

КАК БРОСИТЬ ПИТЬ

УДК 616-085
ББК 53.52

Как бросить пить — М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM,
2020. — 256 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-76073-2

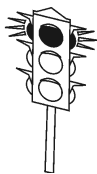
Алкоголь известен человечеству с древнейших времен, и уже тогда его называли «похитителем рассудка». Злоупотребление алкоголем — старейшая как мир проблема, приносящая страдания как тем, кто в зависимости от него, так и тем, кто зависимого окружает.

Данная книга содержит подробное описание причин возникновения этого недуга у современного человека, излагает все возможные последствия бесконтрольного пьянства.

С помощью этой книги каждый сможет определить находится ли он сам, либо его близкий человек в зависимости от алкоголя, и если да, то в какой стадии.

Также книга может послужить руководством, как для решившего бросить пить алкоголика, так и для его близких в подборе методики лечения алкоголизма в зависимости от возраста, пола, общего стажа, тяжести заболевания.

BIC VXH
BISAC MED011000



ГЛАВА 1.

Алкогольная зависимость.

Причины и последствия

«Никакими материальными и денежными единицами нельзя измерить те слезы горя, которые пьянство вносит в семью, те преступления, которые совершаются в отношении детей, тот разврат и разлад, которые пьянство вносит в жизнь».

Сенолика

Как и когда появились первые алкоголики?

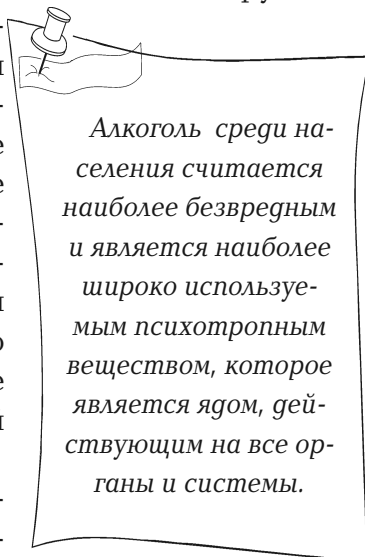
Упоминание об алкогольных напитках существует в древнейших памятниках письменности. Уже в древности многие племена знали, какими способами получить алкоголь. Предполагают, что на заре развития человечества прием спиртного был коллективным и приурочивался к внутриплеменным и астрологическим событиям, таким как новолуние, полнолуние, удачная охота и др. Для некоторых племен употребление алкоголя стало олицетворять психическое родство — «единство крови». Обряд побратимства, заключающийся в добавлении крови каждого в общую чашу вина, приобрел форму совместного питья вина. В христианской религии употребление вина — «крови христовой» (причащение) — представляет собой приобщение к духовному братству. Традиция употребления алкоголя имеет глубокие корни. С усложнением социальной структуры общества употребление алкоголя постепенно становится индивидуальным, появляются личные мотивы к упо-

реблению спиртного. Увеличивается число факторов, которые стимулируют злоупотребление алкоголем. Особое место занимают социально-экономические факторы, которые являются причиной распространения алкоголизма среди необеспеченных слоев населения. К факторам, способствующим злоупотреблению алкоголем, относятся:

- ⊗ *тяжелые жилищные условия;*
- ⊗ *недостаточное и однообразное питание;*
- ⊗ *отсутствие культурного развития;*
- ⊗ *безысходность, невозможность найти приемлемую работу и др.*

С появлением научно-технического прогресса увеличивается число психологических причин пьянства: это трудности в приспособлении и к окружающим условиям, непонимание людей, недостаточная насыщенность жизни, замкнутость, робость, осознание своей неполноценности. Все это вызывает состояние психического дискомфорта, который временно снимается действием спиртного. Однако желание выпить возникает не у всех и связано с установкой личности на прием алкоголя.

Распространенность алкоголизма варьирует в зависимости от географических и социально-культурных условий. В ряде стран потребление алкоголя считается высоким. Это Россия, Франция, Скандинавия, Ирландия, Корея и др. В некоторых странах потре-



бление алкоголя низкое. Это Китай, Испания и страны Средиземноморского бассейна.

Алкоголизм является не только медико-биологической, но и социальной проблемой. Чтобы дать правильную оценку возникновению алкоголизма, следует различать понятия «пьянство», «алкоголизм» и «хронический алкоголизм». Труды Гиппократы и Галена содержат в себе упоминание о пьянстве, алкоголизме.

В христианской религии выделены молитвы, помогающие исцелению алкоголиков. Католический святой Бонифаций, принявший мученическую смерть, полагал, что это кара небесная за его пагубное пристрастие к пьянству и запоям. Вместо завещания он оставил молитву, в которой говорится: «Уменьши вино там, где оно приносит вред, избавь от пристрастия к нему предающихся постыдной страсти винопития, исцели их от тяжелого недуга, освободи от бесовского искушения, утверди их, слабых, дай им, немощным, крепость и силу благоуспешно перенести это искушение, возврати их к трезвой жизни, направь их на путь труда, вложи в них стремление к трезвости и духовной бодрости. Помогите им, угодник Божий, когда жажда вина станет жечь их гортань, уничтожь их пагубное желание, освежи их уста небесною прохладою, просвети их очи, поставь их ноги на скале веры и надежды, чтобы, оставив свое душевное пристрастие, влекущее за собой отлучение от небесного царства, они утвердились в благочестии».

Научный подход к клинике алкогольной патологии возник в начале XIX в. В узкомедицинском смысле алкоголизм определяется как недуг, возникающий вследствие регулярного, в неограниченном количестве употребления алкогольных напитков и болезненного пристрастия к ним. Оценка алкоголизации проводится с учетом таких показателей,

как душевое потребление, средняя продолжительность жизни, уровень самоубийств, частота алкогольного синдрома, стоимость затрат на лечение алкоголизма, а также возникших соматических заболеваний, стоимость потерянного в результате алкоголизации рабочего времени.

Употребление алкоголя вначале дает острую алкогольную интоксикацию. В разнообразные клинические проявления входят нарушение социального поведения, интеллектуальных функций, моторики аффекта, сбой вегетативных функций. В ряде случаев появляются повышенная разговорчивость и общительность, в других — стремление к уединению. Аффективная неустойчивость может достигать перемежающихся эпизодов смеха и плача. Симптомы нарастают по мере появления алкоголя в крови. В зависимости от дозировки поведенческие реакции меняются. Легкая эйфория появляется при содержании 0,3 мг в крови, нарушение координации движений — при 1 мг, спутанность сознания — 2 мг. Кома, подавление дыхания и смерть могут возникнуть при содержании 4 мг. Именно из-за эйфории алкоголь употребляется вначале. Вследствие этого появляется синдром зависимости от алкоголя, стремление к повторному его употреблению. Рюмка перед обедом — зло, стакан после работы — тревога?

Материальный ущерб считают экономисты, о мотивах пьянства судят социологи, а признаки алкоголизма и допустимые дозы определяют медики.

Соотношение лиц с выраженными признаками алкоголизма, лиц с начальными признаками, без признаков алкогольной болезни составляет 1 : 1 : 3. Первые 2 группы — это больные, нуждающиеся в серьезном и длительном лечении. Болезненная тяга к алкоголю при частом употреблении возни-

кает не сразу, она формируется у юношей, девушек и женщин в сроки от 1 до 3 лет, у взрослых мужчин — несколько дольше. Но впоследствии нарастает и усиливается.

Организм взрослого человека выводит за 1 ч 7 г алкоголя. Даже малые его дозы, содержащиеся в 50—100 г водки, 150 г вина или 0,5 л пива, вызывают у здорового взрослого человека легкое опьянение, оно иногда незаметно для самого выпившего. Резко возрастает число ошибочных действий, принятие неоптимальных решений, снижается качество выполняемой работы, а у лиц, труд которых связан с повышенной опасностью, создаются предпосылки к авариям.

Под умеренным потреблением алкоголя подразумевают:

- ⊘ *употребление слабых напитков;*
- ⊘ *дозы, не вызывающие стадию опьянения;*
- ⊘ *частоту 1 раз в месяц;*
- ⊘ *потребление во вне рабочее время.*

Все, что превышает эти показатели, является пьянством.

Еще в древности появилось стремление к целенаправленной борьбе с пьянством как с общественным злом. В Древнем Китае и Древнем Египте во II тысячелетии до н. э. пьяниц подвергали суровым и унижительным наказаниям. В Афинах в VI в. до н. э. была запрещена продажа неразбавленного вина, в Спарте в V в. до н. э. под страхом сурового наказания категорически воспрещалось пить спиртное молодоженам в день бракосочетания. В Риме в III в. до н. э. существовал запрет пить вино лицам до 30-летнего возраста. В XV—XVI вв. в Европе также проводились мероприятия по ограничению общественного пьянства.

ва. В послании митрополита Фотия возбранялось пить вино до обеда. В домостроевых нормах Сильвестра предписывалось сыну не напиваться хмельным допьяна, а невестке вино не любить и не давать напиваться домочадцам. Иваном III был издан указ, в котором запрещалось «тусное» пьянство. Согласно этому указу простой народ имел возможность варить хмельное не более 4 раз в год — на большие церковные праздники, по окончании указанного времени оставшееся спиртное опечатывалось до следующего праздника. В дальнейшем произошло увеличение лиц, употребляющих спиртные напитки, вследствие утверждения центральной монополии на продажу алкогольных напитков и открытия «царевых кабаков» в 1550-х гг. В последующем применялись различные методы по предупреждению потребления алкоголя, однако они оказывались неэффективными. Распространение алкогольных напитков среди населения ограничивалось законодательными мерами, снижением производства винных изделий, борьбой с домашним производством самогона, чачи и иным. Организационные меры в 1980-х гг. не привели к должному эффекту, не были ликвидированы основные социальные факторы, особенно в период перестройки. В настоящее время разработаны программы по борьбе с пьянством и алкоголизмом. Они направлены на избавление от недуга алкоголизма, нравственное возрождение личности, обретение семьей и обществом полноценных граждан. Программы осуществляются с помощью врачей-наркологов, психологов, педагогов и священнослужителей. Все старания провозгласить так называемое культурное потребление алкоголя приводят к алкоголизму, так как потребление алкоголя свыше 0,5 л в год на душу населения есть пьянство, ведущее к алкоголизму.

Зачем пьют?

Страшная угроза уничтожения народа и страны возникла над Россией. Именно духовный кризис, способствующий приведению страны к вымиранию и уничтожению, а не экономические и политические взаимоотношения является важнейшим фактором в создавшейся демографической ситуации. Фундаментом для личностного духовного и телесного благополучия, социально-экономического развития общества является высокая духовность всякого народа, в том числе и российского. Сегодня духовность российского народа испытывает кризис, что является результатом его отрыва от источника духовности — православия. Это заметно в социально-экономической, нравственной, демографической областях и в семейно-брачных отношениях. В стране снижена рождаемость, возросло количество детей с поражением нервной системы, увеличилась младенческая смертность. Это связано со здоровьем матери и ее духовным состоянием. В настоящее время количество детей с родовыми травмами и внутриутробными поражениями достигает 20% и более. В последующем у многих из таких ребят возникают отклонения в психическом, разговорном и общем развитии. Наиболее часто встречается такой недуг, как эпилепсия. Такие дети агрессивны, неуравновешенны, не поддаются никакому воспитательному процессу, имеют все симптомы возникновения впоследствии криминального поведения, а также отмечается склонность к употреблению алкоголя и наркотиков.

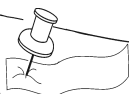
На здоровье потомства, прежде всего на нервно-психическое развитие, влияют алкоголизм, наркомания, курение как женщин, так и мужчин. В настоящее время об этом пишут мало, больше,

наоборот, присутствует реклама о пользе ежедневного употребления алкоголя и пива. В других странах запрещена такая реклама. В ларьках на каждом углу продаются суррогаты водки, пива, вин. Реклама алкоголя имеется повсюду, распространяются обманные сведения о целебном действии подобных суррогатов.

В последнее время у женщин, употребляющих алкоголь, рождаются дети с алкогольным синдромом. Этот синдром характеризуется тяжелым поражением мозга. Ребенок или нежизнеспособен, или страдает нарушениями интеллекта, отстает в физическом и умственном развитии. Эти дети растут слабыми, с низким интеллектом, а значит имеют все предпосылки приобщения впоследствии к алкоголю, наркотикам, криминалу.

Здоровье родителей отражается на здоровье и психическом развитии их детей из-за поражения половых клеток, нарушения внутриутробного развития, повышенной вероятности поражения мозга. Эти дети генетически неполноценны, а среда, в которой они воспитываются, оказывает воздействие на их духовный мир и психическое развитие.

На фоне пропаганды образа жизни во имя получения удовольствия возникла пропаганда идеологии гедонизма, который развивается по схеме «удовольствие — деньги — удовольствие». Все это приводит к духовному и демографическому кризису. Дети, подражая взрослым, начинают распивать вино и водку сначала по праздникам, а потом в любых местах,



Приобщение детей к алкоголю начинается в семье и на улице с 11—13 лет в связи с традициями семьи употреблять алкоголь по поводу и без повода.