**Алкоголизм**



Алкоголик – не просто любитель выпить. Так называют человека, который страдает от алкоголизма – зависимости организма от поступления в него спиртных напитков.

**Что такое алкоголизм?**

Алкоголизм – это хроническое заболевание, которое может длиться годами и даже десятилетиями. Страдающие им люди фактически одержимы алкоголем и не могут контролировать количество употребляемого, даже если это вызывает серьезные проблемы дома или на работе.

**Если близкий зависим от алкоголя**

Обнаружили у близкого человека признаки алкоголизма? Это повод для [серьезного разговора](http://www.takzdorovo.ru/privychki/sovety/kak-razgovarivat-s-alkogolikom/). Помните, что бессмысленно разговаривать с зависимым человеком, когда он находится в состоянии опьянения и в похмелье. Строить разговор с зависимым человеком и подобрать убедительные аргументы, которые заставят его [начать лечение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/brosaem-pit-i-kurit/kak-lechat-zavisimost-ot-alkogolya-i-tabaka/), можно научиться в [специальных группах](http://www.takzdorovo.ru/privychki/sovety/gde-iskat-pomoshh/) для семей зависимых.

Существует миф о том, что [употребление умеренного](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/bokal-vina/) количества спиртных напитков не вызывает серьезных физических и психологических проблем и даже полезно для здоровья. Но нередко **даже умеренная выпивка заканчивается развитием алкоголизма**.

**Статистика алкоголизма**

— По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире около 140 миллионов людей, страдающих алкоголизмом, и большинство из них никак не лечится.
— Только в США около 30 процентов населения сообщает о наличии эпизодов злоупотребления алкоголем в их жизни.
— Результаты исследования канадских ученых показывают, что алкоголь – причина каждой двадцать пятой смерти в мире.
— У мужчин риск начать регулярно злоупотреблять алкоголем – 15 процентов. Стать алкоголиком – 10. У женщин риск развития алкоголизма еще выше.

**Стадии алкоголизма**

1. **Продром**. Его называют «нулевой стадией» алкоголизма или бытовым пьянством. Характеризуется ситуативным употреблением спиртных напитков, которое редко заканчивается тяжелыми последствиями. На этой стадии человек способен спокойно обходиться без выпивки и прекратить употребление алкоголя на любой срок. Но если он выпивает ежедневно, через полгода-год у него может начаться развитие алкоголизма.

2. **Первая стадия алкоголизма**. Желание выпить становится труднопреодолимым, человек перестает контролировать количество выпитого. Обычно на этой стадии исчезает критичность к своему состоянию и появляется тенденция объяснять свое пьянство внешними причинами.

3. На **второй стадии** у человека регулярно появляется [абстинентный синдром](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/alkogolnyj-abstinentnyj-sindrom/) и снижается толерантность к спиртному. Влечение к спиртному становится неконтролируемым, а поведение человека непредсказуемым и опасным для окружающих.

4. **Третья стадия** алкоголизма характеризуется практически [ежедневным потреблением алкоголя](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/zapoj/). Человек постепенно деградирует, изменения в его психике становятся необратимыми, все чаще появляются галлюцинации и алкогольные психозы. Также необратимы и нарушения в работе внутренних органов – появляются цирроз печени и алкогольный гепатит.

**Симптомы алкоголизма**

Как правило, алкоголики отрицают наличие у них зависимости от спиртного. Но по некоторым признакам ее можно определить:
— Выпивка в одиночестве.
— Попытка скрыть факт употребления алкоголя.
— Невозможность контролировать количество выпитого.
— Провалы в [памяти](http://www.takzdorovo.ru/privychki/spirtnoe-zastavlyaet-zabyvat/).
— Создание ритуалов принятия алкоголя: до или во время еды, после работы, по пятницам и т.п. Крайняя раздражительность, если эти ритуалы нарушаются.
— Потеря жизненных интересов, увлечений.
— Появление регулярного желания выпить.
— Чувство раздражительности, когда алкоголь недоступен или может оказаться недоступным.
— Наличие «заначек» алкоголя в самых неожиданных местах.
— Принятие больших доз алкоголя, чтобы «почувствовать себя хорошо».
— Наличие проблем во взаимоотношениях с другими, усугубляющихся в состоянии опьянения.
— Проблемы с законом: задержания, приводы в вытрезвитель.
— Проблемы на работе: неспособность хорошо выполнять свою работу из-за похмелья, прогулы, приход на работу в нетрезвом виде.
— Растрата денежных средств, предназначенных на другие цели, на алкоголь.
— Возрастание дозы алкоголя, требуемой для наступления эффекта опьянения.
— Тошнота, потливость, дрожь при невозможности выпить.

**Что вызывает алкогольную зависимость?**

Регулярное употребление спиртных напитков нарушает в мозге баланс нейрогормона гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), который управляет импульсивностью. А также глутамата, стимулирующего работу нервной системы. Также алкоголь стимулирует выработку дофамина – **гормона удовольствия**. И его повышенный уровень делает употребление алкоголя приятным процессом.

Через некоторое время процесс выработки этих химических веществ в мозге нарушается, и человеку требуется алкоголь не только для того, чтобы чувствовать себя хорошо, но и чтобы не чувствовать себя плохо в условиях недостатка нейрогормонов, отвечающих за хорошее настроение.

Развитие алкоголизма – постепенный процесс, который может длиться от нескольких лет до десятилетий. Но люди с высокими факторами риска **становятся алкоголиками за несколько месяцев**.

**Факторы риска развития алкоголизма:**

— Гены. Люди с семейной историей наркомании и алкоголизма в шесть раз чаще становятся алкоголиками.
— Возраст [первой пробы алкоголя](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kak-pogubit-mozg-podrostka/). Исследования показывают, что люди, впервые попробовавшие спиртное до 15 лет, чаще имеют проблемы с алкоголем в дальнейшей жизни.
— Курение. У курильщиков в пять раз больше шансов на проблемы с алкоголем, чем у тех, кто никогда не курил.
— Стрессы. Гормон стресса кортизол провоцирует потребление спиртного.
— [Окружение](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/za-kompaniu/). Люди, в чьем окружении есть злоупотребляющие алкоголем или алкоголики, чаще регулярно выпивают.
— Депрессия. Алкоголь часто используется для самолечения в качестве антидепрессанта. Но исследования [показывают](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol-ne-snimaet-stress/), что злоупотребление алкоголем приводит к депрессии или усугубляет ее, а не наоборот.
— Реклама алкоголя в средствах массовой информации. Спиртное нередко изображается как атрибут светской и яркой жизни. Многие эксперты считают, что подобная реклама передает сообщение о том, что чрезмерное употребление алкоголя социально приемлемо.

**К чему приводит алкоголизм?**

— Повышенная утомляемость. Человек чувствует себя уставшим и обессиленным большую часть времени.
— Потеря памяти: особенно страдает кратковременная память.
— Нарушение зрения. Мышцы глаз слабеют под действием токсинов.
— Заболевания [печени](http://www.takzdorovo.ru/privychki/pechen-i-vrednye-privychki/). У алкоголика значительно повышен риск развития алкогольного гепатита и цирроза печени – необратимых и быстро прогрессирующих заболеваний.
— Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит и нарушение работы поджелудочной железы. Эти проблемы лишают организм возможности переваривать и усваивать пищу и вырабатывать определенные гормоны, регулирующие обмен веществ.
— Гипертония. Регулярное пьянство повышает кровяное давление у человека.
— Проблемы с [сердцем и сосудами](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kak-vrednye-privychki-vlijajut-na-serdtse/). Алкоголь приводит к кардиомиопатии (повреждению сердечной мышцы), сердечной недостаточности и инсультам.
— Диабет. У алкоголиков повышен риск развития диабета второго типа.
— Нарушение менструального цикла у женщин и эректильная дисфункция у мужчин.
— Остеопороз и повышенный риск переломов. Алкоголь препятствует росту новой костной ткани.
— Нарушение работы нервной системы. Деменция и спутанность сознания – основные последствия алкоголизма.
— Рак. У алкоголиков гораздо выше риск развития онкологических заболевания: рак полости рта, пищевода, печени, толстой кишки, прямой кишки, молочной железы и предстательной железы. Всего две порции алкоголя в день повышают риск развития рака поджелудочной железы на 22 процента.
— Аварии и тяжелые травмы. Люди в состоянии опьянения чаще попадают в ситуации с повышенным травматизмом. Так, в США половина всех несчастных случаев на дороге со смертельным исходом вызвана употреблением алкоголя.
— Домашнее насилие. Алкоголь – основной провокатор драк в семье, избиения супруги и детей и конфликтов с соседями.
— Проблемы с законом. Процент алкоголиков, оказавшихся в тюрьме, выше по сравнению с непьющими людьми.

**Как лечится алкоголизм?**

Первый шаг к [лечению](http://www.takzdorovo.ru/privychki/brosaem-pit-i-kurit/kak-lechat-zavisimost-ot-alkogolya-i-tabaka/) для алкоголика – **признание** того, что у него есть проблема зависимости от алкоголя. Следующий шаг – получение помощи в государственном или частном учреждении, специализирующемся на лечении алкоголизма.

**Самое важное**

Алкоголизм – это хроническое заболевание, которое приводит к разрушению организма и психики человека. Для его развития есть множество факторов риска, включая негативное влияние среды.