

Как часто мы слышим: «Алкоголь помогает мне снять стресс», «Когда я выпью в компании, мне легче общаться», «Таблеткам от всех болезней я предпочитаю натуральное средство – алкоголь», При этом человек не имеет в виду наличие проблемы, а скорее наоборот, подчеркивает свою психологическое неумение справляться с трудными ситуациями, стрессами, проблемами. На самом деле, человек, пытающийся "спрятаться" от трудностей при помощи химических веществ, изменяющих сознание - лишен способности здорового переживания и проживания неприятностей, возможности переносить трудности в трезвом уме. Частая «релаксация», «расслабление», «отдых» с алкоголем, может сработать как механизм, запускающий потребность в алкоголе. И картинка «Захотел – и выпил» со временем превращается в «Не хотел – но опять напился».

**Алкоголизм** — это хроническое прогрессирующее заболевание, одна из форм наркомании (зависимость от употребления хим.вещества с целью достижения состояния измененного сознания). Опасность алкоголизма в том, что на ранних стадиях он не заметен как для самого человека, так и для окружающих, поэтому больной долгое время искренне считает, что здоров, что пьет «как все» , и что если захочет, то может легко бросит. Заметной становится лишь вторая стадия алкоголизма, потому что на ней появляется похмельно-абстинентный синдром. Это уже формирование физической зависимости от алкоголя.

## СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА

### Первая стадия

Одним из первых и характерных признаков первой стадии алкоголизма является исчезновение рвотного рефлекса. Если в начале своей "питейной практики" человек выпивает больше переносимого, его здесь же рвёт. У человека, уже "опытного" в пьянстве, этот защитный рефлекс не срабатывает, и потому происходит известный перебор, из-за чего возможно частичное запомывание обстоятельств опьянения и своего поведения.

Такие, с трудом восстанавливаемые провалы памяти наркологи называют словом "палимпсест". Алкогольные палимпсесты - второй характерный признак первой стадии.

Ещё один признак алкоголизма: растёт так называемая толерантность к спиртному. Это значит, что если когда-то в прошлом человеку хватало для опьянения 100-150 граммов крепкого алкогольного напитка, то теперь надо в 3-4 раза больше. Именно поэтому эта стадия алкоголизма называется «ГЕРОИЧЕСКАЯ». Больной начинает хвастаться тем, что может выпить большое количество спиртного и не опьянеть.

На этом этапе развития болезни формируется психическая зависимость от алкоголя, которая выражается в следующем комплексе изменений поведения, переживаний и чувств:

Время от времени больного человека посещают приятные воспоминания об опьянении и обстоятельствах, связанных с ним; являются мысли о спиртных напитках.

Начинается поиск поводов выпить и борьба мотивов "пить - не пить". В общении с окружающими такие люди непроизвольно заводят разговор о выпивке, о спиртных напитках, представляя себя в качестве "знатоков". Выражением возникшей психической зависимости является оправдание нелепости поведения пьяных людей, своего поведения, разумеется, тоже - самим опьянением... в предвкушении опьянения и в разговорах об алкоголе, имеет место заметный подъем настроения и оживление.

## **Вторая стадия**

На второй стадии алкоголизма симптомы остаются и появляются новые.

Как правило, уже на этой стадии алкоголизма появляются конфликты в семье и на работе. Если больного осуждают, а он не может подавить своё влечение, приходится "изворачиваться", лгать. При этом возникает ожесточение к близким, которые, как ему кажется, напрасно придираются, не понимают, а он пьёт "как все!..". В качестве оправдания больным активно придумываются "причины" употребления, "проблемы" при которых не возможно было не выпить.

Употребление спиртного приобретает регулярный характер, до 2-3-х раз в неделю. При

этом исчезает отвращение, которое естественно на следующий день после глубокого опьянения. В связи с исчезновением отвращения появляется способность пьянствовать подряд не один день.

На второй стадии нередко имеет место частичное осознание собственной психологической зависимости от спиртного и попытки "не пить", которые, как правило, безуспешны. По целому ряду причин на этой стадии больной максимально работоспособен, когда умеренно пьян...

Толерантность, то есть устойчивость к алкоголю, постепенно растет и достигает индивидуального предела. При этом доза крепких напитков в 6-10 раз превышает "среднефизиологическую" - необходимую для опьянения здорового человека...

Возможны провалы в памяти: забываются либо все обстоятельства глубокого опьянения, либо значительная часть. Чаще всего и прежде всего забывается всё, что связано с нелепостью собственного поведения и с отрицательными эмоциями.

Прямыми следствиями злоупотребления алкоголем на фоне психической зависимости от него являются ослабление организма, ухудшение самочувствия в трезвом состоянии, повышенная раздражительность, подавленность, потеря интереса к окружающему миру, восприятие его как "серого", унылого, некоторое снижение общей работоспособности.

На этой стадии имеет место уже не только психическая, но и физическая зависимость. Отчасти в связи с нею теряется количественный контроль и человек настолько перебирает допустимую для него дозу, что утром после того испытывает похмелье. Похмельный синдром имеет сложную природу: это выражение и энергетической и психической зависимости от алкоголя, и выражение отравления алкоголем, а также продуктами его полураспада. Из-за сложившейся психической зависимости человек испытывает действительное удовлетворение только от опьянения, всё остальное становится заметно менее значимым.

При переходе на третью стадию - пьянство приобретает постоянный, или, как говорят медики, псевдозапойный характер, когда человек пьёт по нескольку дней, а прекращает пьянство только для того, чтобы работать. При этом, как правило, нарушается сон:

затруднено засыпание без алкоголя...

## Третья стадия

Третья стадия алкоголизма чревата "белой горячкой", сердечно-сосудистой недостаточностью, циррозом, а также постепенной деградацией - физической, психической, социальной...

Начинает снижаться толерантность к алкоголю, так что больной пьянеет от всё меньших и меньших доз спиртного... На смену псевдозапоям приходят запои истинные.

Похмелье становится тяжелым и сопровождается психоорганическими расстройствами, могут отмечаться алкогольные психозы.

Наблюдаются изменения личности, которые определяются алкогольной деградацией: исчезают семейные и общественные привязанности, инициатива и работоспособность. В поведении появляется цинизм, бестактность, отсутствие чувства стыда, критики к своему поведению, он становится агрессивным, особенно по отношению к близким.

Больной теряет аппетит, худеет. У него отравлены и сердце, и печень, и почки, и мозг.

Если на этой стадии не обратиться за помощью - больной умирает.