

Что Вы знаете об алкоголе?

Алкоголиком называют человека, чей организм зависит от постоянного поступления в него алкоголя. Это хроническое заболевание, при котором человек не в состоянии контролировать потребление алкоголя, даже если это начинает создавать серьезные проблемы в личных отношениях, на работе и дома.

Есть несколько вещей, которые необходимо знать, чтобы понимать, действительно ли у вашего близкого человека или у вас самих есть алкогольная зависимость.

Как образовывается алкогольная зависимость?

Регулярное потребление алкоголя нарушает баланс химических веществ в мозге: гамма-аминомасляной кислоты, которая контролирует импульсивность, глутамата, стимулирующего нервную систему, и [гормона удовольствия дофамина](#).

Это приводит к тому, что мозг человека требует алкоголь для того, чтобы избавиться от неприятных ощущений и чувствовать себя хорошо.

Что способствует развитию зависимости?

Генетика. Ученые считают, что есть [конкретные генетические факторы](#), которые делают некоторых людей более склонными к развитию зависимости от алкоголя. Те, в чьих семьях есть история употребления наркотиков или спиртного, становятся зависимыми от алкоголя в шесть раз чаще.

Ранний контакт с алкоголем. Результаты исследования показывают, что люди, которые начали употреблять алкоголь до 15 лет, чаще страдают алкоголизмом.

Курение. По мнению ученых, в пять раз чаще алкоголизм проявляется у тех, кто курит хотя бы иногда.

Стрессы. Поскольку гормоны стресса вызывают тревожность, снижение настроения и работоспособности, некоторые люди пытаются употреблять алкоголь в попытке избавиться от неприятных ощущений.

Выпивка за компанию. Люди, у которых друзья регулярно выпивают или уже имеют проблемы с алкоголем, тоже начинают употреблять спиртное слишком часто.

Депрессия. Люди с депрессивными симптомами могут сознательно или не очень употреблять алкоголь в качестве самолечения. Но, как показывают результаты исследований, употребление психоактивных веществ приводит к риску развития депрессии, а не облегчает ее симптомы.

Реклама. Алкоголь нередко изображается атрибутом «красивой» жизни. Эксперты считают, что реклама алкоголя и упоминание о нем в положительном ключе в СМИ создает у аудитории уверенность приемлемости чрезмерного употребления спиртного.

Каковы признаки развивающегося пристрастия к алкоголю?

Выпивка в одиночку. Человек перестает искать компанию для того, чтобы выпить, и может принимать любое количество спиртного наедине с самим собой.

Четко ощущаемое желание выпить. Прием алкоголя не зависит от ситуаций — праздника или наличия компании — а определяется только потребностью принять спиртное.

Выпивка втайне от друзей и близких. Частые поездки «на дачу», «на пикник», появление в карманах большого количества леденцов, жевательных резинок и средств, отбивающих запах алкоголя.

Алкогольные «зачачки». Спрятанные в потайных местах начатые бутылки со спиртным, алкоголь в необычной таре — пластиковых бутылках, графинах или кувшинах.

Отсутствие контроля количества выпитого. Человек принимает алкоголь до тех пор, пока способен это делать — то есть, до сильного алкогольного отравления. Пропадает чувство меры и способность воздержаться от очередной рюмки.

Провалы в памяти во время выпивки. После протрезвления человек может не вспомнить часть событий, которые произошли во время приема алкоголя.

Появление ритуалов выпивки. Употребление алкоголя до или после работы, во время просмотра телевизора, «для аппетита». Человек раздражается, если ритуалу не удастся следовать, или кто-то отпускает по их поводу комментарии.

Потеря интереса к любимым занятиям. Человек забывает о многолетнем хобби, перестает ухаживать за домашними животными, общаться с родными, отказывается от путешествий и поездок.

Агрессия по отношению к близким. Прием алкоголя провоцирует ссоры, семейные скандалы и агрессивные действия по отношению к друзьям и близким.

Появление проблем с законом. Лишение прав за пьянство за рулем, ночевки в вытрезвителе, административные или уголовные правонарушения, совершенные в нетрезвом виде.

Проблемы на работе из-за алкоголя. Снижение работоспособности, скандалы с сослуживцами, прогулы из-за приема алкоголя или похмелья.

Если выпивка начинает доминировать над всеми другими видами деятельности, можно говорить о начале алкоголизма.

Немного статистики

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире как минимум 140 миллионов алкоголиков, и большинство из них не лечится. Из них примерно 2,5 миллиона — в России.

Ученые считают, что 1 из 25 человек в мире умирает [именно от последствий](#) приема алкоголя.