

Профилактика алкоголизма должна начинаться с детского возраста

Алкоголизм... Пожалуй, ни с одним словом не связано столько самых разнообразных проблем, сколько с этим. И редко вокруг какой болезни возникает столько мифов, стереотипов, слухов, сколько вокруг пристрастия к спиртному. В чем природа алкогольной зависимости, каковы её признаки, как человек попадает в эти сети и чем можно ему помочь? Когда нужно заниматься профилактикой алкоголизма и почему? Об этом и многом другом мы беседуем с врачом-наркологом организационно-методического консультативного отдела БУЗОО «Наркологический диспансер» Маргаритой Геннадьевной Анохиной.



– Известно, что Россия занимает третье место в мире по употреблению алкоголя. Можете привести какие-то цифры по употреблению алкоголя в Омской области?

– Злоупотребление алкоголем представляет собой одну из серьезных проблем российского общества. В настоящее время в России среди совершеннолетних мужчин алкоголь употребляет 99,4%, а среди женщин – 97,9%. В России зарегистрировано около 2 миллионов больных алкоголизмом. Более 60% алкоголиков в нашей стране – люди в возрасте от 24 до 30 лет.

– **Что такое алкоголизм: пагубная, вредная привычка, зависимость, заболевание?**

– Алкоголизм — это не вредная привычка, а заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся патологическим влечением к ним, развитием психической и физической зависимости. В случае длительного течения болезнь сопровождается стойкими психическими и соматическими расстройствами. Избыточное употребление алкоголя увеличивает риск развития более чем 60 соматических заболеваний, среди которых онкологические заболевания, гипертоническая болезнь, цирроз печени, патологии плода, болезни пищеварения, психические заболевания.

– **С чего начинается и как развивается эта болезнь?**

– Самым *первым симптомом* развития алкоголизма является патологическое влечение к алкоголю. Влечение – не только ранний, но и самый стойкий признак. Влечение к алкоголю возникает не внезапно, а формируется постепенно. Происходит изменение поведения в ожидании предстоящей выпивки.

Вторым признаком начала алкоголизма является симптом утраты количественного контроля. Он возникает в начальной стадии и существует на всем протяжении заболевания. Потеря контроля над количеством потребляемого алкоголя подразумевает трудность или невозможность для человека остановиться на определенных дозах выпитого, неспособность сознательно ограничивать начавшийся прием спиртного.

Третий признак алкоголизма – утрата защитного рвотного рефлекса. На любое вредное воздействие организм реагирует защитной реакцией. Пока этот защитный механизм действует, он ограждает организм от токсического агента, способного причинить ему вред. С утратой защитного рвотного рефлекса можно с уверенностью говорить о сформированном алкоголизме.

Четвертый признак алкоголизма – увеличение переносимости спиртного (толерантности). Чем дольше и чаще человек потребляет спиртное, тем больше он может выпить, поскольку его организм приобретает способность переносить увеличивающиеся дозы алкоголя. При регулярном потреблении алкоголя происходит адаптация организма к определенной дозе, и она уже не вызывает прежнего эффекта. При дальнейшем росте толерантности те дозы, которые на этапе вызвали тяжелое опьянение с рвотной реакцией, теперь вызывают лишь легкую или среднюю степень опьянения.

– Передаётся ли алкоголизм на генетическом уровне?

- Здесь часто смешиваются понятия самого заболевания и предрасположенности к нему. По наследству передается только биохимическая предрасположенность к нему. Ребенок получает от родителей не только психологическую склонность, но и высокий уровень алкогольдегидрогеназы. Этот фермент устраняет рвотный рефлекс и разрушает спирт, проникающий в печень. Если человек, находящийся в группе риска, начнет злоупотреблять спиртным, то процесс развития алкоголизма пойдет намного быстрее.

– Каковы основные причины заболевания алкоголизмом?



– Причины злоупотребления алкоголем многочисленны, и для каждого человека они могут быть разными. Тем не менее, их можно условно разделить на группы: социальные (воздействие семьи и окружения, отношение к алкоголю внутри социальной среды); психологические (тип личности во многом обуславливает пристрастие к алкоголю).

Чаще алкоголизму подвержены люди слабовольные, безынициативные. Нередко к алкоголизму приводят психогенные травмы, когда человек не может справиться с бедой и находит утешение в уходе от реальности путем употребления алкоголя); биологические (генетическая предрасположенность), перенесенные в детстве физические или психологические травмы. Зачастую алкогольная зависимость у человека вызвана совокупностью нескольких факторов.

– Каковы пагубные воздействия алкоголя в больших его количествах на различные органы и системы человеческого организма?

– Алкоголь приводит к поражению таких органов, как печень (цирроз печени), центральной нервной системы (алкогольная энцефалопатия, алкогольные психозы, полиневриты); увеличивается риск возникновения острого инфаркта миокарда, острого нарушения мозгового кровообращения. На фоне злоупотребления алкоголем прогрессирует туберкулез легких, рак легких, хронические бронхиты; алкоголизм родителей приводит к рождению нездорового потомства с врожденными дефектами и заболеваниями, росту детской смертности.

– Кто более всего подвержен заболеванию алкоголизмом: мужчины, женщины, подростки?

– Употребление любого спиртного напитка, в том числе слабоалкогольного, приводит к формированию синдрома зависимости, т. е. алкоголизма. Чем позже человек впервые попробует алкоголь, тем меньше риск, что это приведёт к наркологическому расстройству.

В детско-подростковом возрасте зависимость от алкоголя устанавливается в менее чем в 1% случаев. В этом возрасте происходит употребление спиртосодержащей продукции с вредными для здоровья последствиями. Одна из причин роста алкоголизации несовершеннолетних – это алкоголизация и пьянство взрослого населения. Срабатывает естественная психологическая реакция детского и подросткового возраста – реакция подражания. Нередко сами взрослые провоцируют ребенка «выпить капельку за праздник». Употребление алкоголя вместе с родителями снимает психологические запреты, ребенок перестает ограничивать себя в количестве и качестве выпиваемого.

– Говорят, что женщине легче заболеть алкоголизмом, она быстрее спивается. Так ли это?

– Женский алкоголизм особенно опасен. Он отличается и своей особой «злокачественностью»: при систематическом употреблении спиртного женщины спиваются быстрее и более безвозвратно, у них стремительнее наступает и сильнее выражена деградация личности. Если мужчина часто начинает пить из-за внешних влияний (дурной пример, стремление проявить себя среди сверстников и т.д.), то женщины в подавляющем большинстве прибегают к выпивке от безысходности своего внутреннего психического состояния. К тому же женщины тщательно скрывают свою склонность к спиртному, так как более тонко реагируют на порицание окружающих. Поэтому пристрастие к алкоголю у женщин обычно обнаруживается на более глубокой стадии, чем у мужчин. Алкоголизм женщин опасен и тем, что он особенно тяжело отражается на потомстве. Пьянство матери, тем более во время беременности, ведет к рождению детей-инвалидов, неспособных к нормальному умственному и физическому развитию.

Употребление алкоголя опасно для человека в любом возрасте, так как резко повышается риск несчастных случаев, суицидов, рискованного поведения.



– Как нужно вести себя взрослым, чтобы не привить детям интерес к алкоголю?

– Нужно помнить, что личность формируется с детства. Поэтому профилактика алкоголизма начинается, прежде всего, с детского и подросткового возраста, с формирования здоровой в психическом и физическом плане личности. Следует уделять особое внимание профилактике потребления слабоалкогольных напитков, включая пиво, в подростковой среде. В профилактической работе, на наш взгляд, одной из основных трудностей будет преодоление мифов и поведенческих стереотипов об относительной безопасности и определенной престижности употребления слабоалкогольных напитков, бытующих в подростковой среде.

Одним из элементов работы семьи являются предоставления информации подростку о психоактивных веществах, а также об опасности, связанной с их употреблением, указания на возможности избежать этой опасности. Одним из современных направлений является демонстрация перспектив развития навыков здорового образа жизни, а также путей удовлетворения личных потребностей без употребления психоактивных веществ.

Для достижения этих целей необходимо:



- осознание родителями их активной позиции в связи со здоровым образом жизни детей;
- обучение выходу из кризисных состояний, например, конфликта в супружеской паре;
- знакомство родителей с сущностью их участия в профилактике наркологических заболеваний;

• улучшение взаимоотношений в семье за счет понимания собственных детей на основании личных переживаний родителей в детстве и молодости;

- умение научить ребенка нести ответственность за себя и свое окружение.

– Если в семье появляется алкоголик, что делать родственникам, которые хотят его вылечить? Куда обращаться?

– В каждом административном округе города Омска располагаются наркологические кабинеты, в которых организована амбулаторная помощь взрослому и детскому населению. Во всех подразделениях наркологической службы работают врачи-наркологи, медицинские психологи, специалисты по социальной работе, обеспечивающие комплекс мероприятий по психодиагностике, психологической поддержке пациентов с наркологическими проблемами и их близких, социальной помощи больным.

В структуре стационарных отделений функционируют койки интенсивной терапии. Лечение осуществляется как в рамках **программы государственных гарантий оказания бесплатной медицинской помощи населению Омской области**, так и **на платной основе**. Информация о расположении кабинетов, телефонах и специалистах размещена на официальном сайте БУЗОО «Наркологический диспансер» www.buzoond.ru. Вопросы по дополнительным методам лечения, длительности и прогнозам лечения решаются врачом психиатром-наркологом при осмотре в индивидуальном порядке.

– Спасибо за беседу.

Беседовала Алла Ладан