**Алкоголизм**

**Алкоголизм и общество**

Алкоголь "бьет" не только самого пьющего, но и людей, окружающих его. Часто мужчины или женщины, склонные к алкоголизму, пренебрегают своими обязанностями, друзьями, семьей и детьми, для того, чтобы удовлетворить свою потребность.

Пристрастие к алкоголю - причина различных преступлений. Известно, что 50 процентов всех преступлений связано с употреблением алкоголя.

За алкоголизм родителей часто расплачиваются дети. Исследования нервнобольных детей показали, что причиной их болезни часто является алкоголизм родителей.

Борьба с алкоголизмом - крупнейшая социальная и медицинская проблема любого государства. Вред алкоголя доказан.

Даже малые дозы его могут стать причиной больших неприятностей или несчастий : травм, автокатастроф, лишения работоспособности, распада семьи, утраты духовных потребностей и волевых черт человеком.

**История алкоголя**

Похититель рассудка - так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до нашей эры - с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда. Возможно, виноделие возникло еще до начала культурного земледелия. Так, известный путешественник Н.Н. Миклухо-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умевших еще добывать огонь, но знавших уже приемы приготовления хмельных напитков. Чистый спирт начали получать в 6-7 веках арабы и назвали его "аль коголь", что означает "одурманивающий". Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 году. Перегонка вина для получения спирта резко усугубила пьянство. Не исключено, что именно это послужило поводом для запрета употребления спиртных напитков основоположником ислама (мусульманской религии) Мухаммедом (Магомет, 570--632). Этот запрет вошел впоследствии и в свод мусульманских законов - Коран (7 век). С тех пор на протяжении 12 столетий в мусульманских странах алкоголь не употребляли, а отступники этого закона (пьяницы) жестоко карались.

Но даже в странах Азии, где потребление вина запрещалось религией (Кораном), культ вина все же процветал и воспевался в стихах.

В средневековье в Западной Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей. Согласно легенде, впервые эту операцию совершил итальянский монах алхимик Валентиус. Испробовав вновь полученный продукт и придя в состояние сильного алкогольного опьянения, алхимик заявил, что он открыл чудодейственный эликсир, делающий старца молодым, утомленного бодрым, тоскующего веселым.

С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира, прежде всего за счет постоянно растущего промышленного производства алкоголя из дешевого сырья (картофеля, отходов сахарного производства и т.п.). Алкоголь настолько быстро вошел в быт, что практически не один художник, писатель или поэт не обходил эту тему. Таковы картины пьянства на полотнах старых голландских, итальянских, испанских и немецких художников. Злую силу алкоголизма понимали многие передовые люди своего времени. Известный религиозный реформатор тех лет Мартин Лютер писал: " Каждая страна должна иметь своего дьявола, наш немецкий дьявол - добрая бочка вина".

Распространение пьянства на Руси связано с политикой господствующих классов. Было даже создано мнение, что пьянство является якобы старинной традицией русского народа. При этом ссылались на слова летописи: "Веселие на Руси - есть пити". Но это клевета на русскую нацию. Русский историк и этнограф, знаток обычаев и нравов народа, профессор Н.И. Костомаров (1817-1885) полностью опроверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. Чарка пускалась по кругу и из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.

Но с 16-го столетия начался массовый завоз из-за границы водки и вина. При Иване IV и Борисе Годунове учреждаются "царевы кабаки", приносящие массу денег в казну. Тем не менее, уже тогда пытались ограничить потребление спиртных напитков. Так в 1652 году вышел указ "продавать водку по одной чарке человеку". Запрещалось выдавать вино "питухам" (т.е. пьющим), а также всем во время постов, по средам, пятницам и воскресеньям. Однако из-за финансовых соображений вскоре была внесена поправка: "чтобы великого государя казне учинить прибыль, питухов с кружечного двора не отгонять", чем фактически поддерживалось пьянство.

С 1894 года продажа водки стала царской монополией.

Одним из темных пятен прошлого, следы которого еще сохранились у нас, являются пьянство и алкоголизм.

Надо ли говорить, что Россия в смысле употребления спиртного страна более чем особая. Тут свои, увы, печальные традиции, свои стандарты. Превалирует у нас употребление в виде "ударных доз": большое количество выпитого в сжатые сроки. Чаще днем. Иначе говоря, в России доминирует самый неблагоприятный, так называемый "северный" тип пития. И пьем мы исторически все больше и больше. Если в1913 году продавалось 3,4 литра на человека в год, то в 1927 - 3,7. К концу 1940 года госпродажа, правда снизилась до 2,3 литра, а к 1950 упала до 1,9 литра. Но зато потом только стремительный рост, и каждый всплеск рекордный.

Официально мы приблизились к мировым "питейным стандартам". А неофициально? Госкомстат СССР в то время проводил секретные исследования на предмет самогоноварения. Самогон, оказывается, давал прибавку еще в размере 5 с лишним литров. Итого 13,2 литра на каждого.

Четырнадцатого июня 1985 года ЦК КПСС объявил войну пьянству, которая потрясла все основы общества. Бюджет потерял 50 миллиардов не нынешних, а тех еще полновесных рублей, в два раза возросло потребление самогона. Тем не менее, именно к 1987 году возросла средняя продолжительность жизни. Это произошло без уменьшения смертности от отравлений и несчастных случаев. В результате, как бы мы не ругали кампанию, она сберегла жизнь приблизительно 700 тысячам россиян, да и заболеваемость снизилась.

По данным Госторгинспекции, в 1992 году каждая десятая бутылка была фальсификацией горячительного напитка, в 1993 - каждая четвертая.

На сегодня потребление спиртных напитков на земном шаре характеризуется колоссальными цифрами. Какие же именно алкогольные напитки потребляют в настоящее время.

**С чего начинается пьянство**

Поводы первого приобщения к алкоголю разнообразны. Но прослеживаются их характерные изменения в зависимости от возраста.

До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают "для аппетита", "лечат" вином или же ребенок сам из любопытства пробует спиртное (мотив, главным образом присущий мальчикам). В более старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: "праздник", "семейное торжество", "гости" и т.д. С 14-15 лет появляются такие поводы, как "неудобно было отстать от ребят", "друзья уговорили", "за компанию", "для храбрости" и т.д. Мальчишкам свойственны все эти группы мотивов первого знакомства с алкоголем. Для девочек типична в основном вторая, "традиционная" группа мотивов.

Обычно это бывает, так сказать, "невинная" рюмочка в честь дня рождения или другого торжества. И хотя это происходит с согласия родителей, в кругу семьи, все же и такое приобщение детей к вину опасно. Ведь стоит раз прикоснуться к спиртному, как уже снимается психологический барьер и подросток считает себя вправе выпить с товарищами или даже одному, если появляется такая возможность. Недаром в народе говорят: "реки начинаются с ручейка, а пьянство с рюмочки".

В целом мотивы употребления спиртного подростками делятся на две группы. В основе мотивов первой группы лежит желание следовать традициям, испытывать новые ощущения, любопытство и т.п. Формированию этих мотивов способствуют некоторые свойства психики несовершеннолетних, пробуждающееся в них чувство взрослости, желание быть как все, стремление подражать старшим и т.п. Возрастными особенностями подростков в определенной мере можно объяснить и употребление ими спиртных напитков "для храбрости". Этот мотив связан с отсутствием у несовершеннолетних жизненного опыта, знаний, позволяющих им свободно вступать в общение с окружающими (например, с лицами более старшего возраста, девушками).

Особого внимания заслуживает вторая группа мотивов потребления алкоголя, которые формируют пьянство как тип поведения правонарушителей. В число этих мотивов входит стремление избавиться от скуки. В психологии скукой называют особое психическое состояние личности, связанное с эмоциональным голодом. У подростков этой категории существенно ослаблен или утрачен интерес к познавательной деятельности. Подростки, употребляющие спиртное почти не занимаются общественной деятельностью. Существенные сдвиги наблюдаются у них в сфере досуга. Эти ребята меньше интересуются художественной литературой, редко участвуют в самодеятельности, почти не бывают в театре, утрачивают интерес к серьезной музыке, живописи. Наконец, некоторые подростки потребляют спиртное, чтобы снять с себя напряжение, освободиться от неприятных переживаний. Напряженное, тревожное состояние может возникнуть в связи с определенным положением их в семье, школьном коллективе.

Проведение свободного времени преимущественно с друзьями характерно для подростков. И хотя подростковые группы складываются стихийно, их составляют ребята, близкие по уровню развития, запросам и интересам. Но если подростковая группа не объединена какой-то полезной деятельностью, в ней преобладает "пустое" времяпровождение скучающих несовершеннолетних и такая группа становиться благоприятной почвой для распития спиртных напитков.

**Причины употребления алкоголя**

Наверное, Вы неоднократно слышали выражение: "выпьем, согреемся". Считается в обиходе, что спирт является хорошим средством для согревания организма. Недаром спиртное часто называют "горячительными напитками". Считается, что спирт обладает лечебным действием не только при простудных, но и при целом ряде других заболеваний, в том числе желудочно-кишечного тракта, например при язве желудка. Врачи же наоборот считают, что язвенному больному категорически нельзя принимать алкоголь. Где истина? Ведь небольшие дозы спиртного действительно возбуждают аппетит.

Или другое, бытующее среди людей убеждение: алкоголь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувствие, делает беседу более оживленной и интересной, что немаловажно для компании молодых людей. Недаром спиртное принимают "против усталости", при недомоганиях, и практически на всех празднествах.

Более того, существует мнение, что алкоголь является высококалорийным продуктом, быстро обеспечивающим энергетические потребности организма, что важно, например, в условиях похода и т.п. А в пиве и сухих виноградных винах к тому же есть целый набор витаминов и ароматических веществ. В медицинской практике используют бактериостатические свойства спирта, употребляя его для дезинфекции (при уколах и т.п.), приготовления лекарств, но отнюдь не для лечения болезней.

Итак, алкоголь принимают для поднятия настроения, для согревания организма, для предупреждения и лечения болезней, в частности как дезинфицирующее средство, а также как средство повышения аппетита и энергетически ценный продукт. Где здесь правда и где заблуждение?

Один из пироговских съездов русских врачей принял резолюцию о вреде алкоголя: "...нет ни одного органа в человеческом теле, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя; алкоголь не обладает ни одним таким действием, которое не могло быть достигнуто другим лечебным средством, действующим полезнее, безопаснее и надежнее, нет такого болезненного состояния, при котором необходимо назначать алкоголь на сколько-нибудь продолжительное время".

Так что рассуждения о пользе алкоголя - довольно распространенное заблуждение. Взять хотя бы очевидный факт - возбуждение аппетита после стопки водки или вина. Но это только на короткое время, пока спирт вызвал "запальный сок". В дальнейшем прием алкоголя, в том числе пива, только вредит пищеварению. Ведь спиртное парализует действие таких важных органов как печень и поджелудочная железа.

Выдающийся психиатр и общественный деятель, борец с алкоголизмом, академик Владимир Михайлович Бехтерев (1857-1927) так охарактеризовал психологические причины пьянства: "Все дело в том, что пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питейных обычаев. Эти обычаи требуют пития и угощения вином при всяком случае".

Потребность в алкоголе не входит в число естественных жизненных потребностей человека, как, например, потребность в кислороде или пище, и потому сам по себе алкоголь не имеет побудительной силы для человека. Потребность эта, как и некоторые другие "потребности" человека (например, курение) появляется потому, что общество, во-первых, производит данный продукт и, во-вторых, "воспроизводит" обычаи, формы, привычки и предрассудки, связанные с его потреблением. Разумеется, что эти привычки не присущи всем в одинаковой степени.

**Что люди пьют и последствия этого**

В мире микроскопических организмов, пожалуй, самые вездесущие - дрожжевые грибки.

Оставьте на некоторое время в темном месте виноградный, фруктовый или ягодный сок. Он забродит. Это произойдет потому, что находившиеся в соке грибки начали усиленно размножаться. В процессе жизнедеятельности они превращают сахар (а также крахмал) в винный или этиловый, спирт.

Всякий, кто изучал химию, знает, что молекула сахара (глюкозы) состоит из 6 атомов углерода, 12 атомов водорода и 6 атомов кислорода - C6H12O6. Ферменты дрожжей как бы рубят эту сложную молекулу на отдельные куски, соединяя их затем в новые молекулы. Из C6H12O6 образуются две молекулы углекислого газа - 2 CO2 (это пузырьки мы видим в бродящей жидкости). Оставшиеся атомы соединяются в две молекулы спирта (2 C2H5OH). С истощением запаса сахара прекращается и процесс брожения. Таков упрощенно процесс превращения сахара или крахмала в алкоголь.

Исходным продуктом в получении этилового спирта являются злаки, картофель, свекла, а также некоторые отбросы бумажного производства и древесина, осахаренная химическим путем - действием кислот при высокой температуре и давлении. Сырой этиловый спирт (сырец) содержит много примесей, в том числе ядовитых сивушных масел. Спирт очищают путем перегонки в особых аппаратах, но и в полученном таким образом спирте-ректификате, однако сохраняется часть вредных для организма веществ.

Этиловый спирт широко применяют в различных отраслях народного хозяйства. Его используют в качестве растворителя, например при изготовлении лаков, политур, в ряде химических реакций для синтеза органических красителей, фармакологических препаратов, синтетического каучука. Этиловый спирт обладает дезинфицирующими свойствами, его применяют в медицинских целях. При изготовлении водки используют только очищенный этиловый спирт.

Следует остановиться на употреблении ядовитых технических жидкостей - различных суррогатов алкоголя. Их употребляют или ошибочно принимая за этиловый спирт, или намеренно пренебрегая опасностями, как это делают иногда заядлые пьяницы.

Так, метиловый спирт и этиленгликоль входят в состав антифризов. Обладая низкой температурой замерзания, они используются в системах охлаждения различных двигателей. Подобно обычному спирту эти жидкости способны вызвать опьянение, но через 10-12 часов после их употребления появляются признаки тяжелого отравления: головная боль, тошнота, рвота, шаткая походка, слабость (или кратковременное возбуждение), затемнение или даже полная потеря сознания. Смерть наступает от мозговых расстройств (через 1-2 суток) или поражения почек (через 1-2 недели). Метиловый спирт - нервно-сосудистый яд, и его доза 100 грамм смертельна для людей. Даже небольшое количество этого спирта поражает зрительный нерв и систему оболочек глаза (в частности сетчатку). Еще более опасен дихлорэтан (хлористый этилен), 10-15 грамм которого вызывают необратимые изменения в печени и почках.

Впрочем, вредные примеси содержатся и в продажном спиртном. Патофизиологическое влияние их на организм обусловлено не только крепостью (процент спирта), но и многочисленными, значительно более вредными примесями. Одним из спутников спиртных напитков является метиловый спирт. Применяемый для обработки спиртного сернистый ангидрид также далеко не безвреден. В частности, он разрушает необходимые организму витамины группы В.

Как видите алкоголь и его суррогаты далеко не безобидны, а последствия их употребления опасны и безобразны.

**С чего начинается пьянство**

Поводы первого приобщения к алкоголю разнообразны. Но прослеживаются их характерные изменения в зависимости от возраста.

До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают "для аппетита", "лечат" вином или же ребенок сам из любопытства пробует спиртное (мотив, главным образом присущий мальчикам). В более старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: "праздник", "семейное торжество", "гости" и т.д. С 14-15 лет появляются такие поводы, как "неудобно было отстать от ребят", "друзья уговорили", "за компанию", "для храбрости" и т.д. Мальчишкам свойственны все эти группы мотивов первого знакомства с алкоголем. Для девочек типична в основном вторая, "традиционная" группа мотивов.

Обычно это бывает, так сказать, "невинная" рюмочка в честь дня рождения или другого торжества. И хотя это происходит с согласия родителей, в кругу семьи, все же и такое приобщение детей к вину опасно. Ведь стоит раз прикоснуться к спиртному, как уже снимается психологический барьер и подросток считает себя вправе выпить с товарищами или даже одному, если появляется такая возможность. Недаром в народе говорят: "реки начинаются с ручейка, а пьянство с рюмочки".

В целом мотивы употребления спиртного подростками делятся на две группы. В основе мотивов первой группы лежит желание следовать традициям, испытывать новые ощущения, любопытство и т.п. Формированию этих мотивов способствуют некоторые свойства психики несовершеннолетних, пробуждающееся в них чувство взрослости, желание быть как все, стремление подражать старшим и т.п. Возрастными особенностями подростков в определенной мере можно объяснить и употребление ими спиртных напитков "для храбрости". Этот мотив связан с отсутствием у несовершеннолетних жизненного опыта, знаний, позволяющих им свободно вступать в общение с окружающими (например, с лицами более старшего возраста, девушками).

Особого внимания заслуживает вторая группа мотивов потребления алкоголя, которые формируют пьянство как тип поведения правонарушителей. В число этих мотивов входит стремление избавиться от скуки. В психологии скукой называют особое психическое состояние личности, связанное с эмоциональным голодом. У подростков этой категории существенно ослаблен или утрачен интерес к познавательной деятельности. Подростки, употребляющие спиртное почти не занимаются общественной деятельностью. Существенные сдвиги наблюдаются у них в сфере досуга. Эти ребята меньше интересуются художественной литературой, редко участвуют в самодеятельности, почти не бывают в театре, утрачивают интерес к серьезной музыке, живописи. Наконец, некоторые подростки потребляют спиртное, чтобы снять с себя напряжение, освободиться от неприятных переживаний. Напряженное, тревожное состояние может возникнуть в связи с определенным положением их в семье, школьном коллективе.

Проведение свободного времени преимущественно с друзьями характерно для подростков. И хотя подростковые группы складываются стихийно, их составляют ребята, близкие по уровню развития, запросам и интересам. Но если подростковая группа не объединена какой-то полезной деятельностью, в ней преобладает "пустое" времяпровождение скучающих несовершеннолетних и такая группа становиться благоприятной почвой для распития спиртных напитков.

**Оценка предрасположенности к алкоголю**

Зависимость от алкоголя представляет в наше обществе очень серьезную проблему. Большое число людей страдают от этой напасти, столь же велико количество тех, кто принадлежит к группе риска.

Необходима медицинская помощь

Вопрос о том, почему одни становятся зависимыми от алкоголя, а другие нет, до сих пор остается спорным. Ясно одно: если кто-то однажды стал жертвой алкогольной зависимости, он может найти выход из сложившегося положения только с помощью специалистов, в том числе психотерапевта.

Абстиненция является лишь начальной фазой и часто требует стационарного лечения в специальной больнице. Но даже тогда, когда будет преодолена физическая зависимость от алкоголя, необходимо в течение длительного времени продолжать наблюдение у врача. У каждого пациента в определенной ситуации может возникнуть сильное желание принять алкоголь, и тогда очень трудно избежать рецидива.

Сейчас появились специальные препараты, отпускающиеся по рецепту врача, которые способствуют решению этой проблемы. Эти препараты в рамках поддерживающей терапии снижают тягу к алкоголю и помогают пациенту в критической ситуации воздерживаться от приема спиртного.

Воздержание - длительный процесс

В самом начале лечения в целях отвыкания от спиртного необходимо, чтобы пациент отчетливо понял. Что он зависим от алкоголя, и захотел бы сам преодолеть свой недуг.

Ответы на приведенные ниже вопросы помогут вам определить степень предрасположенности к алкоголизму. Постарайтесь честно ответить на них.

Пытался/ась ли я уже несколько раз ограничить потребление алкоголя?

Ощущаю ли я угрызения совести от того, что я пью?

Принимаю ли я алкоголь утром, чтобы снять похмелье?

С трудом ли я переношу критические замечания моих товарищей по работе и близких по поводу потребления алкоголя?

Если вы утвердительно ответили по крайней мере на два вопроса, вы относитесь к группериска и должны как можно скорее принять соответствующие меры. Можно обратиться к врачу или в местную наркологическую консультацию.

**Стадии и формы опьянения и алкоголизма**

Как часто некоторые люди с гордостью отмечают у себя и своих товарищей повышенную устойчивость к спиртному, считая, что это связано с физическим здоровьем. А на самом деле повышенная устойчивость к спиртному - первый признак начинающегося алкоголизма, симптом серьезного заболевания.

Для алкоголика что рюмка, что стакан, что бутылка вина - все едино. Уже от рюмки спиртного он приходит в своеобразное состояние эйфории - возбуждения, которое только усиливает его стремление выпить, а затем последующие дозы мало меняют его внешний вид, хотя в организме происходят заметные сдвиги.

Сначала алкоголик проявляет чрезвычайную активность, пытаясь "вне очереди" выпить очередную стопку, начинает буйствовать или дурачиться. Но вот последняя капля переполняет пределы устойчивости, алкоголик "отключается" от внешнего мира, впадая в забытье. Потеря контроля за количеством выпитого, непомерная жадность к спиртному и сопровождающее это неконтролируемое, развязанное, нередко циничное поведение - стойкие признаки алкоголизма.

У пьяницы ослаблена воля - и не только к ограничению приема алкоголя, но и по отношению к другим, деловым сторонам повседневной жизни.

Нередко во время праздничных застолий можно наблюдать, как люди после выпитых спиртных напитков ведут себя развязано, их движения становятся более неуклюжими. Сразу заметно воздействие на них алкоголя. И если спросить его участников как часто они выпивают, большинство ответит, что нерегулярно.

Однако даже после однократного приема алкоголя у людей ночь проходит беспокойно, а на утро они встают разбитыми, с опухшим лицом и больной головой. Рабочий день, как правило, оказывается испорченным, а если человек по работе связан с механизмами, например со станком или автомашиной, считай, что в этот день у него резко повышен риск аварии или даже катастрофы. У работников умственного труда после приема алкоголя основательно ухудшаются мыслительные процессы, падает быстрота и точность вычислений, как говорят, работа валится из рук.

Итак, даже после нерегулярного, случайного употребления алкоголя наступают серьезные неполадки в организме, свидетельствующие о тяжелом его отравлении. Если же употребление алкоголя принимает систематический характер, человек пьет по любому случаю, выискивая любой повод, чтобы напиться, то это уже называется бытовым пьянством. Для пьяницы не имеет значение смысл праздничного события, ему безразлично одобряют ли его поведение другие.

В этой стадии приобщения к спиртному в значительной мере изменяется отношение пьющего к окружающим, к общепринятым и допустимым нормам поведения. Для пьяницы самыми близкими людьми становятся собутыльники, пусть даже они впервые оказались за одним столом. Время, место и обстановка, в которой люди пьют, теряют значение.

Таким образом, разница между эпизодическим приемом спиртного и пьянством заключается не только в количестве выпитого за один раз, но и в психологической установке пьющего.

В первом случае человек отмечает какое-либо торжественное или значительное событие, а во втором - пьет только чтобы привести себя в состояние опьянения. Если вовремя удержать человека от пьянства, это предупреждает его падение и развитие алкоголизма.

Чтобы понять развитие алкоголизма нужно знать влияние алкоголя на нервную систему.

**Влияние алкоголя на нервную систему. Содержание в крови**

Алкоголь из желудка попадает в кровь через две минуты после употребления. Кровь разносит его по всем клеткам организма. В первую очередь страдают клетки больших полушарий головного мозга. Ухудшается условно-рефлекторная деятельность человека, замедляется формирование сложных движений, изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Под влиянием алкоголя нарушаются произвольные движения, человек теряет способность управлять собой.

Проникновение алкоголя к клеткам лобной доли коры раскрепощает эмоции человека, появляются неоправданная радость, глупый смех, легкость в суждениях. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий мозга возникает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших отделов головного мозга. Человек утрачивает сдержанность, стыдливость, он говорит и делает то, чего никогда не сказал и не сделал бы будучи трезвым.

Каждая новая порция спиртного все больше парализует высшие нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в деятельность низших отделов мозга: нарушаются координация движений, например движение глаз (предметы начинают двоиться), появляется неуклюжая шатающаяся походка.

Нарушение работы нервной системы и внутренних органов наблюдается при любом употреблении алкоголя: одноразовом, эпизодическом и систематическом.

Известно, что нарушения работы нервной системы напрямую связаны с концентрацией алкоголя в крови человека. Когда количество алкоголя составляет 0,04-0,05 процента, выключается кора головного мозга, человек теряет контроль над собой, утрачивает способность разумно рассуждать. При концентрации алкоголя в крови 0,1 процента угнетаются более глубокие отделы головного мозга, контролирующие движения.

Движения человека становятся неуверенными и сопровождаются беспричинной радостью, оживлением, суетливостью. Однако у 15 процентов людей алкоголь может вызвать уныние, желание заснуть. По мере увеличения содержания алкоголя в крови ослабляется способность человека к слуховым и зрительным восприятиям, притупляется скорость двигательных реакций.

Концентрация алкоголя, составляющая 0,2 процента, влияет на области мозга, контролирующие эмоциональное поведение человека. При этом пробуждаются низменные инстинкты, появляется внезапная агрессивность.

При концентрации алкоголя в крови 0,3 процента человек хотя и находится в сознании, но не понимает того, что видит и слышит. Это состояние называют алкогольным отупением.

Концентрация алкоголя в крови 0,4 процента ведет к потере сознания. Человек засыпает, дыхание его становится неровным, происходит непроизвольное опорожнение мочевого пузыря. Чувствительность отсутствует.

При концентрации алкоголя в крови 0,6-0,7 процента может наступить смерть. В результате эпизодического приема алкоголя часто развивается болезненное пристрастие, безудержное влечение к алкоголю - алкоголизм

**Алкоголь и материнство**

Необходимо рассказать о том, как влияет алкоголь на женщин, так как женщинами, являющимися продолжательницами рода человеческого, закладывается здоровье будущих поколений. Состояние здоровья ребенка, подростка в какой-то мере определяет будущие возможности взрослого человека.

Алкоголь, отрицательно сказываясь на здоровье женщины, нарушает и нормальное функционирование ее половых органов. Вот несколько цифр. Известный русский исследователь С.З. Пащенков наблюдал в течение 5 лет 3300 пациенток, лечившихся от хронического алкоголизма. У 85,3 процента из них имелись хронические заболевания, причем 40,6 процента женщин страдали заболеваниями половой сферы.

В целом, у женщин, злоупотребляющих спиртным, в 2,5 раза чаще, чем у непьющих, отмечаются различные гинекологические заболевания. Злоупотребление алкоголем, разрушая организм женщины, истощает ее нервную и эндокринную системы и в конце концов приводит к бесплодию. Кроме того, женщины, злоупотребляющие алкоголем, нередко ведут беспорядочную половую жизнь, что неизбежно сопровождается воспалительными заболеваниями половых органов и оканчивается бесплодием.

Состояние опьянения в момент зачатия может крайне отрицательно сказаться на здоровье будущего ребенка, так как алкоголь опасен не только для созревающих половых клеток, но может сыграть свою роковую роль и в момент оплодотворения вполне полноценных (нормальных) половых клеток.

Причем сила повреждающего воздействия алкоголя в момент зачатия непредсказуема : могут быть как легкие нарушения, так и тяжелые органические поражения различных органов и тканей будущего ребенка.

Период от момента зачатия до 3 месяцев беременности врачи называют критическим в развитии плода, так как в это время происходит интенсивная закладка органов и формирование тканей. Употребление алкоголя может привести к уродующему воздействию на плод, причем повреждение будет тем сильнее, чем на более раннем этапе критического периода воздействовал алкоголь.

В медицинской литературе появился специальный термин, обозначающий комплекс пороков у детей, вызванных повреждающим воздействием алкоголя в период внутриутробного развития - алкогольный синдром плода (АСП) или синдром алкогольной фетопатии.

Для АСП характерны врожденные аномалии развития сердца, наружных половых органов, нарушение функции центральной нервной системы, низкая масса тела при рождении, отставание ребен6нка в росте и развитии. У детей с синдромом алкогольной фетопатии характерные черты лица : маленькая голова, в особенности лицо, узкие глаза, специфическая складка век, тонкая верхняя губа.

Употребление спиртных напитков опасно на всем протяжении беременности, так как алкоголь легко проникает от матери через плаценту по кровеносным сосудам, питающим плод. Воздействие алкоголя на плод в последующие месяцы беременности приводит к недоношенности, снижению массы тела , рожденных детей, мертворождению.

Кормящая мать должна помнить, что алкоголь оказывает крайне вредное воздействие на организм грудного младенца и в первую очередь на его нервную систему. Даже ничтожные дозы алкоголя, попадающие с молоком матери в организм младенца, могут вызвать серьезные нарушения в деятельности центральной нервной системы, а в отдельных случаях даже иметь необратимые последствия.

Ребенок под воздействием алкоголя становится беспокойным, плохо спит, у него могут наблюдаться судороги, а в последующем и отставание в психическом развитии. Если же кормящая мать страдает хроническим алкоголизмом, и в организм младенца регулярно попадает алкоголь, то, помимо вышеупомянутых осложнений, у ребенка может возникнуть "синдром алкогольной зависимости грудного возраста".

Подобные случаи описаны учеными прошлого и современными исследователями.

**Разрушитель растущего организма**

Ученые всего мира на протяжении почти сорока лет все громче и тревожнее заявляют об опасности, которая подстерегает подрастающее поколение - детей, подростков, молодежь. Речь идет о все возрастающем размахе потребления спиртных напитков несовершеннолетними. Так в США (штат Нью-Йорк) 91 процент 16-летних учащихся употребляют алкогольные напитки. В Канаде около 90 процентов учащихся 7-9 классов употребляют спиртные напитки. В ФРГ 1 процент детей 8-10 лет в состоянии алкогольного опьянения задерживается полицией.

Пожалуй, не надо обладать особенным воображением, чтобы представить себе урон, который способно вызвать у подростка хотя бы однократное употребление вина или даже пива. Современные исследования позволяют обоснованно утверждать, что в теле человека нет таких органов и тканей, которые не поражались бы алкоголем.

Попав в организм, он достаточно медленно (со скоростью 0,1 г на 1 кг массы тела в час) расщепляется в печени. И только 10 процентов от общего количества принятого алкоголя выводится из организма в неизменном виде. Оставшийся алкоголь циркулирует вместе с кровью по всему организму, пока не расщепится весь. Высокая проницаемость "молодых" тканей, их насыщенность водой позволяет алкоголю быстро распространяться по растущему организму.

Токсическое воздействие алкоголя прежде всего сказывается на деятельности нервной системы. Если содержание алкоголя в крови принять за 1 (единицу), то в печени оно будет равно 1,45 , а в головном мозге - 1,75. Даже небольшие дозы алкоголя влияют на обмен в нервной ткани, передачу нервных импульсов. Одновременно нарушается работа сосудов головного мозга : происходит их расширение, увеличение проницаемости, кровоизлияние в ткань мозга.

В подростковом возрасте мозговая ткань беднее фосфором, богаче водой, находится в стадии структурного и функционального совершенствования, поэтому алкоголь особенно опасен для нее. Даже однократные употребления спиртного могут иметь самые серьезные последствия.

Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает буквально опустошающее воздействие на психику подростка. При этом задерживается не только развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и эстетических понятий, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется "тупеет" и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.

Второй "мишенью" алкоголя является печень. Именно здесь, под действием ферментов происходит его расщепление. Если скорость поступления алкоголя в клетки печени выше скорости его распада, то происходит накопление алкоголя, ведущее к поражению клеток печени. Алкоголь нарушает структуру клеток печени, приводя к перерождению ее тканей. При систематических употреблениях спиртных напитков жировые изменения в клетках печени приводят к омертвлению печеночной ткани - развивается цирроз печени, весьма грозное заболевание, почти всегда сопровождающее хронический алкоголизм.

Действие алкоголя на печень подростка еще более разрушительно, так как этот орган находится в стадии структурного и функционального формирования. Поражение клеток печени приводит к нарушению белкового и углеродного обмена, синтеза витаминов и ферментов. Спиртные напитки, можно сказать, "разъедают" слизистую оболочку пищевода, желудка, нарушают секрецию и состав желудочного сока , что затрудняет процесс пищеварения и, в конечном счете, неблагоприятно сказывается на росте и развитии подростка.

Таким образом, алкоголь ослабляет организм, тормозит формирование и созревание его органов и систем, а в некоторых случаях, например при злоупотреблении, и вовсе останавливает развитие некоторых функций высшей нервной системы. Чем моложе организм, тем губительнее действует на него алкоголь. Кроме того, употребление алкогольных напитков подростками значительно быстрее, чем у взрослых, ведет к формированию у них алкоголизма

**Алкоголизм не привычка, а болезнь**

Алкоголизм - тяжелая хроническая болезнь, в большинстве случаев трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Для алкоголика опьянение представляется наилучшим психическим состоянием.

Это влечение не поддается разумным доводам прекратить пить. Алкоголик направляет всю энергию, средства и мысли на добывание спиртного, не считаясь с реальной обстановкой (наличием денег в семье, необходимость выхода на работу и т.п.). Раз выпив, он стремится напиться до полного опьянения, до беспамятства. Как правило, алкоголики не закусывают, у них утрачивается рвотный рефлекс и поэтому любое количество выпитого остается в организме.

В связи с этим говорят о повышенной переносимости алкоголя. Но на самом деле это патологическое состояние, когда организм утратил способность борьбы с алкогольной интоксикацией путем рвоты и других механизмов защиты.

На поздних этапах алкоголизма переносимость спирта внезапно понижается и у заядлого алкоголика даже малые дозы вина вызывают тот же эффект, что большие количества водки в прошлом. Для этой стадии алкоголизма характерно тяжелое похмелье после приема алкоголя, плохое самочувствие, раздражительность, злобность. Во время так называемого запоя, когда человек пьет ежедневно, на протяжении многих дней, а то и недель, патологические явления настолько выражены, что для их ликвидации требуется медицинская помощь.

Алкоголизм не привычка, а болезнь. Привычка контролируется сознанием, от нее можно избавиться. Пристрастие к алкоголю преодолеть сложнее из-за отравления организма. Около 10 процентов людей, употребляющих алкоголь, становятся алкоголиками. Алкоголизм - болезнь, характеризующаяся психическими и физическими изменениями в организме. Алкоголизм развивается по такой схеме:

Начальная фаза: опьянение с выпадением памяти, "затмение". Человек постоянно думает о спиртном, ему кажется, что выпил недостаточно, он пьет "впрок", у него развивается жадность к алкоголю. Однако он сохраняет сознание своей вины, избегает разговоров о своей тяге к спиртному.

Критическая фаза: утрата контроля над собой после первого же глотка алкоголя. Стремление найти оправдание своему пьянству, сопротивление всем попыткам предотвратить его желание выпить. У человека развивается высокомерие, агрессивность. Он обвиняет окружающих в своих бедах. У него начинается запой, его друзьями становятся случайные собутыльники. Он вынужден уйти с постоянной работы, утрачивает интерес ко всему, что не имеет отношения к спиртному.

Хроническая фаза: ежедневное похмелье, распад личности, помутнение памяти, сбивчивость мысли. Человек пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, одеколон. У него развиваются безосновательные страхи, белая горячка, другие алкогольные психозы.

Одним из характерных осложнений во время запоя является белая горячка.

Белая горячка - наиболее часто встречающийся алкогольный психоз. Она возникает обычно в состоянии похмелья, когда у пьяницы появляются безотчетный страх, бессонница, дрожание рук, кошмары (погони, нападения и т.п.), слуховые и зрительные обманы в виде шумов, звонков, движения теней. Симптомы белой горячки особенно выражены ночью. У больного начинаются яркие переживания устрашающего характера. Он видит ползающих вокруг насекомых, крыс, нападающих на него чудовищ, бандитов, ощущает боль от укусов, ударов, слышит угрозы.

Он бурно реагирует на свои галлюцинации: обороняется или бежит, спасаясь от преследования. Днем галлюцинации несколько затухают, хотя больной остается возбужденным, у него трясутся руки, он суетлив и не может спокойно сидеть на одном месте.

Другой формой психоза является алкогольный бред. Он возникает и после кратковременного пьянства, но в отличие от белой горячки не сопровождается галлюцинациями. Таких больных преследуют навязчивые мысли. Чаще всего это бред подозрительности, преследования, ревности. Пьянице, например, кажется, что против него устроен заговор. Не видя выхода из создавшегося положения, он может кончить жизнь самоубийством.

**Черт из белой горячки оказался настоящим**

"Delirium tremens” — “трясущееся безумие”, а в просторечии белая горячка, за последнее время приобрело характер эпидемии. Число алкогольных психозов у россиян с 1994 года выросло, по оценкам специалистов, как минимум в пять раз.

Как появляется “белочка”? Человек пьет неделю, вторую, затем наступает момент, когда его организм больше не в состоянии потреблять горькую. Он останавливается.

Вот тут-то в его глазах и начинают мелькать невероятные образы обитателей запредельного пространства, в частности, черти, демоны и тому подобные твари. Человека начинают преследовать сплошные кошмары и ужасы. Впрочем, случаются и оригинальные видения.

Как рассказал обозревателю “М-Э” московский нарколог Евгений Нестеров, у одного его пациента делириумный бред выражался в том, что он стал подозревать жену в измене. Вначале супруга недоумевала, когда ее благоверный, примчавшись с работы, первым делом лез под кровать, в шкаф и на антресоль, отыскивая где только можно несуществующего любовника. А потом... “Обманутый муж” вдруг почувствовал, что у него на голове вырастают рога. Из-за них ему приходилось перемещаться по квартире лишь на четвереньках, иначе рога мешали. Бедной женщине пришлось вызывать врачей, которые тут же диагностировали белую горячку.

Хотя с алкогольными психозами человечество познакомилось давно, их механизм, а главное, природа галлюцинаций до последнего времени оставались загадкой. Наркологи лишь разводили руками, а санитары только и успевали “отпугивать” чертей аминазином и прочими снадобьями.

Между тем в последнее десятилетие к борьбе с запоями подключились представители нетрадиционной медицины. Многие из них считают алкоголизм болезнью космической, ссылаясь при этом на теорию ритмодинамики. В ее основе лежит принцип изменчивости частоты. Это и взяли на вооружение экстрасенсы Школы Арнольда Самойлова, специализирующиеся на выводе из запоев. Применив новаторскую методику, они без труда нашли объяснение появлению глюков.

Оказывается, в природе “белочки” заложена дестабилизация частотных характеристик головного мозга (электромагнитный принцип действия нервной системы был открыт в начале века).

Представьте себе на минуту, что вы способны изменять частотные колебания в нервных клетках. Если частота сигналов в мозгу будет увеличиваться, то, соответственно, видимые предметы вырастут в размерах. В самом деле, алкоголики часто видят, как из щелей в полу вылезают гигантские тараканы, а в воздухе появляются мухи размером со слона.

Затем, когда излучения сместятся в сторону ультрафиолетового спектра, привычный окружающий мир постепенно рассеивается, словно туман. Вот тут-то и появляются черти. Настоящие, но из параллельного мира. Сонмы этих загадочных созданий на самом деле крутятся у нас буквально под ногами. Однако человек с нормальной частотой зрения не может их разглядеть. Но вот под воздействием спирта, а особенно продуктов его полураспада,сигналы,генерирующиеся в клетках мозга, начинают постепенно изменять свою частоту. Картина воспринимаемого мира трансформируется прямо на глазах. При этом алкоголики вовсе не падают в обморок при появлении чертовщины. Они продолжают жить в мире иного частотного диапазона, который для них — вторая реальность.

Когда природа расстройства определена,лечение — дело техники. Разработанная сторонниками нетрадиционных взглядов методика проста и эффективна. Больного помещают в специальную камеру, излучающую демодуляционный сигнал. Он гасит гипертрофированную частоту внутренних сигналов в нервной системе, приводя таким образом страдальца себя. Правда, подобная роскошь на сегодня доступна пока далеко не каждой жертве делириума.

**Укрощение Бахуса**

К сожалению, у нас существует традицию устраивать выпивки по любому поводу, а иногда и без повода: пьют в государственные и даже религиозные праздники, пьют "с радости" и "с горя", "отмечают" продвижение по службе, получение зарплаты, дни рождения. Беда еще и в том, что в России распространен так называемый северный вариант: сразу много спиртного, чтобы добиться опьянения.

Существуют ли безопасные дозы алкоголя?

 Мнения наркологов на этот счет расходятся. Европейские специалисты считают, что безопасный уровень колеблется в пределах 20-60 г в сутки в пересчете на чистый 100-процентный этанол для мужчин (50-150 г водки) и 10-40 г для женщин (25-100 г водки). Регулярное употребление алкоголя, превышающее это количество, приводит к токсическому отравлению организма. Большинство наших специалистов склонны считать, что любое регулярное употребление алкоголя уже является опасным.

Хронический алкоголизм начинается, когда человек утрачивает контроль за количеством выпитого и у него возникает непреодолимая тяга к рюмке. За день он может выпивать больше литра алкоголя. Утрата контроля за количеством выпитого свидетельствует о первой стадии хронического алкоголизма. Потом возникает потребность "опохмелиться" - сигнал, что болезнь перешла в следующую стадию. Хронический алкоголизм развивается в течение 3-5 лет систематического пьянства. Он может возникнуть не только в молодом и среднем возрасте, но и у пожилых людей.

Единственная возможность избавиться от заболевания - лечиться и полностью прекратить употребление алкоголя. Однако заставить больных алкоголизмом лечиться не так просто. Им свойственно отрицать собственное болезненное пристрастие к алкоголю даже тогда, когда пьянство приняло злокачественные формы и приводит к семейным и служебным конфликтам. Обращение за медицинской помощью кажется им чем-то постыдным. Они боятся прослыть алкоголиками, хотя фактически стали ими. Лечить же алкоголизм принудительно, например, без ведома больного добавлять лекарство в его пищу, сегодня запрещено законом.

Как выводят из запоя?

Прежде всего необходимо провести детоксикацию, то есть очистить организм от ядов, образовавшихся в результате длительного употребления алкоголя. Для этого применяют различные сорбенты, растворы соды, унитиоля. Нередко обращаются к далеко не дешевым услугам врачей, которые, выезжая на дом, с помощью капельницы вводят внутривенно комбинированные препараты. Они снимают интоксикацию и при необходимости поддерживают жизненно важные Функции: дыхание и сердечную деятельность.

Но даже если из запоя удалось выйти самостоятельно, все равно затем лучше обратиться к наркологу и грамотно провести активное противоалкогольное лечение. На этом этапе подавляется влечение к алкоголю. Назначаются Антабус, Цитрат карбамид кальция, Метронидазол, Фуразолидон. Если во время лечения вылить, начинается резкое сердцебиение, учащается дыхание, появляется устойчивое отвращение к алкоголю. На подобном принципе основано и действие "торпедо", или эсперали. Это капсула с лекарственным веществом, которая вшивается под кожу. При появлении в крови алкоголя лекарство выделяется из капсулы и соединяется с ним, вызывая у пациента панический страх смерти.

Антиалкогольное лечение должно непременно сочетаться с психотерапевтическими методами. Здесь главная трудность в том, что человек должен хотя бы три дня не пить, а для алкоголика это большое испытание. За рубежом популярны длительные психотерапевтические программы, рассчитанные на 5-5 месяцев и более (например, программа "12 шагов" и программы общества "Анонимные алкоголики"). Лечение проводят как в стационаре, так и в амбулаторных условиях: 2-3 раза в неделю пациент посещает двух-трех-часовые сеансы. В России делались попытки внедрить подобные программы, к ним проявили интерес многие: на длительный курс лечения не хватает ни средств, ни терпения.

У нас больше приняты короткие курсы стрессовой гипнотерапии, а также условнорефлекторная терапия, когда влечение к алкоголю подавляется с помощью воздействия на биологически активные точки лазером, прижиганием или иглами. В последние годы к этим методам добавилось кодирование. В подсознание пациента вводят "код" - представление об опасности приема алкоголя. Это лечение проводится за один день; как правило, в группе 20-50 человек. Подобная психотерапия выдержала испытание временем и настолько популярна у больных и их родственников, что оттеснила другие активные методы лечения.

Вряд ли это правомерно, поскольку метод нужно подбирать индивидуально. И самое важное - помнить, что наиболее эффективно все-таки комплексное лечение. Это подтверждает и мировая практика. Этап реабилитации семьи должен здесь присутствовать обязательно - ведь алкоголик наносит родным большую психическую травму. Другой вопрос, будет ли семье по карману такое лечение. Многие пациенты осведомлены о малой эффективности отдельно взятого этапа лечения и тем не менее по финансовым соображениям довольствуются, например, одним только вызовом врача на дом снять запой или похмелье. И вскоре опять срываются.

Как в домашних условиях помочь человеку в состоянии тяжелого алкогольного опьянения?

 Прежде всего, следует предупредить ухудшение его состояния. Для этого нужно вызвать рвоту - удалить оставшееся в желудке спиртное. Большое количество воды здесь малоэффективно: вода может попасть в трахею, а кроме того, не всегда удается дать опьяневшему человеку нужную порцию. Малый объем жидкости лишь ускорит всасывание в кровь алкоголя из желудка и усилит опьянение.

Самый безопасный способ - "два пальца в рот". При этом верхнюю часть туловища нужно опустить. Можно дать Корвалол, Валокордин, Кордиамин. Средства, расширяющие сосуды сердца (Нитроглицерин, Валидол), показаны при болях в области сердца - в том случае, если человек принимал их раньше по назначению врача.

Если кожные покровы опьяневшего красны и горячи на ощупь, его следует успокоить и уложить спать. Если он похолодел и побледнел - укрыть теплым одеялом, к ступням приложить горячую грелку, дать понюхать нашатырный спирт.

**Выведение из запоя на дому**

Для быстрого снятия опьянения:

1 чайную ложку нашатырного спирта развести в стакане воды - выпить залпом

Обильное питье:

Не менее 3 - х литров жидкости в сутки (молоко, соки, рассолы, газированная щелочная вода "Боржоми", а также 1 ст. ложку 9% уксуса развести в 1 литре кипяченой воды, добавить варенья по вкусу - пить в течение дня). При отёках принять мочегонные (верошпирон - 4 таблетки или триампур: 1-2 таблетки).

Диета:

Густой бульон, особенно из костной баранины (хаш) или из костной говядины; Щи из кислой капусты; Мёд.

Аспирин:

По 1 таблетке 2 раза в течение дня.

Полифепан:

По 1 ст. ложке 3 раза в день, запивать водой, за 1 час до еды и приема лекарств.

Феназепам:

Утром и днем по 1 таблетке. На ночь 2 - 4 таблетки.

Ноотропил:

По 3 капсулы утром и днем до еды. Вечером не принимать.

Витаминные комплексы:

Витамин "С" "UPSA" 1 таблетка 3 раза в день. Витамины "Сentrum", или "Vitrum", или "Олиговит" принимать в удвоенной дозе, указанной на упаковке. При аллергии отменить прием витаминов или принять одну таблетку димедрола.

Контрастный душ:

Со сменой горячей и холодной воды.