

Чрезмерное употребление алкоголя является третьим ведущим фактором риска, вызывающим преждевременные случаи смерти и инвалидности в мире.

Согласно оценкам экспертов ВОЗ, ежегодно в мире от болезней, связанных с употреблением алкоголя, умирает около 3,3 млн. человек, что составляет 5,9% всех случаев смерти. В возрастной группе 20-39 лет с алкоголем связано 25% всех случаев смерти.

Критическим для страны уровнем потребления алкоголя принято считать 8 литров в пересчете на абсолютный алкоголь на душу взрослого населения. При превышении данного порога происходит деградация нации в демографическом, социальном, экономическом и культурном отношении, ухудшается состояние ее генофонда и здоровья.



Потребление каждого дополнительного литра алкоголя сверх 8 л. на душу населения отнимает в среднем 11 месяцев жизни у мужчин и 4 месяца жизни - у женщин.

Алкоголизм - хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков и характеризующееся устойчивой зависимостью от них.

Содержание алкоголя в крови выше 4,5 промилле представляет серьезную угрозу для жизни, 0,5 промилле - показатель наличия алкогольного опьянения.



**Алкоголиками не рождаются, ими становятся.**

**Факторы риска формирования алкогольной зависимости:**

♣ **Биологические:** наследуются особенности обменных процессов расщепления алкоголя в организме (у 60% зависимых от алкоголя лиц ближайшие родственники страдали зависимостью).

♣ **Социальные:** укоренившиеся в обществе традиции, связанные с употреблением алкоголя, социальная нестабильность, безработица, жизненные потрясения, культурный «вакуум» и т.д.

♣ **Психологические:** отсутствие серьезных интересов и цели в жизни, повышенная внушаемость, неумение устанавливать социальные контакты, неадекватная самооценка, различные нервно-психические расстройства.

♣ **Духовные:** система жизненных ценностей личности, отношение человека к самому себе и окружающему его миру.

♣ **Экономические:** относительная дешевизна и доступность алкогольных напитков.

**Признаки алкоголизма**



♣ **Патологическое влечение к алкоголю,** сопровождающееся раздражением, агрессией или депрессией при невозможности удовлетворить свою потребность.

♣ **Рост толерантности** к алкоголю, проявляющийся в способности употреблять значительное количество спиртных напитков без проявлений защитного рефлекса (в виде тошноты и рвоты).

♣ **Утрата дозового контроля.** После употребления незначительного количества алкоголя у человека, страдающего алкогольной зависимостью, возникает непреодолимое желание продолжить выпивку дальше, что приводит к длительным алкогольным эксцессам (запой с похмельным (абстинентным) синдромом).

**Лечение**

По своей сущности алкоголизм является неизлечимым заболеванием, поскольку не существует никаких медицинских средств, способных вернуть человеку способность контролировать употребление спиртного. Больной алкоголизмом обречен либо на прогрессирующее ухудшение здоровья и социального статуса, либо на полную трезвость.

**Смысл лечения алкоголизма заключается в том, чтобы научить человека жить в состоянии абсолютной трезвости.**

Для этой цели используются методы лекарственной и психотерапии, а также длительная социальная реабилитация.

Первоначальная задача состоит в купировании запоя и похмельного синдрома (медикаментозная детоксикация).

Дальнейшие меры должны быть направлены на сохранение и поддержание трезвости, причем такой, чтобы больной не чувствовал себя ущербным, неполноценным.



**Трезвость должна привлекать больного новым качеством жизни!**

Здесь **основная** роль отводится **психологической и психотерапевтической помощи**, а также **сотрудничеству с Обществом Анонимных Алкоголиков** (общественным объединением больных алкоголизмом, желающих достичь устойчивой трезвости и помогающим другим зависимым).

Обязательно проводится работа с родственниками больного алкоголизмом (так называемыми созависимыми), чтобы нормализовать психологическую обстановку в семейном окружении.



### Меры профилактики и защиты

Профилактика алкоголизма предполагает сочетание мер по контролю за производством и реализацией спиртных напитков с обеспечением раннего выявления лиц, злоупотребляющих алкоголем, и оказанием им соответствующей медико-психологической помощи.

Большое значение имеет информирование населения, и в первую очередь – подрастающего поколения, о вреде употребления спиртных напитков для здоровья, негативных социальных и экономических последствиях (ухудшении криминогенной обстановки, социальном сиротстве, безработице, пожарах).

Необходимо проводить обучение молодежи практическим навыкам сопротивления в ситуациях, связанных с возможностью вовлечения в употребление спиртного, целенаправленно формировать престиж ведения трезвого, здорового образа жизни.



**В случае возникновения любых проблем с алкоголем важно не упускать драгоценное время, а незамедлительно обращаться за помощью к специалистам.**

Авторы: Иванов В.В. – врач-психотерапевт

Лагун А.В. – заведующий редакционно-издательским отделом ГЦЗ

Редакция, компьютерная верстка и дизайн: Лагун А.В.

Ответственный за выпуск: Кавриго С.В.

Санитарно-эпидемиологическая служба г. Минска  
Комитет по здравоохранению Мингорисполкома  
РДУП «МТЗ МЕДСЕРВИС»  
Городской Центр здоровья

## БОЛЬШАЯ АЛКОГОЛЬНАЯ БЕДА



Минск