

**Вопрос: Почему люди пьют?**

**Ответ:** с помощью крепких напитков можно «снять напряжение, тревогу и стресс», при этом получить временную иллюзию отсутствия проблем или «увеличить радость». К сожалению, сегодня употребление алкоголя - это еще и ритуал. Встретились с друзьями - «надо выпить», произошло какое-то плохое либо хорошее событие - опять «надо выпить». Получается, именно эту модель поведения на уровне традиций взрослые демонстрируют детям. Дети копируют ее и, вырастая, ведут себя точно так же. На мой взгляд, и особенно для нашей страны, лучше всего - вести трезвый образ жизни и мыслить позитивно. Хотя и считается, что есть безопасные нормы употребления алкоголя, по моему мнению - их нет. В любом случае это интоксикация. Кто-то может с ней бороться, кто-то не справляется.

**Вопрос: Как водка влияет на организм человека, в частности на мозг?**

**Ответ:** на мозг влияет этиловый спирт, содержащийся во всех алкогольных напитках. Этиловый спирт, воздействуя на рецепторы нервных клеток, изменяет их состояние, что приводит к торможению или возбуждению определенных структур головного мозга, вызывая ощущение эйфории, расслабления, сонливости, и другие проявления, характерные для алкогольного опьянения. Все знают, что после употребления алкоголя у человека растормаживаются инстинкты, изменяется настроение. Так проходит легкая степень опьянения. Дальше воздействие спирта усугубляется, и токсическое влияние начинает преобладать. Нарушаются когнитивные способности, двигательные функции, искажается восприятие ситуации. У человека появляется шаткость походки и нечеткость речи. Если доза алкоголя продолжает увеличиваться, могут наступить опасные для жизни осложнения: угнетение дыхания и сердечной деятельности, нарушение кровообращения, гибель нервных клеток. Таким образом, может наступить кома и смерть.

**Вопрос: Сколько нужно выпить среднестатистическому человеку, чтобы дойти до стадии мозговой комы?**

**Ответ:** среднюю дозу рассчитать сложно. Все зависит от многих факторов, в частности, от так называемого стажа приема алкоголя. Для начинающего летальная доза может быть равна «норме» человека, употребляющего его систематически, часто и в больших количествах. При длительном злоупотреблении, организм приспособливается к спиртному и вырабатывает механизмы по нейтрализации токсического вещества. Соответственно, часто пьющему человеку нужно значительно большее количество, чем «новичку», чтобы получить тот же самый эффект.

**Вопрос: В Беларуси делают много разной водки. И «паленую», и более дорогую, типа «Бульбаша». Есть смысл платить больше?**

**Ответ:** Я не эксперт в качестве алкогольных брендов. Но, если мы говорим о каком бы то ни было веществе, поступающем в наш организм, понятно: чем качественнее продукт, тем он менее вреден для человека. При производстве этилового спирта образуются многие другие спирты и химические соединения: альдегиды, кислоты, являющиеся ядами. Именно качество изготовления, в первую очередь, определяет количество этих веществ в конечном продукте. Чем

качественнее водка, тем выше степень ее очистки от побочных продуктов. Таким образом, вред, который она наносит меньше.

Условно говоря, если один выпил за десять лет тысячу литров самогона, а другой за это же время – тысячу литров высококачественной водки, при этом они были братьями близнецами и жили в схожих условиях употребляли спиртное приблизительно одинаково, то к финишу они придут в разных состояниях.

Я не агитирую употреблять алкоголь, а совсем даже наоборот, выступаю за здоровый и трезвый образ жизни. Но, если человек все же решил употребить спиртное, то ему стоит пить хороший продукт.

**Вопрос: Сколько раз в месяц нужно пить, чтобы не стать зависимым человеком?**

**Ответ:** Ответ на этот вопрос неоднозначный. Во-первых, все люди разные, во-вторых, у каждого свое понимание питья. Думаю, всем известны случаи из истории, когда от алкоголя погибали целые народы. Я говорю о североамериканских индейцах и коренных жителях Чукотки. Эти народности обладали генетическими особенностями, при которых их организм с большим трудом метаболизировал это вещество. Поэтому у них очень быстро развивалась зависимость, и токсическое действие алкоголя попросту убивало их. Наша славянская нация – «крепкая». Наверное, мы обладаем определенной генетической устойчивостью к алкоголю. Возможно, этим и обусловлен такой характер употребления спиртного и столь значительные масштабы.

**Вопрос: Что нужно делать, чтобы себя обезопасить и не стать алкоголиком?**

**Ответ:** Есть различные рекомендации. Например, ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) рассчитала безопасный уровень употребления алкоголя для женщин и мужчин. Но я считаю, что эта формула – не руководство к действию, и подходит она не для всех. Моя позиция – чем реже и в меньших количествах человек употребляет спиртное, тем безопасней для него. Абсолютно безопасной дозы не существует. Просто есть уровни потребления, при которых баланс между вредом и «пользой» в виде удовольствия и вторичной выгоды склоняется ко второй чаше весов, и человек сознательно губит себя, постепенно увеличивая дозу и частоту употребления алкоголя. Каждое застолье во многих семьях сопровождается распитием алкоголя, и «что оставлять, там же на дне осталось...нужно допить..». Так незаметно формируется зависимость от алкоголя, а человек этого не осознает. Порой до последнего.

**Вопрос: Как отличить алкоголика от не зависимого человека?**

**Ответ:** Поскольку алкогольная зависимость – это не слабость, избалованность или бескультурие, а психическое расстройство, болезнь, существуют критерии, утверждённые ВОЗ, позволяющие ее определить. Одним из основных является утрата количественного и ситуационного контроля над употреблением алкоголя. Например: перед тем, как прийти на какое-нибудь торжество, человек говорит сам себе: «Я выпью только две рюмки». Приходит, выпивает одну рюмку, затем вторую. Потом думает: «Где две, там и три...все же пьют». Выпивает дальше. После четвертой он вообще забывает, что что-то себе обещал. В итоге он выползает с праздника, либо лежит лицом в салате.

Если подобные ситуации повторяются – человек утратил контроль и, начав пить, уже не может остановиться. Еще одним критерием зависимости является увеличение количества алкоголя, вызывающее эффект опьянения. Наглядным примером служит появление выраженного состояния отмены алкоголя. В медицине это называется абстиненция, в народе – похмелье. Утром, чаще всего, человек пьет для того, чтобы облегчить свое состояние, что приводит к повторному потреблению алкоголя и началу запоя. Похмелье или состояние отмены является одним из признаков, который в совокупности с остальными свидетельствует о формировании зависимости. Конечно, если человек после неразумного или неопытного употребления алкоголя наутро выпьет, ему станет легче. Но делать это категорически нельзя. Как бы плохо ни было, нужно держаться или, лучше, обращаться за помощью к специалистам.

**Вопрос: Вы считаете, что пить в 18 еще рано?**

**Ответ:** Некоторые и в 12 пьют. Самый младший несовершеннолетний, находящийся под наблюдением в подростковом наркологическом кабинете, 2008 года рождения. Если говорить в целом о воздействии алкоголя, 18 лет – преждевременный возраст для того, чтобы разрешать снимать все ограничения на употребление алкоголя. Человек еще не сформировался ни физически, ни психологически.

**Вопрос: В народе бытует мнение, что водка в малых количествах может быть полезной, это миф?**

**Ответ:** Полезным свойством спирта является только одно: водо- и жирорастворимые способности. Спирт экстрактирует из различных продуктов полезные вещества. Поэтому на нем изготавливают настойки, экстракты и так далее. Все остальное вредит человеку. Многие люди используют алкоголь в качестве решения тех или иных своих проблем. У стеснительного человека сразу же развязывается язык, человек с пониженным настроением, чувством тревоги ощущает расслабление, успокоение и улучшение настроения – все это примеры, иллюстрирующие применение алкоголя в качестве «лекарства».

**Вопрос: Есть средство от похмелья?**

**Ответ:** Если у вас болит голова утром, значит, вы выпили лишнего, либо употребили некачественный алкоголь. Также есть люди, которые в принципе плохо переносят спиртное и, что бы ни выпили, им плохо. Но такие индивиды все равно продолжают искать «свой напиток». По-моему, это неразумно.

**Вопрос: Людям нужно периодически посещать нарколога?**

**Ответ:** Человек приходит к мысли о том, что у него есть алкогольная зависимость значительно позже, чем окружающие его люди. Если они для него значимы и авторитетны, возможно, он достаточно быстро задумается о решении этой проблемы. Если нет, то будет пить дальше и все больше погружаться в зависимость. Аргументированный ответ на вопрос есть ли зависимость или нет, сможет дать только врач-психиатр-нарколог. В противном случае, это будет разговор двух дилетантов, разговаривающих на разных языках.

**Вопрос: Легко ли алкогольную зависимость победить?**

**Ответ:** Избавится от зависимости получается у сильных... У тех, кто считает, что они достойны лучшей жизни. Кто считает, что не достоин, не

пытается справиться с проблемами — тот остаётся в яме. Как только человек признался себе, что он БЕЗНАДЕЖНО больной, что ему уже никто и ничто не поможет — он снимает с себя ответственность и продолжает пить. Зависимость запугивает наше сознание: трудности значительно преувеличиваются. Но любую зависимость можно победить, было бы желание. Конечно, это тяжелый путь, но всё возможно, всё зависит от нас самих.

Врач психиатр-нарколог Синкуть А.В. тел. для конс. 5-10-07