



О проблеме злоупотребления алкоголем

Злоупотребление алкоголем является одной из острых медицинских, психологических, социальных проблем современности, поскольку наносит огромный и непоправимый ущерб здоровью человека, его трудоспособности и творческой активности. К сожалению, данная проблема актуальна и в Республике Беларусь.

Алкоголь является активным химическим агентом по отношению к организму, то есть воздействует на психическое и физическое здоровье человека. По смертельной опасности передозировки алкоголь соответствует тяжелым наркотикам, таким как, например, героин, кокаин. По статистике, от алкоголя умирают, главным образом, лица среднего возраста, особенно мужчины.

Условно все проблемы со здоровьем, в связи с употреблением алкоголя, можно разделить на 3 группы:

1) Проблемы, возникающие вследствие острой алкогольной интоксикации. При острой алкогольной интоксикации наблюдается большая нагрузка на сердце, происходит нарушение сердечного ритма, есть большие риски остановки сердца. Этот феномен получил название «синдром праздничного сердца».

2) Проблемы, возникающие вследствие хронического воздействия алкоголя. При хроническом употреблении алкоголя поражаются ткани органов, стенки сосудов, ткани мозга - что приводит к развитию таких заболеваний, как алкогольный цирроз печени, алкогольная полинейропатия, алкогольная энцефалопатия; случаются алкогольные эпилептические припадки, в 4 раза чаще наблюдаются кровоизлияния в мозг. У мужчин, регулярно употребляющих алкоголь и у женщин, употребляющих алкоголь в больших дозах за короткий промежуток времени высоки риски развития сахарного диабета 2 типа. Эти риски удваиваются при сочетанном воздействии алкоголя и сигарет. Злоупотребление алкоголем является одним из факторов развития раковых заболеваний.

3) Проблемы, возникающие вследствие формирования зависимости от алкоголя как от психоактивного вещества (появление абстинентного синдрома).

Также надо отметить, что алкоголизация на фоне психического заболевания, в частности, алкоголизм в паре с депрессией, дает высокие суицидальные риски. Употребление алкоголя с приводит к повышенному производственному и

транспортному травматизму. Потребление алкоголя во время беременности причиняет ущерб развитию головного мозга плода, приводя в будущем к когнитивным нарушениям.

Ученые утверждают, что 50% суммарного риска пагубного пристрастия к алкоголю приходится на долю генетических факторов. Усугубляет ситуацию индивидуальная повышенная восприимчивость организма к алкоголю.

Психосоциальные факторы оказывают не меньшее воздействие:

- Раннее приобщение человека к алкоголю (с детства пребывание в среде пьющих) увеличивает в будущем риск развития у него алкоголизма и насильственной смерти в 5 раз.
- Лень, скука, отсутствие работы, любимого занятия.
- Личные, профессиональные, семейные кризисы (развод, сексуальные или финансовые затруднения, etc.).
- Несформированность полезных для жизни навыков, например, отсутствие навыка конструктивного совладания со стрессами, навыка управления временем, навыка психической саморегуляции.
- Индивидуально-личностные особенности, например, психологическая незрелость, импульсивность, низкая самооценка, созависимый тип мышления, неумение говорить «нет», ментальное застревание на неудачах.
- Особенности общения со значимыми взрослыми в годы раннего детства (недостаточная материнская забота, нестабильные отношения в родительской семье, отсутствие семейной сплоченности, непоследовательное воспитание). Будучи взрослыми, такие люди испытывают необъяснимое чувство внутреннего давления, преследования, они не верят в себя, в свои силы, в трудные периоды своей жизни часто ошибаются и, не справляясь с этими ошибками, приобщаются к алкоголю. Злоупотребляющий алкоголем испытывает непереносимые чувства тревоги, вины, стыда, которые он пытается заглушить в спиртном. У злоупотребляющего алкоголем наблюдается так называемый «орально-сосущий» тип поведения.

Злоупотребление алкоголем – это саморазрушительное поведение!

Саморазрушение, аутодеструкция или аутоагрессия – это поворот против себя, перенаправление отрицательного аффекта с внешнего объекта на себя, в силу нежелательности проявления вовне.

Саморазрушение проявляется по-разному – не только в виде химических зависимостей, но и в виде физического самоповреждения, расстройств пищевого поведения, в случае выбора экстремального спорта, в виде рискованного полового поведения, выбора работы повышенной опасности или в виде поведения, провоцирующего опасность, а также в виде активного самообвинения и самоунижения.

Стремление к саморазрушению может быть: осознанным, неосознанным, острым, хроническим, преходящим или стабильным, прогрессирующим, упорным или регрессирующим, с тенденцией к трансформации.

В случае проявления саморазрушительного поведения человеку необходима помощь. Это важно понять и принять. Чем раньше человек обратится за помощью, тем больше у него шансов восстановить нарушенные балансы.

Специалисты разрабатывают различные алгоритмы, позволяющие системно подходить к проблеме. Наиболее востребованными в терапии саморазрушения являются когнитивно-поведенческая и рационально-эмотивно-поведенческая терапия. Помогает также арт-терапия. Более глубокую проработку обеспечивают психодинамические направления, в том числе, психоанализ.

Важно, чтобы помощь была комплексной – медицинской (для коррекции физического здоровья), а также психологической, социальной, духовной. Существенным подспорьем в решении проблемы пагубного пристрастия к алкоголю является посещение групп анонимных алкоголиков. Немаловажна работа с окружением и взаимоотношениями в семье.

Решая проблему пагубного пристрастия к алкоголю, двигаясь от саморазрушения к самосохранению, человеку приходится преодолеть сложный и, подчас, длительный путь... Необходимо многому научиться, наладить взаимодействие с собой, с миром, сформировать полезные для жизни навыки, например, навык психической саморегуляции, чтобы управлять своим эмоциональным состоянием, навык тайм-менеджмента, чтобы управлять своим временем; необходимо развить определенные способности (совладающий и эмоциональный интеллект), чтобы лучше понимать себя, других, применять конструктивные способы решения проблем.

Но, как говорил Лао-Цзы: «Путь в тысячу миль начинается с первого шага». Осознание наличия проблемы, стойкое желание ее решить, отказ от алкогольного образа жизни, стремление к созиданию, к духовному и творческому пробуждению – первый шаг на пути психологического взросления, преодоления возраста «бутылочки», первый шаг к психологической зрелости, к тому, чтобы быть выше и больше любой пагубной привычки!

Информацию подготовила:
психолог 1 квалификационной категории
Орехво О.В., УЗ «Гродненский ОЭД»