

Негативные аспекты употребления алкоголя

Злоупотребление алкоголем является одной из актуальных проблем нашей страны. Широкая продажа и реклама алкогольных напитков, психологическая напряженность, неорганизованность досуга и отдыха способствуют алкоголизации населения. Алкогольный образ жизни, как противопоставление здоровому образу жизни, является одним из важнейших факторов, ведущих к преждевременной смерти. Алкоголизм – огромное социальное зло, которое изнутри «разъедает» личность, нанося огромный урон обществу. «Национальное бедствие», «коллективное самоубийство нации», «путь к катастрофе человечества» – так оценивают ученые и общественность многих стран растущее злоупотребление спиртными напитками. Алкоголь широко используется во многих культурах мира на протяжении столетий. Это частый гость на праздниках, верный друг во время депрессии, простой и доступный поставщик веселья и хорошего настроения. Мы привыкли воспринимать спиртное как нечто безобидное, влияющее, разве что, на состояние организма следующим послепраздничным утром. А ведь на самом деле этот коварный мнимый «друг» оставляет куда более глубокие отметины на нашей судьбе. И зачастую эти «рубцы» остаются с нами до конца жизни, проявляясь тяжелыми, иногда неизлечимыми расстройствами и заболеваниями. Вредное употребление алкоголя приводит к значительному бремени болезней, социальному и экономическому бремени в обществе.

Алкоголизм – это болезнь или распущенность? Начало систематического опьянения – это распущенность, бескультурие и безволие, а формирование психической зависимости от спиртного – это уже зарождающееся заболевание.

Первый признак алкоголизма – влечение к спиртному.

Пьющие люди часто отрицают этот первый признак алкоголизма, они утверждают, что пьют как все по праздникам, с друзьями, во время тяжелых стрессов, снять усталость. Влечение к спиртному – это самый ранний и самый стойкий признак алкоголизма (фундамент заболевания). Влечение к спиртному можно выявить по следующим признакам:

1. Большое количество поводов для употребления алкоголя. Все алкоголики начинают примерно одинаково и по такой схеме: вначале человек выпивал в кругу друзей и только по большим праздникам после настойчивых уговоров, затем его не нужно было уговаривать, он пил, как все его друзья алкоголики, а после он уже становился инициатором всевозможных гуляний. Поводы могут быть разными: конец рабочей недели, первая зарплата, аванс, расслабиться, командировка и т.д. Постепенно круг его общения меняется, в его друзьях появляются новые люди, и эти люди, как правило, любители выпить (замена непьющих приятелей на пьющих). Дома постепенно появляются запасы алкоголя, мотивируется это тем, что могут неожиданно прийти друзья и надо чем-то угощать. Человек уже не представляет общения с друзьями без алкоголя. На вопрос, почему он пьет, ответов может быть несколько: «так необходимо», «надо угостить», «неудобно отказаться», «традиция», подобных поводов становится всё больше и больше. Человек все

больше и больше стремится к состоянию опьянения, но камуфлирует это вышеперечисленными поводами.

2. Изменение поведения в ожидании выпивки. Пьющий человек заметно веселеет, оживляется, начинает суетиться, старается побыстрее закончить с делами, чтобы скорее сесть за стол и выпить. Все его действия показывают, что он находится в предвкушении.

3. Положительное отношение ко всему, что связано с принятием алкоголя. Пьющий человек ревностно защищает своих пьющих приятелей. Друзей алкоголиков он не считает алкоголиками, а наоборот находит много положительных качеств, которыми объясняет, почему он с ними дружит. Пьянство оценивается только с положительной стороны, а все что препятствует пьянству – с отрицательной. Пьющий человек не любит разговоров с родными по поводу его регулярного пьянства, жестко отстаивает свои права на выпивку. Часто устраивает скандал, когда жена делает упреки.

4. Психологический и физический комфорт в состоянии опьянения. Именно в состоянии алкогольного опьянения, а не в трезвом состоянии, пьющему становится комфортно.

5. Появление системы оправданий за собственное пьянство. В качестве доказательств пользы алкоголя приводятся следующие высказывания: алкоголь в малых дозах советуют врачи, алкоголь снимает чувство усталости и эмоциональное напряжение, алкоголь повышает работоспособность и др. Такого человека не убедить тем, что алкоголь наносит больше вреда, чем пользы, да и польза эта сомнительна. Алкоголик будет слышать только хорошее об алкоголе, отвергая плохие отзывы об алкоголе, в этом он пытается убедить и окружающих.

6. Перестройка жизненных ценностей и нравственных принципов. Все что способствует выпивкам - оценивается только положительно, а то, что препятствует – оценивается резко отрицательно. Работа, семья, дети, семейные обязанности – мешают выпивать и становятся в тягость.

7. Отсутствие критики к своему состоянию. Большинство алкоголиков не считают себя алкоголиками. Они не согласны с тем, что пьянство поменяло их образ жизни в худшую сторону.

Выше перечисленные признаки влечения к алкоголю человек не осознает, и не признает в разговорах с родственниками или с врачами.

Второй главный признак алкоголизма – это потеря контроля над дозой алкоголя.

Этот признак алкоголизма возникает в начальной стадии, но присутствует на всем протяжении заболевания. Данный признак алкоголизма подразумевает трудность или невозможность для алкоголика остановиться на малых дозах алкоголя, алкоголик не может сознательно ограничить прием алкоголя. Уж если начал пить, то только до потери сознания. Перед выпивкой такие люди клятвенно обещают родным, что не будет напиваться, однако, как только он выпил определенную дозу алкоголя, он забывает об обещаниях и теряет контроль над питьем.

Потеря контроля над дозой вызывается следующими причинами:

1. Неудовлетворенность пьющего степень своего опьянения. Алкоголики всегда стараются достичь (осознанно или неосознанно) желанной степени опьянения.

2. Все пьющие знают, что доза алкоголя действует определенное время и для того чтобы удержать уровень опьянения приходится выпивать чаще. Алкоголику не интересно вино, ему гораздо важнее крепость спиртного напитка.

3. В состоянии опьянения возникает неодолимое влечение, справиться с которым алкоголик не способен. Оно, как правило, возникает после определенной дозы алкоголя, у каждого она своя. Большинство алкоголиков утверждают, что «знают свою дозу», однако стоит им взяться за рюмку, как они тут же напиваются.

Третий признак алкоголизма – отсутствие рвоты (потеря защитного рефлекса).

Потеря защитного рефлекса - это объективный признак алкоголизма. Что такое рвотный рефлекс? На любое токсическое воздействие, у организма есть свой защитный рефлекс, на поступление яда в организм человека через желудочно-кишечный тракт есть свой рефлекс и это рвота. Организм на первых порах активно пытается вывести отраву из организма, и пока защитный механизм действует, он защищает его. Однако, чем чаще будет человек напиваться, тем слабее будет защитный рефлекс, а через какое-то время он и вовсе перестанет вызываться. После этого алкоголик может напиться до смерти, но рвоты у него не будет. Как только исчезнет рвотный рефлекс – можно смело ставить диагноз алкоголизм.

Наличие защитной рвотной реакции характерно для бытового пьянства и показывает предел переносимости спиртного, т.е. ту максимальную дозу спиртного, которая является чрезмерной, отравляющей для организма.

Четвертый признак алкоголизма – увеличение невосприимчивости.

Возможно, Вы замечали, как пьющие хвастаются тем, что могут выпить на одного 0,5 и 1 литр водки. Некоторые из них думают, что это говорит о хорошем здоровье, о сильной печени и т.п., однако это не так. Чем чаще человек начинает употреблять алкоголь, тем больше алкоголя ему требуется для наступления опьянения (с наркотиками точно также). Увеличение дозы алкоголя по сравнению с изначальной в 3-5 раз говорит о переходе из состояния бытового пьянства в начальную стадию алкоголизма.

Пятый признак алкоголизма – регулярные выпивки.

Алкоголизм характеризуется систематическим приемом алкоголя. Для первой стадии алкоголизма – это один раз в неделю, для последующих стадий еще чаще. В первой стадии алкоголизма возможны непродолжительные перерывы в употреблении алкоголя из-за контроля со стороны родственников, отсутствия денег и других причин. Если человек продолжает употреблять алкоголь регулярно – это говорит о том, что в его организме произошли серьезные изменения.

Таковы признаки алкоголизма. Если Вы или ваши знакомые попадают под один из выше перечисленных признаков, то пора бить тревогу. И помните,

что, по мнению американских врачей, алкоголь – наркотик, он входит в 20 самых опасных наркотиков и занимает почетное 5 место.

Алкоголь в любых дозах через формирование структурных изменений мозга подавляет интеллект, инициативность, творческие способности, снижает социальную активность, подавляет чувство гордости, чести, ответственности, заметно снижает половые способности как мужчин, так и женщин, формирует стандартность мышления, подавляет человека физически и нравственно, отягощает наследственность.

Употребление алкоголя вызывает опьянение различной степени. Основным вредным эффектом этого опьянения являются: снижение скорости реакции, ухудшение внимания, нарушение координации, а также замедление мышления.

По оценкам американских ученых, употребление алкоголя в дозе 200,0 г. "сухого" вина подавляет интеллект пьющего на 18-20 дней. Если люди выпивают два раза в месяц, то это означает, что их интеллект, постоянно снижен, особенно это опасно для лиц умственного труда (научных работников, руководителей и др.). Алкогольное опьянение – результат гипоксии и гибели клеток коры головного мозга.

Только 20% алкоголиков живут более 50 лет.

Женщины спиваются в силу биологических, причин намного быстрее мужчин. Психическая деградация женщин идет в 3-5 раз быстрее, нежели у пьющих мужчин. Женщины, как правило, спиваются, употребляя слабоалкогольные и некрепкие напитки – пиво, шампанское, вино, наливки и т. д.

Дети пьющих родителей спиваются на 7-12 лет быстрее своих родителей, на 14-24 года – своих дедов.

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

Если в конце XIX – начале XX вв. на 10 мужчин-алкоголиков приходилась одна женщина-алкоголичка, то позже это соотношение стало 6:1, а ныне 3,6:1.

Около 20% бытовых, 46% уличных и до 18% производственных травм связано с алкогольным опьянением.

В семьях, употребляющих алкоголь, смертность детей в первые месяцы жизни в 5 раз выше; в 5 раз чаще рождаются физически и психически неполноценные дети, чем в трезвых семьях. У "культурно пьющих" дети с аномалиями рождаются в 4-5 раз, а у алкоголиков в 37 раз чаще, чем у трезвенников. У матерей-пьяниц 60% детей не доживают до одного года.

Еще в 1975 году ВОЗ сделала вывод о том, что без законодательных (то есть, запретительных) мер все виды антиалкогольной пропаганды неэффективны.

Ученые пришли к выводу, что от потребления любых видов алкоголя безвозвратно гибнут клетки мозга. Одна вечеринка, к примеру, уносит навсегда от 50 до 66 тысяч клеток мозга.

Уместно привести результаты уникального эксперимента, проведенного французским ученым Морелем. Ученый проследил за жизнью четырех поколений, употребляющих алкоголь, и записал результаты исследования: "В первом поколении – нравственная испорченность, алкогольные излишества; во втором – пьянство в полном смысле этого слова; представители третьего поколения страдали ипохондрией, были склонны к убийству, самоубийству; в четвертом тупость, идиотия, бесплодие...".

Всего 30 граммов спирта в день (две рюмки водки или полторы бутылки пива) дарят человеку верный цирроз печени. Женщинам достаточно и трети от этой порции. Опасность инфаркта возрастает на 45 процентов. Поражения сосудов сердца – на 48 процентов. Инфаркт со смертельным исходом – на 37 процентов.

В сознании большинства людей пиво не ассоциируется с алкоголем – это просто охлаждающий напиток. Но это не так. Он также содержит немало спирта, а так как потребляется пиво не рюмками, а бутылками, то и эффект на организм оказывается действительно страшный. Причем, здесь страшны не только сам спирт и сивушные масла, но и гормон эстроген, содержащийся в хмеле. Именно из-за него многие мужчины теряют силу воли, расплываются, приобретают пивное брюхо.

Алкоголь увеличивает показатели смертности в странах, где количество употребляемых спиртных напитков на душу населения выше среднего. Даже умеренное употребление спиртных напитков увеличивает риск развития злокачественных опухолей в среднем на 50% по сравнению с людьми, не пьющими их вообще.

Во всем мире в результате вредного употребления алкоголя ежегодно происходит 3,3 миллиона смертей, что составляет 5,9% всех случаев смерти, в том числе около 400 тыс. молодых людей в возрасте 15–29 лет.

Вредное употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами.

По данным ВОЗ, 5,1% общего глобального бремени болезней и травм обусловлено алкоголем.

Потребление алкоголя приводит к смерти и инвалидности относительно на более ранних стадиях жизни. Среди людей в возрасте 20-39 лет примерно 25% всех случаев смерти связаны с алкоголем.

Существует причинно-следственная связь между вредным употреблением алкоголя и целым рядом психических и поведенческих расстройств, других неинфекционных нарушений здоровья, а также травм.

В 2017 году от случайного отравления алкоголем в Беларуси умерло более 1,3 тыс. человек, в 2016 году — более 1,5 тыс. человек.

Обобщая результаты различных исследований, можно отметить, что у лиц с алкоголизмом частота поражения поджелудочной железы достигает 60%; желудка – 20%; сердца – 83%. Туберкулезом среди пьющих болеет 15–20%.

80% преступлений на бытовой почве совершается в состоянии алкогольного опьянения.

75% всех осужденных за умышленное убийство совершают преступления в состоянии опьянения, более 63% осужденных за нанесение тяжких телесных повреждений совершили преступление на почве опьянения.

Один пьющий человек наносит прямой или косвенный ущерб минимум 9–10 лицам, непосредственно находящимся в его окружении.

По данным Министерства труда и социальной защиты в 2014 году произошел 51 несчастный случай с работниками, находящимися в состоянии алкогольного опьянения на производстве, в 2015 году – 53, в 2016 году – 59, за 9 месяцев 2017 года – 63.

За последние 5 лет в среднем 70% от общего числа ежегодно погибающих от пожаров людей относились к категории злоупотребляющих спиртными напитками. В 2016 году по вине лиц, находившихся в состоянии алкогольного опьянения, погибли 474 человека (67,1% всех погибших от пожара). По данным Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь, за 2 месяца 2018 года по вине лиц, находившихся в состоянии алкогольного опьянения, на пожарах погибли 104 человека (59,3% всех погибших); за период 2014 – 2017 гг. по вине лиц, находившихся в состоянии алкогольного опьянения, погиб 2 521 человек (71,2%).

Особенно печальную славу снискал себе алкоголь в сфере дорожного движения. Отметим, что наиболее опасны не те водители, которые основательно пьяны, а те, кто «навеселе». Человек, который находится в состоянии легкого опьянения, не считает себя пьяным и убежден, что может вести машину быстрее и лучше, чем обычно. Одно из наиболее опасных правонарушений, приводящих часто к тяжелым последствиям, управление транспортом в состоянии опьянения. В 2017 году в стране по вине пьяных водителей случилось 529 ДТП, при этом погибло 88 граждан.

Злоупотребление алкоголем является частой причиной несчастных случаев на производстве. По данным Всемирной организации здравоохранения, 10-30% травм, полученных на производстве, связано с употреблением алкоголя. Алкоголь снижает установку к трудовой деятельности, ведет к недооценке окружающей обстановки (снижение осмотрительности, наблюдательности, сообразительности), вызывает эмоциональную неуравновешенность, импульсивность, склонность к риску.

Следует отметить, что работа на современном оборудовании даже в состоянии легкого опьянения недопустима в связи с большой вероятностью ошибочных действий и, как следствие, наличием брака, аварий и несчастных случаев.

Человек под влиянием алкоголя теряет способность контролировать свои поступки и правильно оценивать окружающую обстановку. Нарушается

субъективный контроль за утомлением. В начальной фазе опьянения снижаются внимание и точность восприятия, критическое мышление, память. В последующем состоянии возбуждения сменяется угнетением, которое проявляется в расстройстве речи, затемнении сознания, нарушении двигательной координации, расслаблении мышц, угасании рефлексов. Нарушаются и все функции коры головного мозга.

Установлено, что при приеме 5мл этанола (около чайной ложки чистого алкоголя) на 23-25 % снижается способность к ориентации, что отражается на точности глазомера. Под влиянием малых доз алкоголя снижается острота зрения и слуха, цветоощущение (особенно красного цвета) и глубинное зрение, резко замедляются двигательные реакции.