

## **Жизнь от запоя до запоя, или как становятся алкоголиками.**

*За компанию пьют и язвенники и трезвенники... В этой знаменитой фразе из фильма отражается вся суть не самой лучшей из русских традиций. Еще полбеда, если пьют, да не спиваются. А нередко бывает и хуже: рано или поздно дурная привычка плавно перетекает в болезнь, и человек получает официальный диагноз - алкоголизм. О «болезни удовольствия», которая стала настоящим бичом нашего времени, мы беседуем с врачом-наркологом Еленой Александровной Голиковой.*

- В нашем обществе, к сожалению, убежденных трезвенников так мало, что они относятся скорее к исключению из общего правила. В остальной же массе народ спиртными напитками явно не брезгует: праздничный стол бутылочкой украшают обязательно, а также в горе или на радостях без хмельного не обходится. Елена Александровна, так как же определить, кто просто спиртным «балуетя», а кто уже становится алкоголиком? Как распознать болезнь?

- Зависимых от алкоголя отличает частота и систематичность употребления, ярко выраженная тяга, а также похмельный синдром. Такие люди утверждают, что пьют только по праздникам. А праздников при желании найти можно очень много. Больше всего рискуют превратиться в алкоголиков люди, неустойчивые к стрессу, с заниженной самооценкой, без увлечений, не умеющие организовать свой досуг, выросшие в дефиците родительской любви или, наоборот, под гиперопекой. Большинство зависимых от алкоголя грань, отделяющую их от болезни, проводят так: «Пока я работаю, я еще не алкаш». Утверждение в корне неправильное, потому что болезнь начинается гораздо раньше, с малого. Даже когда в день выпивается по рюмке водки, чтобы расслабиться после работы, но происходит это регулярно – уже ненормально.

- Как же тогда относиться к советам, за которые буквально цепляются все алкоголики: **будто бы небольшое количество спиртосодержащих напитков /50 грамм/ благоприятно сказывается на состоянии организма, расширяет сосуды и т.п.?**

- Так это и получается – одна рюмка, поэтому с подобными советами я принципиально не соглашусь. Может быть, и полезно будет принять по наперстку водки в день, но не по целой рюмке!

- **Что происходит со здоровым организмом, в который регулярно поступает некоторое количество спирта?**

- Принято считать, что этиловый спирт – веселящее вещество, но по большому счету – это заблуждение. Он обладает, скорее, снотворным действием. Здоровый человек, выпив немного, сначала почувствует повышение настроения, за которым последует период расслабления и сонливости. Хочется лечь и поспать, а соседи по застолью советуют выпить еще для веселья. Со второй дозой все повторяется, и так может продолжаться несколько раз, но в конце концов здоровый организм начнет сопротивляться в ведению токсинов – сработает защитный рвотный рефлекс.

Если спиртное принимается регулярно, его переносимость становится выше. Поначалу организм способен был принять 150-200 граммов водки, а со временем предельная доза вырастает до 0,5 литра и больше, пропадает отвращение к алкоголю, постепенно утрачивается защитный рефлекс. Приходит психическое влечение, когда жизнь кажется прекрасной только «под парами», и это уже первый «звоночек».

**- Если человек не распознает свою зависимость и не лечится, как быстро развивается болезнь?**

- На первой стадии выпивка из эпизодической переходит в систему. Алкоголь уже не усыпляет, а стимулирует: человек становится активным, инициативным, вспыльчивым и многословным. Если нельзя выпить много, предпочтет не пить совсем. Типичное течение первой стадии – 3-5 лет.

На второй стадии вопрос «пить или не пить» перед больным не возникает – включается непреодолимое влечение. Утром он мучается похмельем с повышенным давлением, сердцебиением, потливостью. Выпитая доза с утра помогает ненадолго – приходится повторять. Так начинаются запои, а с ними изменения личности /лживость, мелочная придирчивость, грубость, жестокость, неопрятность/. В этот период теряют семью, детей, работу, и длится он в среднем 8-13 лет, переходя в последнюю, третью стадию, когда наступают тяжелее органические поражения головного мозга.

**- Часто алкоголики, которые выпивают давно и помногу, считают, что резко бросить пить опасно для здоровья и даже для жизни. Так ли это?**

- Из практики известно, что подавляющее большинство больных алкоголизмом вообще не признают себя больными. «Хочу – пью, хочу – не пью». Критика к себе у них отсутствует, всегда находится причина и оправдание своему пьянству. Развивается лживость, изворотливость, они показывают себя потерпевшими: жизнь тяжелая, денег нет, дети не слушаются и т.п. Все это не более чем оправдания.

**- Что может сделать семья, чтобы заставить алкоголика лечиться?**

- Их заставить трудно, нужно постараться убедить, ведь алкоголизм относится к психическим заболеваниям, а в результате страдает не только семья и окружение, но и сам больной: разрушаются все системы организма, от нервной до половой, а со временем алкоголика ждут такие «прелести», как гипертоническая и ишемическая болезни сердца, цирроз печени, психические нарушения, импотенция.

И делить кров с человеком, зависимым от алкоголя – тяжкий крест, который не всем по силам. Жены, которые по многу лет терпят таких мужей, часто и сами становятся задерганными, измученными и истеричными. Впрочем, в последнее время женщины предпочитают освободиться от таких мужей. Зачем всю жизнь терпеть? А с другой стороны, нельзя забывать, что все-таки это больные люди, и бросать их – жалко.

В некоторых случаях можно поставить ультиматум: или семья, или водка. Только решать это надо строго индивидуально: кого-то такой выбор встряхнет и вернет к нормальной жизни, а другие после развода скатятся еще быстрее.

**- А какую роль играют гены? Если родители или один из них страдают алкоголизмом, значит ли это что дети обязательно пойдут по той же дорожке?**

- Влияние генетики нельзя не учитывать. Доказано, что предрасположенность к злоупотреблению алкоголем передается по наследству. К тому же больные родители даже при желании не смогут правильно воспитать детей – у них нет морального права запрещать делать то, что сами делают каждый день. Да и желания правильно воспитывать детей у таких больных возникает нечасто.

Тем не менее сыновья и дочери алкоголиков вовсе не обречены стать такими же, как родители. Я знаю взрослых, которые учитывают свою отягощенную наследственность и всю жизнь жестко ограничивают себя, будучи в пьющих компаниях. И правильно делают, так как они в группе риска.

В целом, конечно, все зависит от индивидуальных особенностей. На слабую, податливую личность может повлиять окружение: посиделки, принятые в рабочем коллективе, бескультурный досуг в кругу друзей. «Ты меня уважаешь?»,- часто такой вопрос задается в компании за выпивкой. Только причем здесь уважение? Если у человека нет четкой установки на трезвость, которая должна идти в первую очередь из семьи, он как правило, поддается на провокации.

**- В таком случае, подскажите родителям, как можно дать эту самую установку?**

-Любыми способами формировать негативное отношение у детей к употреблению алкоголя, причем не просто запрещать, ведь запретный плод сладок, а обязательно пояснять, почему именно нельзя. Уместно приводить живые примеры, обращать внимание на спившихся людей, потерявших человеческий облик, и ребенок сам сделает вывод.

Важно научить детей принимать решения, отвечать за свои поступки, избавить их от своего тотального контроля, особенно ближе к подростковому возрасту. Сколько случаев, когда в пьяном виде попадались дети из хороших семей, где все силы и средства брошены на воспитание. Такие дети привыкли слушаться, они и в компании не смеют отказаться, когда более сильный или наглый предлагает вместе выпить. Многим подросткам этот процесс не нравится, возникает нормальная защитная реакция – тошнота и рвота. Уж какое тут удовольствие... Однако подталкивают разные комплексы, особенно трудность общения со сверстниками, с противоположным полом.