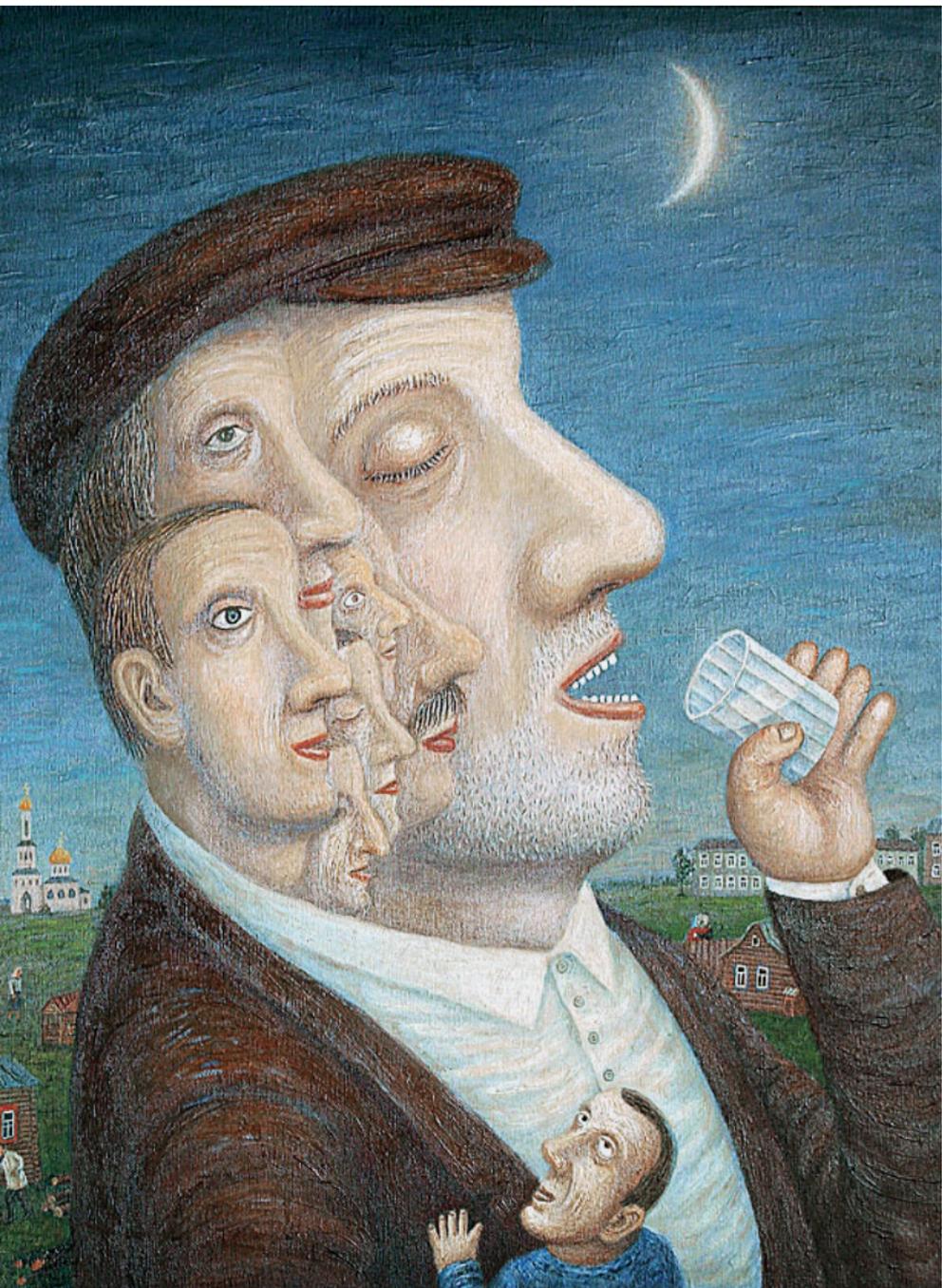


Поговорим
об
алкоголе



самюсосьяль Москва





Поговорим об алкоголе

Фонд «САМЮ сосьяль Москва»

Авторы: Новохатская Ирина, Волкова Наталья

Редакция Седушкиной Марии

Корректор Александра Садокова

В оформлении использованы картины

Владимира Любарова

Алкоголь — это дружная компания.

Алкоголь — это Новый год.

Алкоголь — это веселый праздник.

Популярный легальный способ расслабиться собрал вокруг себя много мифов и проблем.

Давайте их разберем.

Мифы об алкоголе

1. Алкоголь — это не наркотик.

Действительно, с юридической точки зрения это так: законно производить, продавать и покупать алкоголь. Но с медицинской точки зрения алкоголь — наркотик, причём один из самых токсичных и наносящих вред как самому выпивающему, так и окружающим. По данным ВОЗ, этанол, содержащийся в алкоголе, — это психоактивное и токсичное вещество, способное вызвать зависимость. От него в год погибает более 2,6 млн человек.

2. Хорошо, если человек сумел бросить наркотики и стал выпивать, как нормальные люди.

На самом деле, человек с химической зависимостью никогда не сможет выпивать как нормальные люди, то есть люди без алкоголизма, которые могут позволить



себе рюмочку один раз в неделю. Употребив небольшое количество алкоголя, у такого человека растормаживается влечение на физическом и психологическом уровне, что всегда приводит либо к злоупотреблению алкоголем, либо к возврату к употреблению запрещенных веществ и, как следствие, к нарушению закона и передозировкам.

3. Немного алкоголя полезно для здоровья.

Алкоголь — это этанолсодержащая жидкость. К сожалению, как бы нам ни хотелось, безопасной дозы алкоголя не существует. Этанол превращается в организме в ацетальдегид — токсичное, мутагенное и канцерогенное вещество. Любая доза алкоголя вредна!

4. Выпей и развеселишься.

Интересно, что на самом деле алкоголь, наоборот, провоцирует процессы, которые могут привести к депрессивным состояниям. Да, сначала, за счет действия, угнетающего нервную систему, алкоголь успокаивает, но далее провоцирует развитие психических расстройств и, в том числе, депрессии. Существует даже так называемая «алкогольная депрессия».

5. Все пьют, это нормально.

Да, культура употребления алкоголя для многих является привычной. Многие из нас помнят с детства регулярные застолья и традицию сопровождать праздники, достижения (успешное завершение дел, покупки — «необмытый товар — выброшенные деньги») и поминальные ритуалы с алкоголем.

Однако пьют далеко не все, для многих людей важные события в жизни необязательно должны сопровождаться приемом алкоголя, они не хотят проживать свою жизнь в измененном состоянии сознания. Положа руку на сердце, нет ничего нормального в отравлении организма, похмелье, плохом физическом и психическом самочувствии.

6. Полезно немного выпить чтобы согреться.

В действительности согреть организм могут лишь первые 50 грамм выпитого крепкого алкоголя. От такой дозы сосуды расширяются, и нормализуется внутреннее кровоснабжение органов. Все последующие дозы

алкоголя ускоряют движение крови в коже, создавая лишь ощущение согревания. В реальности, теплоотдача организма увеличивается, и человек испытывает субъективное чувство тепла, тогда как организм замерзает. Человек в состоянии алкогольного опьянения не способен адекватно оценить температуру окружающего воздуха и степень собственного охлаждения, рискуя получить обморожения конечностей или даже замерзнуть насмерть. Опасно для жизни спать на улице в состоянии алкогольного опьянения, когда температура воздуха не превышает +5 градусов!

Алкоголизм — это болезнь

Алкоголь влияет на мозг и центральную нервную систему, вызывая изменения в нейрохимических процессах. Со временем организм требует все больше алкоголя для достижения того же эффекта опьянения, что приводит к физической зависимости. Постепенно теряется контроль над количеством и качеством выпитого.

Зная, что в любой момент можно быстро расслабиться и забыть о проблемах при помощи алкоголя, человек постепенно начинает предпочитать этот способ улучшения настроения всем другим. По мере развития зависимости способность получать удовольствие от жизни без алкоголя утрачивается. Разные люди могут быть по-разному предрасположены

к алкоголизму в силу генетических причин, обстановки в родительской семье, темперамента и характера. Окружение, в котором человек растет и живет, может влиять на его отношение к алкоголю и способствовать, в частности, более раннему и стремительному развитию зависимости.

Алкоголизм является комплексным заболеванием, которое включает в себя биологические, психологические и социальные аспекты и воздействует на все сферы жизни человека: физическое здоровье, психику, отношения в семье и обществе.

Что ускоряет развитие алкоголизма?

Алкогольная зависимость может развиваться быстрее, если человек сталкивается с трудными жизненными обстоятельствами, конфликтами в семье, бытовыми трудностями. К этому могут присоединиться проблемы с работой, ухудшение состояния здоровья, постоянный стресс, неудовлетворенность своей жизнью, а также коллеги, друзья и приятели, которые подначивают выпивать. Очень часто спасение в алкоголе ищут люди, страдающие депрессией, тревожностью или другими эмоциональными расстройствами. В целом, любая жизненная ситуация — как плохая, так и хорошая — может подтолкнуть к злоупотреблению алкоголем. Однако часто решающим фактором становится то, насколько много пьют люди вокруг вас.

Последствия употребления алкоголя



Проблемы со здоровьем

Если вы часто употребляете алкоголь, есть большой риск развития таких болезней, как гастрит, язвы, болезни печени (включая цирроз и рак), проблемы с сердцем (ишемия, инфаркты, инсульты), туберкулез и панкреатит. Алкоголь также может привести к импотенции, бесплодию и рождению детей с серьезными пороками развития. Ослабляя иммунную систему, он увеличивает риск заболевания туберкулезом.

В России в состоянии алкогольного опьянения происходит 70% самоубийств, 80% травм, 95% утоплений летом и 90% насильственных смертей. В целом по России число смертей, связанных с алкоголем, достигает 700 тысяч случаев в год.

Рискованное поведение

Человек в состоянии алкогольного опьянения склонен вести себя более рискованно со своими половыми

партнерами. Исследование, проведенное нашим фондом совместно с Центральным НИИ Эпидемиологии, демонстрирует, что вступление в половой контакт в состоянии алкогольного опьянения существенно повышает риски заражения инфекциями, передающимися половым путем: ВИЧ, вирусными гепатитами и другими. Так, выпив, люди теряют осторожность, не пользуются средствами защиты от заболеваний, передающихся половым путем, и нежелательной беременности и зачастую вступают в половые отношения более необдуманно и спонтанно.

Психические расстройства

Алкоголь влияет на нервную систему и может вызвать различные психические проблемы. Это могут быть психозы, паранойя, судороги и галлюцинации. Длительное систематическом употреблении алкоголя (в течение нескольких лет) приводит к алкогольной энцефалопатии – нарушению работы головного мозга, вызванного его отеком. Алкогольная энцефалопатия прогрессирует по мере увеличения стажа употребления алкоголя, со временем она способна привести к умственной отсталости, деменции, инвалидности и даже смерти. Особенно опасно употребление алкоголя людьми, уже страдающими психическими заболеваниями! Если у человека есть психиатрический диагноз или наблюдаются признаки психических заболеваний и расстройств: галлюцинации, «голоса», бредовые навязчивые идеи, мании преследования, депрессия, суицидальные мыс-



ли – зависимость развивается очень быстро, а лечится очень сложно. Употребление алкоголя при таких состояниях не только не облегчит, но усугубит симптомы заболеваний и является смертельно опасным!

Социальные последствия

Употребление алкоголя часто приводит к потере семьи, друзей, работы и многих, а иногда и всех социальных связей, а также жилья.

Алкоголь может стать причиной преступлений, таких как кражи, разбои и насилие. Большое количество автомобильных аварий, насильственных преступлений совершено в алкогольном опьянении. По вине пьяных

водителей случается каждое девятое ДТП и каждая четвертая смерть на дороге. Люди в состоянии алкогольного опьянения могут совершать экономические преступления, например, оформлять фирмы на свое имя за деньги. Совместное употребление алкоголя нередко создает иллюзию близости между выпивающими людьми, заставляя забывать о безопасности. Неосторожное употребление алкоголя в малознакомыми людьми может привести к серьезным последствиям: кражам, дракам и насилию, потере памяти вследствие намеренного отравления, попаданию в рабство к тем, кто специально напоил до потери сознания, утрате собственности, проданной в пьяном состоянии и даже гибели. Женщины в состоянии опьянения имеют повышенные риски подвергнуться сексуальному насилию.

Похмельный синдром

Возникновение похмелья на следующий день после употребления алкоголя – довольно частое явление, но оно уже свидетельствует о том, что вы выпили больше алкоголя, чем следовало. Похмельный синдром может быть очень опасен.

Симптомы могут начинаться через 6–12 часов после последнего употребления алкоголя и достигать пика через 24–72 часа.

На физическом уровне у вас могут быть тремор (дрожание) рук, повышенное потоотделение, учащенное сердцебиение, повышение артериального

давления, головная боль, тошнота и рвота и даже судороги.

Психика. Появляется тревога, беспокойство и раздражительность, присоединяются проблемы со сном.

Но самое опасное и серьезное состояние – это алкогольный делирий или, в простонародии – «белая горячка»! Это состояние характеризуется тяжелым психическим расстройством, которое включает в себя сильную тревогу, спутанность сознания, зрительные галлюцинации и навязчивые состояния.



Как понять что вы не выпиваете слишком много?

Мы предлагаем вам пройти небольшой тест, который поможет понять, есть ли у вас проблемы с алкоголем.

Ответьте да или нет:

1. Бывало ли так, что вы решали не пить определенный период, например – неделю или месяц, но вас хватало только на пару дней?

Да Нет

2. Раздражает ли вас, когда окружающие критикуют употребление вами спиртных напитков?

Да Нет

3. Пытались ли вы переключаться с одного вида алкоголя на другой в надежде, что это поможет вам не напиваться?

Да Нет

4. Приходилось ли вам в течение последнего года выпивать утром, чтобы прийти в себя?

Да Нет

5. Случалось ли вам завидовать людям, которые могут пить без неприятных последствий?

Да Нет

6. Случались ли у вас в течение последнего года проблемы из-за выпивки?

Да Нет

7. Возникали ли у вас из-за алкоголя неприятности, конфликты с членами семьи?

Да Нет

8. Случалось ли так, что, выпивая в компании, вы старались перехватить лишний стаканчик, потому что вам «не хватило»?

Да Нет

9. Утверждаете ли вы, что можете перестать пить в любой момент, как только захотите, хотя часто напиваетесь, даже тогда, когда совсем не собираетесь этого делать?

Да Нет

10. Приходилось ли вам прогуливать работу или занятия, другие важные дела в связи с тем, что вы были пьяны или с похмелья?

Да Нет

11. Случались ли у вас провалы памяти? Было ли такое, что наутро после употребления алкоголя вы совсем или частично не помнили, что делали вчера?

Да Нет

12. Появлялось ли у вас когда-либо ощущение, что если бы вы не пили, то ваша жизнь была бы лучше?

Да Нет

13. Выпивали ли вы в приютах, центре социальной адаптации, поездах или других местах, где употребление алкоголя запрещено?

Да Нет

Ответ «Да» на более, чем 4 вопроса, может говорить о том, что стоит задуматься об обращении за помощью. Помните, что признание проблемы — не позор, а смелый, ответственный шаг навстречу своему здоровью.

Лечение алкоголизма

Лечение алкоголизма — длительный, но интересный процесс навстречу трезвой жизни. Как правило, он состоит из трех этапов: медикаментозного лечения, реабилитации и ресоциализации при поддержке групп самопомощи и различных специалистов.

Сначала зависимому от алкоголя оказывается медикаментозная помощь для восстановления организма. Медикаментозное лечение необходимо проходить в стационаре под наблюдением врачей-наркологов.

Опасно для здоровья и жизни ставить капельницы, делать инъекции и проводить другие манипуляции самостоятельно!

Завершение этапа медикаментозного лечения не означает излечение от алкогольной зависимости. После снятия абстинентного синдрома обязательно нужна реабилитационная программа, которую можно проходить в государственных или негосударственных (в т.ч. религиозных) учреждениях. Далее человеку, долгое время употреблявшему алкоголь, необходимо заново привыкать к социальной жизни, постепенно восстанавливать документы, искать работу, воссоздавать отношения с близкими. На этом пути очень помогают психолог и группы самопомощи; и то, и другое доступно в Москве и Московской области бесплатно.



По вопросам лечения алкоголизма вы можете обратиться к сотрудникам нашего фонда.

А также обратиться в:

⇒ Скорая помощь (если человек без сознания, у него судороги, спутанность сознания, тремор или он страдает от делирия («белой горячки»). Тел 112.

⇒ Социальный патруль (если человек в холодное время года на улице в состоянии алкогольного опьянения) +7 (499) 357-01-80; +7 (903) 720-15-08.

⇒ МНПЦ наркологии (для людей с постоянной регистрацией в Москве) +7 (495) 709-64-04, м. Текстильщики, ул. Чистова, д. 3 корп. 1, м. Аннино, Варшавское шоссе, д. 170Г, корп. 1, м. Каховская, ул. Болотниковская, д. 16. <https://narcologos.ru/>

⇒ ННЦ наркологии (для людей с региональной пропиской) +7 495 358 41 38, г. Москва, ул. Ставропольская, д. 27, стр. 7. (ст.м. Люблино) <https://nncn.serbsky.ru/>

⇒ Сообщество Анонимные Алкоголики (группы самопомощи для выхода в трезвость) +7 (495) 22-00-969. Расписание групп в Москве и области можно посмотреть на сайте aamos.ru

- ⇒ Приют Милосердия Матери Терезы (проживание и реабилитация) +7 499 163-44-61. Москва, ул Парковая 3-я, д. 44А
- ⇒ Православные реабилитационные центры от Синодального отдела по благотворительности РПЦ (проживание и реабилитация) 8-800-600-16-93

При написании брошюры были использованы материалы:
<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
<https://www.who.int/ru/news/item/25-06-2024-over-3-million-annual-deaths-due-to-alcohol-and-drug-use-majority-among-men>
Дэвид Натт. Пить или не пить? Новая наука об алкоголе и вашем здоровье – М.: Альпина нон-фикшн, 2021
<https://aarussia.ru/test-aa>
<https://epidemiology-journal.ru/ru/archive/article/39465>



**Москва –
добрый город**

Данная брошюра составлена психологами Ириной Новохатской и Натальей Волковой для фонда «САМЮ СОСЬЯЛЬ МОСКВА» в рамках проекта, поддержанного конкурсом грантов «Москва – добрый город» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Дизайн и оформление Полины Любаровой

