

На вопросы о профилактике алкоголизма и преимуществах трезвого образа жизни отвечает главный внештатный специалист психиатр-нарколог министерства здравоохранения Кировской области, главный врач КОГБУЗ «Кировский областной наркологического диспансер» Томина Елена Владимировна.

*Елена Владимировна, насколько актуальна проблема злоупотребления алкоголем в нашем регионе сегодня? Есть ли рост числа граждан с алкогольной зависимостью?*

Проблема с алкоголизмом среди наших граждан была и остается актуальной - Кировская область является регионом с высоким уровнем алкоголизации населения, хотя из года в год наблюдается тенденция к снижению. Если по итогам 9 месяцев 2016 года на учете у врачей-наркологов области с диагнозом «алкоголизм» состояли 17 199 человек (12 762 мужчины и 4 437 женщин), то по состоянию за 9 месяцев 2017 года их стало 16 872 человека (12 481 мужчина и 4 391 женщина).

*К чему приводит алкоголизация общества?*

Алкогольная зависимость – одна из самых масштабных проблем во всем мире. Злоупотребление алкоголем – это фактор риска хронических неинфекционных заболеваний (в т.ч. сердечно-сосудистых, онкозаболеваний, болезней печени и др.), причина многих преступлений, происшествий, несчастных случаев и личных трагедий граждан. В социальном плане алкогольная зависимость приводит к распаду семей, потере друзей, нарушению трудовых отношений, потере работы. Именно поэтому рекомендация ВОЗ звучит «старайтесь не употреблять алкоголь»!

*Среди граждан бытует мнение о пользе алкоголя при употреблении в умеренных дозах, но представление о том, что такое «умеренность» у всех очень разная...*

На самом деле, не существует норм и безопасных уровней употребления алкоголя. Обычно мы говорим о количествах алкогольных напитков, которые могут в той или иной мере увеличивать риск последствий для здоровья. В нашей стране, как и в большинстве европейских стран, за эквивалент стандартной дозы принимается 10 г 96% этилового спирта. Понятие стандартной дозы позволяет нам оценить риск употребления конкретного алкогольного напитка, но речь не идет о нормах употребления. Даже случайное, превышающее границы, употребление алкоголя увеличивает, например, риск несчастных случаев и происшествий.

Достаточно большому количеству граждан алкоголь противопоказан: детям, беременным и кормящим грудью женщинам, больным многими хроническими заболеваниями (особенно печени, почек, желудочно-кишечного тракта), при наличии травм алкоголь будет замедлять процесс восстановления, людям со специфической умственной и физической нагрузкой (водителям транспорта, диспетчерам, спортсменам и др.), а также людям, не контролирующим количество выпитого и тем, кто становится после употребления алкоголя буйным и неуправляемым.

*Какие симптомы свидетельствуют о том, что пора обращаться за помощью к специалисту – наркологу?*

Надо бить тревогу уже тогда, когда наблюдается так называемое «бытовое пьянство» – человек в силу традиций или индивидуальных стереотипов систематически употребляет большие дозы алкоголя, достигая при этом состояние опьянения, но без признаков психической или физической зависимости. Все это в целом негативно

отражается на здоровье человека, его трудоспособности, осложняет его отношения с родными. Такой человек уже нуждается в медицинской помощи, но, к сожалению, практически никто в этом состоянии за ней не обращается.

Распитие спиртных напитков на сегодняшний день стало традиционным явлением, которое присутствует по поводу и без него. Довольно часто многие из нас в кругу друзей употребляют небольшие дозы алкоголя или выпивают «100 грамм» для аппетита перед ужином или с целью снять стресс после работы. Алкоголь способен отвлекать человека от множества проблем, поэтому довольно легко втянуться и начать злоупотреблять спиртным. Особенно быстрый переход от бытового пьянства к хроническому алкоголизму наблюдается у молодых людей. Поначалу человек выпивает с друзьями, но по мере формирования привыкания он начинает употреблять алкоголь и в одиночестве. Испытывая стойкое желание выпить, человек теряет интерес к семье, к работе. Постепенно дозы алкоголя увеличиваются, а у человека появляются депрессия и агрессия. После выпитой рюмки он вновь становится жизнерадостным. Дальнейшее увеличение частоты употребления и дозы алкоголя приводит к перерастанию пьянства в хронический алкоголизм, который победить без помощи специалиста и применения специальных медицинских препаратов человек не сможет.

*Если говорить простым языком, то зависимый человек отличается от здорового тем, что при употреблении алкоголя утрачивает чувство меры, не может остановиться, пока не достигнет выраженного опьянения.*

*Если Вы замечаете такие признаки у себя или близкого человека, то обращаться за помощью нужно немедленно! Зависимость без лечения прогрессирует.*

*К сожалению, диагноз алкогольной зависимости сегодня ставят не только взрослым, но и детям. Как не допустить этого?*

Лучшая профилактика алкоголизма среди детей и подростков — это пример родителей, трезвая обстановка дома, искреннее внимание к проблемам детей, совместный интересный досуг. Чаще начинают употреблять психоактивные вещества дети, семьи которых можно назвать «дисфункциональными». В таких семьях детям запрещается проявлять чувства, к мнению ребенка не прислушиваются, ребенка отвергают, что способствует формированию низкой самооценки у него. Любовью в таких семьях называют контроль, на самостоятельные шаги ребенка накладывается запрет. Стоит с раннего возраста позаботиться и о том, чтобы у ребенка были полезные увлечения, которые он выбрал сам. Кроме того, взрослым важно уметь грамотно отвечать на вопросы детей об алкоголе, развеивать мифы, показывать преимущества трезвого образа жизни.

*Можно ли полностью излечиться от алкоголизма?*

К сожалению, нельзя научить человека с алкогольной зависимостью употреблять изредка и «в меру», ему можно лишь помочь полностью отказаться от употребления спиртного. Поэтому есть люди с алкогольной зависимостью, которые, понимая свои проблемы, учатся жить без употребления спиртного, и есть люди, которые продолжают разрушать свой организм и свою жизнь...

Подводя итоги всему сказанному, помните, что алкоголь не помогает решить проблему, а усугубляет ее! Отказ от алкоголя Вы имеете право не объяснять, достаточно сказать: «Спасибо, нет!».

При появлении у Вас или близких проблем с употреблением алкоголя, важно вовремя обратиться за медицинской помощью:

- к врачу – психиатру-наркологу в районную больницу,
- в областной наркологический диспансер - (8332) 53-66-62 – регистратура или на телефон горячей линии – 45- 53-70.

В поликлинике наркологического диспансера (г. Киров, Студенческий проезд 7) для жителей города и области работают бесплатные группы помощи для родственников и друзей пациентов с алкогольной зависимостью каждый четверг в 17-30.