**ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА**



Алкоголь, строго говоря, к наркотикам не относится. Но об опьяняющих свойствах спиртных напитков было известно уже за 8000 лет до нашей эры. Папуасы Новой Гвинеи, жизнь которых изучал известный русский этнограф Н.Н. Миклухо-Маклай, ещё не могли добывать огонь, но уже умели приготавливать хмельные напитки. В эпоху собирательства люди сбраживали содержащие сахар фруктовые соки диких плодов или древесные соки (пальмы, берёзы, клёна — в зависимости от места действия), а также дикий мёд. Технологии изготовления алкогольных напитков создавались и развивались независимо у разных народов. Приготовление вина из дикого винограда было известно во многих частях Передней Азии со времён неолита и оттуда вместе с культурой винограда распространилось в Северной Африке, Европе, Юго-Восточной Азии. Когда же в VI–VII веках было изобретено концентрирование алкогольных напитков путём дистилляции, пьянство усилилось.

Представления о степени распространения пьянства в Древней Руси противоречивы. Однако нельзя не отметить, что сегодня для нашей страны характерен самый неблагоприятный для здоровья и психики «северный» способ употребления алкоголя: большие количества крепких напитков за короткое время.

Тем не менее установлено, что низкие дозы алкоголя (но не в виде пива) снижают уровень сердечных заболеваний, предупреждают образование тромбов в артериях и благотворно влияют на психическое состояние. Всемирная организация здравоохранения считает полезным принимать через день десять граммов в пересчёте на чистый алкоголь. Американский совет по науке и здравоохранению и Департамент здравоохранения Великобритании более щедры: они допускают 24 г в день для мужчины и 16 г для женщины. В виде вина это соответствует примерно 250 и 150 мл. Очень важно, что превышение этих доз вредит здоровью. Для беременных женщин неприемлемы и малые количества спирта — они могут привести к умственной отсталости у детей.

Практически каждый человек рано или поздно пробует алкоголь. Статистические данные свидетельствуют, что из 100 человек, попробовавших алкоголь, у 20 появляется зависимость, т.е. каждый 5-й человек – потенциальный алкоголик.

Алкоголь – это яд, отравляющий и разрушающий организм. К сожалению, о токсическом действии алкоголя мало кто задумывается. Алкоголь всасывается в кровь легко, без предварительного переваривания. Всасывание происходит быстро и начинается уже в слизистой оболочке рта. Около 20% алкоголя всасывается в желудке, остальная часть поглощается в тонком кишечнике. Алкоголь является наркотическим ядом. Он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их, нарушая нормальную активность мозга. При этом формируется психическая зависимость от алкоголя, теряется количественный контроль за выпиваемой дозой, а потребность в алкоголе становится навязчивым патологическим влечением. Наряду с увеличением дозы увеличивается и частота приёма алкоголя.

Алкоголь награждает человека патологией внутренних органов: развивается алкогольная кардиомиопатия, миокардиодистрофия, повышается системное артериальное давление независимо от возраста, массы тела, курения. Алкоголь является главной причиной развития хронического панкреатита.   Наступают поражения печени (печень перерабатывает около 95% алкоголя, поступившего в кровь): её жировое перерождение, алкогольный гепатит, цирроз. Цирроз печени характеризуется замещением функционирующих печёночных клеток нефункционирующей рубцовой тканью. Такое нарушение работы печени может вызвать смерть.

Злоупотребление алкоголем вызывает обезвоживание и преждевременное старение кожи, волос, ногтей. Оно приводит к стойкому расширению кровеносных сосудов кожи, вызывая её покраснение. У хронических алкоголиков меняется форма носа: его кончик утолщается и становится красным. Алкоголь оказывает воздействие на иммунную систему, повреждая ее механизм защиты от инфекций.

Под действием алкоголя развиваются энцефалопатии, судорожный синдром, нарушения мозгового кровообращения, алкогольные психозы, наступает деградация личности.

Особое место при алкоголизме занимают сексуальные расстройства. Это связано прежде всего с нарушением работы мозга и желез внутренней секреции, вырабатывающих гормоны, определяющие сексуальное поведение и функционирование половой системы.

На фоне масштабов проблемы злоупотребления алкоголем в обществе трагедия одного человека не видна, не значима, но для него самого - это разрушение семьи, здоровья, социального статуса, интеллектуальная деградация. Жизнь превращается в череду запоев, продолжительность которых увеличивается, а светлые (трезвые) промежутки сокращаются.

Таким образом, нет безопасных доз алкоголя. Каждая клеточка в организме реагирует на поступление алкоголя.

Чтобы не заработать себе алкоголизм, здоровым людям нужно очень бережно расходовать данную каждому человеку от рождения индивидуальную защиту. Иными словами, выпивать следует как можно реже и как можно меньше.

Определить наличие алкогольных проблем позволяет опросник CAGE (УРВО):

1. У Вас когда-нибудь возникало чувство, что Вы должны постараться уменьшить потребление алкоголя?
2. У Вас когда-нибудь люди вызывали раздражение своими упреками в отношении Вашего употребления алкоголя?
3. Испытывали ли Вы когда-нибудь чувство вины по поводу своего употребления алкоголя?
4. Вы когда-нибудь утром опохмелялись чтобы успокоить свои нервы или избавиться от плохого самочувствия, или чтобы обрести способность что-нибудь делать?

Риск существования алкогольных проблем имеется при положительном ответе на любой из этих вопросов. Проблема вероятна, если положительный ответ на два или три вопроса. Четыре положительных ответа свидетельствуют о высокой вероятности алкогольной зависимости.

К сожалению, в массовом сознании и бытовой культуре населения, особенно молодежи, сформировался устойчивый социально-психологический стереотип, согласно которому потребление алкогольных напитков рассматривается как естественный современный стандарт поведения. Употребление спиртных напитков превратилось в один из самых распространенных видов «отдыха», коллективного и индивидуального времяпрепровождения, способ снятия нагрузок, стрессов, получения удовольствия, осознанного и неосознанного одурманивания, ухода от действительности и разрушения будущего. Попытки вызвать и продлить «минуты счастья» искусственным путём всегда приводят к плачевным результатам.