

## Январь – месяц профилактики избыточного потребления алкоголя

### Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2019 года каждый месяц будет посвящен определенной проблеме. **Январь – месяц профилактики избыточного потребления алкоголя – проходит под слоганом «За трезвый регион!».**

Сегодня алкогольная зависимость – одна из наиболее серьезных проблем общества. Пристрастие к спиртным напиткам представляет огромную опасность как для потребителей, так и для их близких, особенно детей. Причин алкогольной зависимости немало. В их числе – неумение переживать стрессы и справляться с текущими проблемами, ощущение ненужности и т.д. Часто люди пьют без повода или придумывая его искусственно.

Алкоголь губительно влияет на организм человека. Формируется алкоголизм – хроническое психическое прогрессирующее заболевание, которое характеризуется пристрастием к этиловому спирту, с психической и физической зависимостью от него. Для болезни типична потеря контроля над количеством выпиваемых горячительных напитков, рост толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), абстинентный синдром, токсическое поражение органов, провалы в памяти на некоторые события, происходившие в период опьянения. Впервые термин «хронический алкоголизм» был применен в 1849 году шведским врачом и общественным деятелем [М. Гуссом](#), который обозначил таким образом совокупность патологических изменений, происходящих в организме человека при длительном и неумеренном употреблении спиртных напитков. Алкоголизм был утвержден как болезнь Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в [1952 году](#).

По данным ВОЗ, тенденция заболеваемости алкоголизмом постоянно растет – в 2000 году таких больных в мире было около 140 миллионов, в 2010 году – почти 208 миллионов. При данной тенденции к 2050 году число пациентов в мире может превысить 500 миллионов человек из 9,5 млрд населения. Диагноз «психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением алкоголя» регистрируется более чем у 15 миллионов человек. Диагноз «алкоголизм» ставится мужчинам в 3 раза чаще, чем женщинам. Основная группа риска развития заболевания – 35–65 лет.

Диагноз «алкоголизм» в России устанавливается при наличии следующих симптомов: отсутствие [рвотной](#) реакции на прием большого количества алкоголя, потеря контроля над количеством выпитого, частичная [ретроградная амнезия](#), [абстинентный синдром](#), запойное пьянство.

Длительное злоупотребление спиртными напитками приводит к необратимым изменениям внутренних органов. Развиваются алкогольные [кардиомиопатия](#), [гастрит](#), [панкреатит](#), [гепатит](#), [нефропатия](#), [энцефалопатия](#), различные типы [анемии](#), нарушения [иммунной системы](#), [цирроз печени](#), [рак пищевода](#), [желудка](#), [прямой кишки](#), [а также аритмии](#), [деменции](#), психические расстройства, повышается риск [кровоизлияния в мозг](#). Около 1/3 мужчин, страдающих алкоголизмом, страдают импотенцией. Женщины рожают мертвых детей или с выраженными врожденными дефектами. Малыши, которые появились на свет в семьях алкоголиков, как правило, плохо развиваются физически и психически, у них часты заболевания, приводящие к инвалидности. Также развивается дефицит витаминов

группы В (никотиновой и фолиевой кислот), витамина С, минеральных веществ – цинка и магния.

Наиболее частыми причинами смерти при алкоголизме становятся сердечно-сосудистые заболевания, острая алкогольная интоксикация, панкреонекроз, цирроз печени. Кроме того, высок риск суицида и травматизма, несовместимого с жизнью. Смертельной дозой для человека является одновременный прием спиртного в количестве 1–1,5 литра. Ежегодно в России от отравления спиртом, болезней и несчастных случаев, вызванных этанолом, погибает более 500 000 человек. Воздействие алкоголя на организм человека становится причиной: 50–60% ДТП, 35–40% самоубийств, 30% мужских и 15% женских смертей.

Лечение алкоголизма – задача непростая. Для достижения положительного результата необходимо большое желание самого больного вылечиться. Однако, часто даже при очевидном наличии диагноза пациент отказывается признавать себя больным. Лечение комплексное. Применяются медикаментозная терапия, а также психотерапевтические методы (семейные, индивидуальные, групповые сеансы). Главным условием является полный отказ от спиртного на всю жизнь, а также социально-трудовая адаптация больного.

### **Как не поддаться влечению к спиртному? (Памятка для пациента)**

**Никакие мероприятия по профилактике алкоголизма не будут действенными, если человек не возьмется за себя сам. Вот некоторые советы, которые помогут отвлечься от желания выпить.**

1. Не держите дома спиртное, чтобы не поддаться импульсу и не выпить.
2. Больше времени уделяйте семье. Начните налаживать испорченные отношения.
3. Возобновите старую работу или найдите новую, которая бы была по душе. Занятость позволит не скучать и мысли об алкоголе, которые обычно приходят во время безделья, реже будут посещать вашу голову. К тому же работа улучшит ваше финансовое положение и даст возможность найти новое общение.
4. Уделяйте время своим хобби. Чувство удовлетворения от любимого занятия поможет расширить зону удовольствия и будет способствовать повышению самооценки.
5. Признайте, что у вас есть проблема с алкоголем и при необходимости пользуйтесь услугами психолога.
6. Занимайтесь спортом и физкультурой, это поможет держать организм в тонусе, ориентироваться в собственных возможностях и адекватно себя оценивать.
7. Работайте над своими внутренними конфликтами. Пагубное пристрастие к спиртному - следствие не биологических, а психологических причин.
8. Принимайте себя таким, какой вы есть, признавая и положительные, и отрицательные качества своего характера. Осознав свои отрицательные черты, вы сможете работать над собой, чтобы улучшить свои личностные качества.
9. Избавляйтесь от своей тревожности. Повышенная тревожность - популярная черта характера людей с проблемой тяги к спиртному. Тревога - это

страх перед предстоящими событиями, обычно беспричинный и не обоснованный. Человек сам не понимает, чего боится. При таком настроении вся жизнь видится человеку в негативном ракурсе, и он хочет уйти от неприятных переживаний с помощью опьянения.

10. Признавайте жизненные трудности и находите решения проблем. Справившись с трудностями, вы будете каждый раз повышать свою самооценку.

11. Избегайте просмотра передач с большим количеством негативной информации, например, новостей о трагических происшествиях, авариях и болезнях. Такая информация только повысит ощущение тревожности, и может спровоцировать желание выпить, чтобы избавиться от этого чувства.

12. Расширяйте диапазон своих удовольствий. Пусть этими удовольствиями станут лакомства, приятная музыка, интересная книга, приятное путешествие, просмотр хорошего фильма, помощь кому-либо, обновка, общение с домашним любимцем и т. д. И тогда воспоминания об удовольствии от алкоголя будут все больше отдаляться.

13. Расширяйте свой кругозор. Ходите в кино, театры, на концерты, в музеи. Включайтесь в общественную работу. Это повысит вашу самооценку и станет источником новых удовольствий.

14. Чаще гуляйте. Отвлекайтесь от домашней обстановки и бытовой рутины. Измените хоть немного привычную атмосферу, это полезно для саморазвития и принятия ответственности за собственную жизнь.

15. Признайте себя личностью. Если вы почувствуете себя личностью, то это будет первой ступенью к жизненным изменениям, связанным с полным отказом от алкоголя.

16. Уделяйте внимание своему внешнему виду. Следите за прической и одеждой, интересуйтесь модными тенденциями. Удовлетворение собственным внешним видом - это дополнительное удовольствие и стимул к дальнейшему совершенствованию.

17. Если вы чувствуете, что внутреннее напряжение растет, — обращайтесь к психологу, психотерапевту или к другим специалистам.

Главный врач ГБУЗ ЯО «ОЦМП»,  
главный внештатный специалист  
по профилактической работе

С.В. Гамаянова