

Я – алкоголик?

*На днях известная российская певица Лолита Милявская призналась на всю страну в том, что она алкоголик. Это полностью противоречит образу алкоголика, укоренившемуся в народном сознании, - опустившийся мужчина, среднего возраста, променявший семью, работу на водку. Кого считать алкоголиком, как возникает зависимость и каким образом от нее можно избавиться, - рассказывает главный врач наркологического диспансера по Калужской области Игорь Горбачев.*

**- Игорь Анатольевич, что влияет на формирование алкогольной зависимости?**

- Два фактора: наследственность и длительность употребления. Основная масса россиян не считает себя больными, считают себя абсолютно независимыми от алкоголя, но потребляют регулярно – частота употребления здесь варьируется.

**- Что вы понимаете под длительностью?**

- Алкогольный «стаж». Со временем организм приспосабливается к частому употреблению алкоголя и начинает вырабатывать ферменты, которые быстро метаболизируют алкоголь. Это приводит к повышению толерантности (прим. – снижение чувствительности к действию алкоголя, что требует увеличения доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения). Она возникает уже при формировании первой или второй стадии зависимости.

**- Сколько времени нужно, чтобы алкогольная зависимость сформировалась?**

- У кого-то уже через 10-15 лет регулярное потребление алкоголя приведет к развитию абстинентного синдрома (прим. возникает при прекращении употребления), когда он начнет уже утром опохмеляться, а у кого-то возникнут проблемы на работе, в семье. Да, у такого человека не разовьется психоз, он может не попасть под наблюдение нарколога, но все равно в конечном итоге употребление алкоголя приведет к инфаркту, инсульту, циррозу. Ведь основная масса людей страдает именно от разрушительного влияния алкоголя на организм.

**- Многие россияне пьют в пятницу или на выходных. Это считается нормальным - собраться с друзьями в пятницу после работы, немного выпить, пообщаться. Это тоже алкогольная зависимость?**

- Если мы говорим о каждой пятнице на протяжении 10-15 лет, то, конечно, это зависимость. И ведь, как правило, если это пятница, то плавно переходящая в субботу и заканчивающаяся в воскресенье. Любая зависимость формируется одинаково: сначала - первые пробы, дальше - употребление по ситуации, по случаю, потом это уже входит в привычку и сопровождается положительными эмоциями. Ситуационное потребление, как правило, переходит в систематическое. И, если человек меняет свой круг общения, привычка пить по пятницам остается - тогда он выпивает дома в одиночестве.

**- Какие психические и физиологические изменения могут свидетельствовать о том, что формируется алкогольная зависимость?**

- Признать, что ты зависишь от алкоголя – это самое сложное, но необходимое на пути излечения. Но ведь очень многие этого до последнего момента не признают, сопротивляются, не верят. Есть такое понятие в наркологии «анозогнозия» - отрицание. Есть у вас зависимость или нет, можно проверить по простому симптому: если вам хочется выпить, вам для этого не нужна ни компания,

ни повод, вы делаете это часто и без особой причины – этого уже достаточно, чтобы всерьез беспокоиться.

Еще один тревожный звонок - абстинентный синдром, когда после употребления алкоголя человек неважно себя чувствует. И первая мысль, которая приходит, – это опохмелиться, выпить снова. И если он к этому начинает прибегать, то это говорит об уже сформированной зависимости. Второе – это толерантность. Если малые дозы вызывали эйфорию, удовольствие, чуть больше – приводили к рвотному рефлексу, то со временем человек может выпить очень много, но рвотного рефлекса не будет.

Кроме того, меняется приоритет ценностей. На второй план уходит здоровье, семья, работа, а на первом месте всегда – неосознанное желание выпить. При этом человек очень долгое время этого сам не замечает, он будет работать, приходить и уходить вовремя, но он вечером он будет выпивать. Да, он может вовремя остановиться, вроде и зависимости нет, но если попросить его вспомнить, что важного в его жизни произошло за последний год, он ничего не сможет вспомнить. Жизнь алкоголезависимого человека делится только на два состояния: когда он освобождается и может выпить и когда он ждет, чтобы начать выпивать.

- Получается, что среди алкоголезависимых людей нет и не может быть успешных, перспективных, нацеленных на результат? А как же некоторые Нобелевские лауреаты?

- Это - исключения. Бывает действительно, что человек долгое время выпивает, но у него не формируется в классическом понимании зависимость, хотя он и является алкоголиком. Да, у него нет алкогольного психоза, он не деградирует, но если он будет продолжать пить, то рано или поздно алкогольная зависимость возьмет свое, скажется на здоровье, на продолжительности жизни.

**- К развитию каких заболеваний приводит употребление алкоголя?**

- Алкоголь поражает все органы и системы человека. Но чаще всего алкоголь влияет на работу сердца, нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Рак пищевода – доказанный факт, так же, как у курильщиков - рак гортани. Алкоголь провоцирует развитие большого количества заболеваний или обостряет их течение на фоне регулярного приема. Этанол сокращает жизнь. Именно поэтому в России мужчины живут, в среднем, на 10 лет меньше женщин.

**- В каких дозах алкоголь безопасен для здоровья?**

- ВОЗ ввела понятие «стандартная доза», но, насколько я знаю, пока Минздрав России это не поддерживает. Если человек должен будет выпивать по 100 грамм крепкого алкоголя в неделю, то абсолютное большинство россиян не сможет жить по таким нормам.

**- Можно заменить крепкий алкоголь слабым (пивом, вином)? Какие результаты могла бы дать такая замена?**

- В нашей стране уже был такой опыт. Ничего хорошего не вышло. В 80-ые гг. прошлого столетия на государственном уровне предпринимались попытки резко сократить потребление алкоголя в стране, была идея перейти на слабоалкогольные напитки – пиво, вино. В результате - объем потребляемого пива и вина увеличился, но никак не сократилось потребление крепкого алкоголя. Замещение одно другим не работает. Нужно воздействовать на все – и на спрос, и на

предложение. Главное, чтобы государственная политика в этой области была долгосрочной и последовательной.

**- Как же быть с рекомендациями - выпивать бокал красного вина, который якобы защищает от инфарктов? Нас вводят в заблуждение?**

- Начнем с того, что есть разные исследования на этот счет. Например, есть данные, что у тех, кто систематически употребляет в небольших дозах красное вино, показатели обмена холестерина лучше, чем в группе непьющих. У меня к этому исследованию масса вопросов. Например, насколько контрольная группа, которая включала в себя непьющих людей, состояла из тех, кто не употребляет алкоголь? Возможно, они раньше много выпивали, поэтому в их организме произошли определенные негативные изменения и у них было больше вредного холестерина. На протяжении последних 80 лет советская и российская наркология придерживается мнения, что алкоголь в любых дозах – вреден, и ни о каком положительном влиянии на организм не может быть и речи. По крайней мере, для наших сограждан, жителей России.

**- Как же избавляться от алкогольной зависимости? Есть универсальные средства?**

- Чтобы освободиться от зависимости, нужно осознать проблему, признаться себе, что да, алкоголь вредит моему здоровью, из-за него у меня портятся отношения с близкими. И, конечно, нужна мотивация. Нужно попытаться полюбить себя в самом широком смысле – начать следить за собой, сделать хотя бы общий анализ крови. Второе – если прием алкоголя событийный и связан с какими-то внешними причинами - праздники на работе, отпуск, то можно вообще избегать тех случаев, когда могут предложить выпить, а если предлагают - отказываться.

**- Как вы считаете, сегодня алкоголизм молодеет или стареет?**

- Среди алкогелезависимых, конечно, большинство – взрослые люди в возрасте от 35 лет и до 60 лет. Соотношение примерно такое: одна женщина на 5 мужчин. Хотя первые пробы могут быть даже в детстве, но так, чтобы мы фиксировали алкогольные психозы и развитую форму алкогелезависимости у подростков и молодых людей – это единичные случаи. Ситуация с алкогелезной зависимостью среди несовершеннолетних все-таки улучшается год от года.

**- Какие меры нужно предпринять, чтобы в стране было меньше зависимых от алкоголя людей и сокращалось потребление спиртных напитков?**

- На мой взгляд, ключ успеха – в долгосрочности и систематичности. Вот запретили рекламу алкоголя, ограничили продажу спиртного в ночное и утреннее время, это сразу дало свои результаты. Запрет продажи алкоголя на массовых мероприятиях, около детских и образовательных учреждениях, спортивных учреждений – все это работает как фактор, сдерживающий распространение алкогелезной зависимости. Согласитесь, если 8-10 лет назад люди спокойно распивали спиртное в скверах и общественных местах, то сейчас это уже влечет административное наказание, да и вообще – порицается обществом. Нужно сочетание запретительных и профилактических мер.