома, без компании.

А если вы хотите самостоятельно определить — есть у вас уже зависимость или нет, то это можно сделать по простому симптому: если вам хочется выпить и для этого не нужна ни компания, ни повод, вы делаете это часто (2 — 3 раза в день) и без особой причины — это повод, чтобы всерьез обеспокоиться. И обратиться к врачу-наркологу.



Врач лабораторной диагностики ГКБ№3 г. Гродно, заведующий КДЛ Ермоленко Ирина Ивановна