

АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ МОЗГ!



**КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ
СВОЙ СЛЕД...**

Больные алкоголизмом способны употребить 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.

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 в 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.

Источник: Профилактика пьянства и алкоголизма. Формирование здорового образа жизни [Электронный ресурс] // Администрация Советского района г.Минска - Режим доступа: <http://sov.minsk.gov.by/profilaktika-2015/profilaktika-pyanstva-i-alkogolizma-formirovanie-zozh>. - Дата доступа: 10.04.2020.



Составитель:
Гл. библиограф

Ю.Ю. Дьякова

ГУК «Мозырская центральная
районная библиотека
имени А.С. Пушкина»
Отдел обслуживания и
информации

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ

**Алкоголь
разрушает
нашу
жизнь!**



Мозырь
2020

Пьянство и алкоголизм — серьёзное препятствие на пути развития любого общества. По данным Всемирной организации здравоохранения, злоупотребление алкоголем находится на третьем месте среди причин смертности (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний). Подсчитано также, что систематическое употребление алкоголя уменьшает продолжительность жизни примерно на 15-20 лет. Лицами в нетрезвом состоянии совершается почти 40% всех преступлений, они — частые виновники дорожно-транспортных происшествий.

Справочно: алкоголь, или этиловый спирт, является наркотическим ядом, действующим на клетки организма человека, парализуя и разрушая их. Учеными доказано, что 100 г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга. Доза 7-8 г чистого спирта на 1 кг тела является смертельной для человека.

К сожалению, Республика Беларусь относится к группе стран с высоким уровнем потребления алкоголя, и проблемы пьянства и алкоголизма, а также наносимого этим пагубным явлением вреда являются для нас весьма актуальными.

По стандартам Всемирной организации здравоохранения критический показатель — 8 литров абсолютного алкоголя на одного человека. По мнению ученых, в случае превышения данной нормы происходит постепенная деградация нации в демографическом, экономическом, социальном и культурном отношении.



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 и т. д.



Какие факторы, способствуют формированию алкоголизма

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.

Алкоголиками не рождаются, ими становятся

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 факторы алкогольной 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.

Частота употребления спиртных напитков, их относительная дешевизна и доступность — способствуют привыканию к алкоголю

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.

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. Большой алкоголиком либо не может отказаться от выпивки при любых обстоятельствах, а если он не сможет реализовать свое патологическое влечение, он испытывает раздражение, злость 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».

