

Алкоголь – жидкий наркотический яд, который обладает способностью накапливаться в мозгу, медленно разрушая его. Шведские учёные установили, что после 4-ёх лет употребления спиртных напитков имеет место сморщенный мозг из-за гибели миллиардов клеток коры головного мозга. У «умеренно пьющих» сморщенный мозг обнаружен в 85% случаев.

Каждая выпитая доза алкоголя убивает нервные клетки мозга навсегда. Они уже никогда не будут восстановлены. Вот почему умственный упадок и катастрофическое оглушение – это результаты употребления алкоголя. Исследователи говорят, что даже после двух стопок вина некоторые умственные функции, включая рассудительность и память, ослабляются безвозвратно.

У пьющих женщин дети рождаются с так называемым алкогольным синдромом плода, который у каждого второго малыша сопровождается пороками сердца, аномалиями в развитии органов, нарушениями психики, дефектами зрения, слуха, речи.

Злоупотребление пивом - прямой путь к половому бессилию и ранней импотенции, так как пиво содержит вещества, подобные женским половым гормонам, которые угнетающе действуют на мужскую половую функцию. В Чехии, которая уже пострадала от пива, есть выражение: «Человек, который употребляет пиво, аналогичен арбузу – растёт брюхо, отсыхает кончик».

Употребление спиртных напитков ведёт к пьянству или алкоголизму. Пьянство и алкоголизм – не одно и то же.

Алкоголь может снизить продолжительность жизни на 10-17 лет.

Пьянство – это систематическое употребление спиртных напитков, приводящее пьющего человека к тому, что он утрачивает контроль над своим поведением и действиями. На первых порах у такого человека ещё нет болезненной тяги к алкоголю. Однако, если вовремя не остановиться, количество выпитого увеличивается, появляется больше поводов для выпивок: они учащаются, возникает болезненное влечение к алкоголю; человек уже не может без него жить, становится его рабом. С этого начинается алкоголизм.

Алкоголизм – это болезнь, и болезнь хроническая, коварная. Без лечения больной в нормальное состояние вернуться уже не может.

Болезнь проявляется в непреодолимом влечении к спиртному, в повышении устойчивости к принимаемым дозам алкоголя. На следующий день после выпивки появляется непреодолимое желание «похмелиться» для того, чтобы прийти в норму. Этот похмельный синдром и есть основное отличие алкоголизма от пьянства.

Стадии алкоголизма

Первая стадия – психическая зависимость.

Человек ощущает патологическое влечение к спиртным напиткам. При этом он утрачивает контроль над собой и количеством принятого алкоголя. Характерным симптомом алкоголизма на первой стадии является повышение устойчивости организма к алкогольным напиткам. Другими словами, если вы замечаете, что ваш организм способен усвоить всё больший объём принятого алкоголя, то пора бить тревогу и обращаться к врачам за помощью.

Вторая стадия – физическая зависимость.

Ведущим признаком является похмельный синдром. Для того, чтобы купировать симптомы похмельного синдрома и избавиться от неприятных ощущений, алкоголики принимают новую дозу спиртного, что приносит временное облегчение. Человек начинает пить не для того, чтобы стало хорошо, а для того, чтобы перестало быть плохо.

В некоторых случаях похмельный синдром развивается одновременно с серьёзными расстройствами психики. Может возникнуть депрессия, которая часто заканчивается суицидальными попытками или периодами тяжёлого и длительного запоя. На данной стадии болезни алкоголикам уже не требуется формальный повод для выпивки. Именно в этот период начинается деградация личности.

Третья стадия – алкогольная деградация.

Наступает через 5-15 лет. Прежде всего, снижается устойчивость к алкоголю – для опьянения достаточно всего пары рюмок не самого крепкого напитка. Человеку становится всё равно, как он выглядит, что о нём думают окружающие. Желание выпить у хронических алкоголиков третьей стадии можно сопоставить разве что с сильным голодом или жаждой.

Последний этап – белая горячка или алкогольный психоз. Наиболее ярким и частым проявлением белой горячки являются зрительные галлюцинации, которым предшествует бессонница, чувства страха и необоснованной тревоги.

Как сократить потребление алкоголя?

- Старайтесь контролировать количество выпиваемых напитков.
- Не выпивайте стопку за один раз.
- На вечеринке старайтесь выпивать как можно реже (не чаще одной стопки за час).
- Обязательно закусывайте, когда пьете алкогольные напитки.
- Старайтесь избегать компаний и ситуаций, способствующих выпивке.
- Научитесь говорить «нет», когда вам предлагают выпить.
- Вспомните свои любимые занятия, которые не сочетаются с употреблением алкоголя (вождение машины, спорт и др.), и постарайтесь заполнить ими свой досуг.

Как распознать беду?

Задайте себе эти вопросы:

1. Находите ли вы, что стали выпивать больше?
2. Не пьёте ли вы из-за жизненных трудностей, например, чтобы снять стресс дома или на работе.
3. Не развивается ли у вас устойчивость к алкоголю, то есть для достижения прежнего эффекта не нужно ли вам выпить больше?
4. Были ли у вас неудачные попытки пить меньше?
5. Испытываете ли вы чувство вины из-за того, что пьёте?
6. Испытываете ли вы зlobу к людям, которые стараются ограничить вас в потреблении алкоголя?
7. Пьёте ли вы в одиночку?
8. Случается, ли, что вы не помните, где и как пили?

Положительный ответ хотя бы на один из этих вопросов означает, что вы пьёте больше допустимого и вам нужна помощь специалиста, чтобы не дать проблеме стать ещё более серьёзной.

По вопросам оказания наркологической помощи в ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер» (г. Курган, ул. Кирова, 78) организована работа анонимного телефона бесплатного консультирования населения Курганской области: т.42-85-90. Звонки принимаются каждый вторник и пятницу с 14.00 до 16 часов.

Департамент здравоохранения Курганской области
ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»

18+

*Беды, причиняемые потреблением
алкоголя, превышают те беды, что несут
человечеству чума, голод и войны, вместе взятые.
(Ч. Дарвин)*



Правда о пьянстве и алкоголизме

О поведении опьяневшего человека образно писал арабский поэт Абдуль Жарадж: «В начале человек становится похожим на павлина – он пыжится, его движения плавны и величавы. Затем он приобретает характер обезьяны и начинает со всеми шутить и заигрывать. Потом он уподобляется льву и становится самонадеянным, гордым, уверенным в своей силе. Но в заключении он превращается в свинью и, подобно ей, валяется в грязи.

Курган, 2019г.