

День профилактики алкоголизма

Профилактика алкоголизма

1. Что же такое алкоголизм?

Это хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся устойчивой зависимостью от них. Проблема пьянства и алкоголизма для Беларуси – одна из самых актуальных и социально опасных. На сегодняшний день большое количество людей страдает алкоголизмом. Начиная принимать спиртные напитки по праздникам, мы даже не представляем, что это может перерасти во вредную привычку, избавиться от которой в дальнейшем становится очень сложно. Злоупотребляя алкоголем, больной не знает, какое воздействие спиртное оказывает на его организм.

2. Влияние алкоголя на здоровье человека разрушительно, даже если доза не вызывает опьянения она все равно причиняет вред. От алкоголя страдают:

- головной мозг
- сердце
- печень
- поджелудочная железа
- почки

Алкоголь, попадая в кровь, начинает с большой скоростью распространяться по всему организму. В первую очередь от спиртного страдают органы пищеварения. Под действием алкоголя разрушаются клетки внутренней поверхности органов пищеварительной системы. В дальнейшем клетки начинают погибать, что ведет к нарушению нормального процесса пищеварения. Желудочный сок выделяется медленно, и пища начинает разлагаться, это приводит к отрыжке, изжоге и тошноте. У больного начинаются резкие боли в области живота, развивается гастрит и нередко образуется рак желудка, который может привести к смерти.

Влияние алкоголя на сердце давно всем известно. Злоупотребляя алкоголем, мы способствуем разрушению эритроцитов. В результате возникают различные заболевания сердечно-сосудистой системы: атеросклероз, ишемическая болезнь и аритмия. Алкогольная болезнь сердца становится причиной большого количества внезапных смертей.

Вызывает тревогу постоянный рост пьянства и алкоголизма среди женщин, детей и подростков.

3. Какие факторы, способствуют формированию алкоголизма.

Алкоголиками не рождаются, ими становятся. Этому способствуют различные факторы.

Биологические факторы– играют определенную роль в образовании алкогольной зависимости. Наследуется биологическая предрасположенность (биохимическая основа), на почве которой может развиваться болезненная зависимость. На основании исследований пришли к выводу, что у 60% зависимых от психоактивных веществ лиц (алкоголь, наркотики и т.п.) их ближайшие родственники страдали зависимостью.

Социальные факторы– распространение проблем, связанных с алкоголем, неотделимо от обычаев и представлений общества об алкоголе, семейной обстановке, способной как увеличивать, так и уменьшать риск возникновения зависимости. Социальная нестабильность, безработица, жизненные потрясения, проживание в районах с низким имущественным цензом, духовный и культурный «вакуум» и т.д.

Психологические факторыалкогольной зависимости включают: а) определенный склад личности (бездуховность, отсутствие серьезных интересов и цели в жизни, повышенная внушаемость); б) патологические черты характера (склонность к колебаниям настроений, трудности в установлении контактов, застенчивость, низкая или наоборот завышенная самооценка, неумение справляться со своими чувствами и т.п.); в) астенические (физические и нервно – психические слабости организма) и истерические расстройства.

Духовные факторы– отношение человека к самому себе, окружающему его миру и людям, которое связано с качеством участия в жизни. Алкоголизм – это болезнь души со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Частота употребленияспиртных напитков, их относительная дешевизна и доступность – способствуют привыканию к алкоголю.

Признаки алкоголизма

Первый признак– первичное патологическое влечение к алкоголю, желание в определенном ритме потреблять алкоголь, причем это желание должно быть обязательно удовлетворено. Здоровый человек легко отказывается от реализации этого желания, если обстоятельства требуют такого отказа. Больной алкоголизмом либо не может отказаться от выпивки при любых обстоятельствах, а если он не сможет реализовать свое патологическое влечение, он испытывает раздражение, злобу или депрессию.

Второй признак раннего алкоголизма– рост толерантности к алкоголю, способность перенести ту или иную долю вещества. Здоровые люди обычно удовлетворяются приемом 100-150 мл крепкого алкоголя (за вечер), а при передозировке алкоголя испытывают тошноту и рвоту. Организм старается освободиться от яда. Поэтому эта нормальная реакция на алкоголь называется «защитный рвотный рефлекс». Больные алкоголизмом способны употреблять гораздо большие дозировки алкоголя без каких-либо защитных рефлексов. Дозировка 400-500 мл водки за вечер уже должна настораживать как окружающих так и самого потребителя алкоголя.

Третий признак алкоголизма– утрата контроля над дозой. Здоровый человек в процессе употребления алкоголя испытывает чувство насыщения. Он выпивает бутылку пива или бокал сухого вина и продолжать выпивку нет желания. Больной алкоголизмом выпивает некую ключевую дозу – обычно она составляет 100-150 мл водки – у него развивается непреодолимое желание продолжить выпивку дальше. Контроль над дозой утрачен, в случае продолжения пьянства, через несколько лет любая доза алкоголя будет вызывать тяжелый эксцесс или запой. После какого-то периода трезвости больной под влиянием первичного патологического влечения к алкоголю выпивает некоторую дозу спиртного, утрачивает контроль над потреблением, сильно напивается, наутро чувствует себя плохо (похмельный или абстинентный синдром), опохмеляется, но вновь не контролирует дозу, опять сильно напивается. Тяжелый алкогольный эксцесс может длиться от 2-3 дней до нескольких месяцев.

Лечение алкоголизма

Полноценное лечение больного алкоголизмом

представляет сложный многофакторный процесс. Для лечения алкогольной зависимости используются различные методы: лекарственная терапия, психотерапия и социальная реабилитация.

Лечение больного начинается с остановки пьянства

(«купирование запоя») и лечения абстинентного (похмельного) синдрома. Такую помощь жители Минска могут получить в различных структурах Минского городского наркологического диспансера.

Если течение алкоголизма осложняется судорожным синдромом или психозом лечение должно проводиться в Республиканской клинической психиатрической больнице.

Остановка потребления алкоголя является хоть и обязательной, но не главной целью лечения. Все больные под влиянием жизненных обстоятельств периодически «бросают пить» и некоторое время ведут трезвый образ жизни. Проблема больного не в остановке пьянства (хотя многие переживают эту остановку болезненно). Проблема больного и цель настоящего лечения – в сохранении и поддержании трезвости, причем такой трезвости, чтобы больной не чувствовал себя ущербным, неполноценным. Трезвость должна иметь качественную привлекательность для больного.

После прекращения употребления алкоголя помощь больному алкоголизмом должны включаться психотерапевты, психологи, а также специально подготовленные параспециалисты (больные алкоголизмом, имеющие длительный опыт трезвости). Большую роль в этой работе играет Сообщество Анонимных Алкоголиков (добровольное объединение больных алкоголизмом, желающих достичь устойчивой трезвости).

Обязательно проводится работа с родственниками больного, с его семьей, так как за годы пьянства в семье происходят различные нежелательные процессы, отношения между членами семьи становятся патологическими.

Меры профилактики и защиты

Профилактика алкоголизма предполагает: с одной стороны, контроль за производством и потреблением алкоголя на разных стадиях - государственном, макро- и микросоциальном, семейном, индивидуальном; с другой стороны – раннее выявление лиц, злоупотребляющих алкоголем и оказание им соответствующей медико-психологической помощи.

Выявление на самых ранних этапах в подростковом и даже детском возрасте предрасположенных к алкоголю людей (для этого можно ориентироваться на два определенных фактора – наследственность и особенности потребления алкоголя в родительской семье) и постоянное внимание к ним.

Информирование детей, подростков и взрослых об особенностях алкоголя, его опасных последствиях для здоровья, поведения и жизни.

Обучение навыкам сопротивления в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя, риском развития зависимости и рецидива.

Пропаганда здорового образа жизни предупреждение алкогольных расстройств.

В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует не теряя времени обращаться за консультациями и помощью к специалистам.

Помните!

Алкоголизм легче предупредить, чем лечить!