

7 ИЮЛЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА

«Человечество могло бы достигнуть
невероятных успехов,
если бы оно было более трезвым».

Гёте

Какие факторы, порождают алкогольное потребление?

1. Пьяные традиции и обычаи

Веками формировавшиеся взгляды на алкоголь и многочисленные пьяные традиции и обычаи и ныне диктуют людям определённые стереотипы поведения, выступают сильным фактором приобщения к алкоголю.

2. Социально-экономическая ситуация в обществе

Это несоответствие между возросшими размерами свободного времени и реальными возможностями его разумного использования (безделье), «скатывание» по социальной лестнице, безработица, социально-экономическая нестабильность в государстве, войны и т. п.

Рассматривая роль указанных социальных факторов в возникновении алкоголизма разных форм, следует учитывать, что имеющиеся в жизни нашего общества объективные трудности и недостатки создают определённые предпосылки, психологическую предрасположенность к отклонениям от норм морали, в том числе к употреблению алкоголя.

3. Активная пропаганда алкоголя в средствах массовой информации

Во всех положительных ситуациях персонажи в рекламных роликах и художественных фильмах начинали употреблять пиво и другие спиртосодержащие вещества, а это, несомненно, оказывало и будет оказывать свое влияние на формирование стереотипов людей, а особенно, молодёжи.

4. Отсутствие осознания, понимания том, какой вред приносит организму алкоголь

5. Социально-психологические причины

«В человеческой жизни, – замечал по этому поводу известный хирург Н. М. Амосов, – есть ещё один сильный стимул – престиж. Человек, потерявший удовольствие от напряжения, от высоких достижений в труде, не рассчитывающий на престиж в сфере труда, ищет выход для утверждения своей личности в других сферах. Возникают пороки, изменяющие психологическую напряженность и создающие иллюзию удовольствия».

6. Потребление алкогольных веществ

Распространенным способом иллюзорного самоутверждения, к сожалению, часто является потребление алкогольных веществ.

7. Уровень социального развития и характер жизнедеятельности человека

Станет человек на путь употребления спиртосодержащих веществ или нет, зависит прежде всего от уровня его социального развития и характера жизнедеятельности. Алкоголь, как и любой наркотик, даёт только кратковременную иллюзию достижения некоего рода комфорта, погружая в дальнейшем человека во всё более и более тяжёлые проблемы.

Психофизиологические качества человеческого существа есть лишь материальная основа для формирования личности; каким же этот человек станет с точки зрения его социальных качеств – зависит от сложных и длительных взаимодействий данного человека с окружающей его социальной средой и в от его воли.

И тем не менее именно социальные качества личности, её потребности и интересы, сформированные в раннем возрасте, служат основной, определяющей отношение людей к алкогольному потреблению.

Какое влияние алкоголь оказывает на организм?

Этиловый спирт, в тех или иных количествах присутствует в пиве, вине и таких продуктах перегонки, как виски, джин и ром. Попадая в желудок и кишечник, спирт всасывается и быстро распределяется по жидкостям и тканям организма. Алкоголь оказывает в основном анестезирующее действие, хотя установлено, что в малых дозах он на время стимулирует некоторые функции центральной нервной системы, приводя в дальнейшем к их угнетению.

В средних и больших дозах он сразу угнетает деятельность центральной нервной системы, в том числе головного мозга, причём этот эффект прямо пропорционален его концентрации в крови. В организме сразу же начинается обезвреживание алкоголя путём его окисления в печени, но скорость этого процесса может отставать от скорости накопления, что накладывает ограничение на количество спиртного, которое может быть употреблено без возникновения признаков отравления. После прекращения приёма алкоголя в организме продолжается его окисление до конечных продуктов – углекислоты и воды, что может потребовать не один час.

Малые дозы алкоголя, как обычно считают, снимают чувство напряжения или усталости и усиливают аппетит, а реально организм просто успевает справиться с отравлением до того, как оно сильно успеет повлиять на внешние проявления. Большие количества сразу угнетают активность высших психических центров, вызывая ощущение самоуверенности и притупляя чувства тревоги и вины. Перестают беспокоить тягостные или

мучительные ситуации, и чем больше употреблено, тем громче становится речь. Могут совершаться неосторожные поступки, последствия которых употребляющий человек осознает слабо, что в дальнейшем может стать для него нормой, вследствие деградации личности. Заметно нарушаются физиологические рефлексы и координация движений.

Продолжение употребления ведёт к полной утрате контроля над собой и заканчивается бессознательным состоянием, а далее – смертью.

Согласно Всемирной организации здравоохранения, алкогольная зависимость (самое тяжёлое из алкосостояний) характеризуется:

«поведенческими и иными реакциями, обязательно включающими непреодолимое влечение к постоянному или периодическому приёму алкоголя с целью ощутить его психологическое воздействие, а иногда для того, чтобы снять дискомфорт, вызванный его отсутствием».

Здравоохранение бьёт тревогу – алкоголь, табак, неправильное питание разрушают здоровье белорусов, что влечет огромные финансовые потери государства.

Более 50% смертей в Беларуси сегодня связаны с болезнями системы кровообращения. Сердечно-сосудистые заболевания диагностированы у трети взрослого населения страны – это почти 2,5 миллиона человек, причём медики прогнозируют рост числа страдающих от таких болезней.

Факторы риска – табак, алкоголь и экономические кризисы.

Затраты на ликвидацию последствий употребления алкоголя в восемь раз превышают ежегодную прибыль от реализации спиртного. Это и травматизм в пьяном виде, и ДТП от действий нетрезвых водителей, и пожары уснувших под парами алкоголя с сигаретой в зубах, и страшные преступления – убийства, кражи, драки.

По данным МВД, около 80% бытовых преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения. ОСВОД говорит, что пьяных среди утопленников – 65-70%. А по результатам исследований в разных странах считается, что в крови 30-60% жертв суицида находили алкоголь. Не следует забывать, что чрезмерное употребление алкоголя значительно влияет на риск развития заболеваний сердечнососудистой системы.

Последствия, к которым приводит пристрастие к алкоядам:

- **Ухудшение здоровья и психологическая деградация человека.**

То, что алкоголь пагубно влияет на организм, не останавливает людей, зависимость управляет человеком и без лечения побороть её достаточно сложно.

- **Разрушение семей.** Алкоголизм одного из супругов очень часто приводит к разводу, в результате чего дети растут в неполных семьях. Но ещё страшнее ситуация, когда потребляют оба родителя, ребёнок остается без

присмотра, не получает должного воспитания, а порой голодает, что приводит к плохому развитию и различным заболеваниям. Мужчина-алкоголик в состоянии опьянения может быть агрессивным, что приводит к побоям жены и детей.

- **Совершение преступлений.** Алкоголизм является причиной порядка 85 % дорожно-транспортных происшествий, а статистика преступлений совершенных во всем мире в состоянии опьянения заставляет задуматься. Разбои, нападения и даже убийства чаще совершаются под воздействием спиртного. Притупленное понимание норм поведения в обществе приводит к неприятным инцидентам, влекущим за собой серьезные последствия.

- **Хроническое потребление** нарушает психику человека, смена эйфории на депрессию и недовольство жизнью может привести к суициду. Отмечено, что из общего числа самоубийц, 60 % страдали зависимостью от спиртного.

- **Женский алкоголизм** в период беременности влечёт за собой страшные последствия. Разрушительная сила алкоголя может нанести непоправимый вред здоровью и развитию ещё не родившегося малыша. Очень часто такие детки рождаются с серьёзными отклонениями. А потребляющая алкоголь мать не может дать ему должного ухода, и ребёнок оказывается в детском доме. И таких сломленных судеб, людей не получивших материнской ласки и заботы очень большое число.

- Проблема алкоголизма неразрывно связана с **ростом уровня смертности** в мире. В Европе отмечено, что от отравления спиртом и заболеваний, возникших от длительного приёма спиртных напитков, умирает в 2,5 раза больше людей, чем 10 лет назад. Это говорит обо всё большей страсти населения к алкоголю.

- Пьющие люди часто **нарушают трудовую дисциплину**, что приводит к торможению производственного процесса. За регулярные опоздания и прогулы обычно человека увольняют. Оказавшись без работы, попойки становятся чаще, ведь появляется новый повод залить горе.

- ВОЗ оценивает расходы общества в мире, которые связаны с алкоголизмом в сумму от 1 до 5% ВВП.

При разработке мер государственной антиалкогольной политики должны учитываться все факторы.

Первейшей задачей является работа с мировоззрением:

- алкоголь при появлении на теле- и киноэкранах должен ассоциироваться только с отрицательными персонажами.

Этим мы обезопасим мировоззрение детей от подражания героям-алкоголикам.

Вторая задача:

- автомобилем управлять в пьяном виде категорически запрещено, а государством, областью и районом – можно, необходимо ввести трезвость как норму для управленцев всех уровней, и как с водителями – лишать права управления при нарушении.

Этим мы многократно повысим качество управления на всех уровнях, после периода адаптации чиновников к новым правилам.

Остальные задачи – сопутствующие:

- снизить потребление крепкого алкоголя мужчинами трудоспособного возраста,
- снизить доступность спиртного для несовершеннолетних,
- снизить производство и потребление, как легальных, так и нелегальных алкогольных веществ.

Пока же меры антиалкогольной политики в большей степени носят несистемный характер.

Фактически, алкоголизм и иная наркомания являются самыми острыми социальными проблемами. Люди либо не осознают трагичность ситуации, либо думают, что их это не касается и / или не коснется. То, что мы – рекордсмены по потреблению крепких алкогольных наркотиков в мире, воспринимается с иронией, а то и с гордостью: «куда им, слабакам, до нас», а мозги в это время по утрам сливаются в унитазы. Бороться с этим злом надо, но как показывает опыт – не радикальными «сухими законами», а последовательной информационной подготовкой к их естественному введению. И каждый только самостоятельно может избавиться от наркомании, сделав тем самым и всё общество – лучше!

Зав. организационно-методического отдела,

Врач-психиатр-нарколог

УЗ «ГОКЦ «Психиатрия-наркология»

Доброва О.А.