

Зависимость от алкоголя: как не попасться? В плену «малых градусов»

Тех, кто возвращался с работы домой через «кабак», совсем недавно общественность строго осуждала. Поэтому в основном «соображали на троих» тайком. Сегодня чуть ли не каждый второй снимает стресс в баре. Посиделки с друзьями за пивом стали нормой. Многие считают: если напиток слабоалкогольный, значит – безвредный. И никому на ум не приходит назвать алкоголиком человека, подсевшего на «малые градусы». Злоупотребляя же ими, можно легко оказаться в хмельном плену, предостерегают медики.

Нашу страну нельзя назвать «пивной»: соотечественники потребляют намного меньше этого напитка, чем, например, те же немцы или чехи. Однако в **зависимость от слабого алкоголя** мы попадаем значительно чаще. Такой парадокс часто списывают на рекламу, навязывающую мнение, будто содержательный и полноценный досуг невозможен без пива. Впрочем, обвинять только современные технологии продвижения товара было бы, по крайней мере, наивно. Главная причина, вероятно, в том, что людям недостает информации о последствиях потребления, скажем, эля или портера.

Бытует мнение, что алкоголиками становятся только те, кто злоупотребляют водкой, коньяком, вином, а поэтому пьют хмельной напиток чуть ли не как компот. Таким образом, постепенно формируется болезненный синдром. Кстати, одно из первых научно обоснованных описаний пьянства как болезни появилось в позапрошлом веке и касалось именно пивной зависимости.

Немецкие психиатры еще тогда обнаружили, что пенный напиток, прежде всего, поражает внутренние органы. Даже применяли такие термины, как «пивное, или бычье сердце», «пивная печень». У людей, излишне увлекающихся пивом, сердце увеличивается, возникает аритмия, повышается давление. С древних времен дошло до нас и понятие «чистильщик пивных бокалов». Так называли пьяниц, которым для эйфории достаточно небольшой дозы спиртного (остатков, которые есть в бокале).

Почитателей солода и хмеля можно легко распознать внешне: они обрюзглые, часто с отеками под глазами. Но все чаще молодежь и даже подростки становятся заложниками малых градусов. Медики заметили, что у них еще недавно таких пациентов были

единицы, теперь их – слишком много. Причем это не представители так называемого социального дна, напротив – образованные, благополучные парни и девушки. Обращаются, поскольку понимают: попались на крючок. Пиво мешает им работать: ухудшается память, осложняется концентрация внимания.

Фанаты пенного напитка всегда стараются оправдать свое влечение к пиву. Говорят, якобы этот напиток богат витаминами. Но для того, чтобы человек получил при нормальном обмене веществ суточную норму витамина B1, ему придется осушить ведро пива или съесть всего-навсего 300-400 г черного хлеба. К тому же ученые нашли в пиве соли тяжелых металлов – олова, кадмия, серебра, ртути, меди и цинка. А по данным Всемирной организации здравоохранения, злоупотребление пивом повышает риск заболевания раком толстой кишки.

Неизменный спутник злоупотребления пивом – лишний вес. Ведь в зависимости от сорта в этом продукте – от четырех до десяти процентов углеводов. Кстати, янтарный напиток может сыграть злую шутку с теми, кто считает его сугубо «мужским». Дело в том, что **пиво подавляет выделение в организме мужского полового гормона**, у представителей сильного пола расширяется таз и развиваются молочные железы.

Есть **признаки**, по которым можно распознать начало болезни. «Если утром вы проснулись с жутким похмельем, значит, вчера решили выпить рюмашку для аппетита», – шутил Михаил Задорнов. В действительности же отказ «тормозов» – один из главных симптомов. Также о болезни свидетельствует и то, что увеличивая дозу, человек почти не пьянеет, не стесняется употреблять спиртное на работе, за рулем, в общественных местах, со случайными знакомыми, в одиночку. А если к этому еще и утром болит голова, дрожат руки – с визитом к наркологу лучше не медлить.

Эксперты ВОЗ пришли к выводу: человек превысил норму, если 3-4 раза в месяц употреблял напитки крепостью 40 градусов и выше в количестве 200 г и больше. Это **предпосылка** для возникновения зависимости. Но существует и другое наблюдение: некоторым все-таки удастся превысить допустимые дозы и не заболеть. Болезнь же развивается под воздействием многих факторов, главные из которых наследственность, тяжелые расстройства печени, сотрясение мозга.

Когда болезнь только начинается, влечение к пиву человек чувствует весь день, но еще

способен воздержаться и не взяться за бокал «здесь и сразу». А уже впоследствии, когда зависимость сформировалась, желание выпить человек может реализовывать и днем, и утром. Причем сначала теряется количественный контроль, а затем ситуативный (когда учитель пьет с учеником, преподаватель со студентом, руководитель с охранником).

Пивной алкоголизм имеет такие же признаки, как и коньячный или винный. Но процесс может быть более длительным и лечить его последствия медикам сложнее. Но страшнее всего, что такой вид пьянства не вызывает общественного осуждения. Девушка, которая пьет из бутылки пиво на улице, вряд ли кого-то шокирует. Другое дело, когда та же девушка будет пить «с горла» водку. Нужно знать: алкоголь – это наркотик. Не зря во время Великой Отечественной войны раненому перед ампутацией конечности давали выпить вместо обезболивающего стакан спирта.

Кстати, до 1974 года человеку с такой химической зависимостью врач в медкарту записывал диагноз – «алкогольная наркомания». В организме тех, кто постоянно заглядывает в рюмку, происходят необратимые изменения, поэтому бывших пьяниц не бывает. Любое повторное употребление алкоголя запускает маховик болезни с новой силой. Физическая подневольность укореняется в подсознании и чтобы вытолкнуть ее оттуда, нужно что-то противопоставить, например, работу, хобби, любовь. Но помочь человеку можно только при наличии его собственного желания.

Алкоголизм нельзя назвать болезнью нашего времени. По легенде, даже бог кузнечного дела Гефест, сын Зевса, был зачат в нетрезвом состоянии, поэтому и родился хромым. В некоторых городах Древней Греции разрешали пить вино, но наполовину разведенное водой. Если у людей начинались проблемы с алкоголем, тогда уничтожали виноградники. Впрочем, многолетний опыт засвидетельствовал: такой метод, как запрет, малоэффективен. Известно, что любые табу всегда дают эффект, противоположный ожидаемому. Сухие законы наоборот только провоцировали усиление пьянства и приводили к изготовлению и употреблению суррогатов.

А что же тогда **противопоставить агрессивной рекламе**? Может, на каждой бутылке пива писать: соответствует 100 или 200 граммам водки? Точно известно: нужно прививать детям культуру питья – до 18 лет спиртное лучше не употреблять. Если же есть генетическая склонность, стоит вообще воздержаться от любых алкогольных напитков. А чтобы шестое поколение не имело наследственной тяги к спиртному, нужно, чтобы предыдущие пять воздерживались от потребления алкогольной продукции.

Но **как закалить силу воли**? Ведь все-таки бокал пива для многих – своеобразный психотерапевт. Медики советуют влиять на сознание с детства. Так, спартанцы воспитывали в своих детях пренебрежение к пьяницам, демонстрируя сыновьям нетрезвых рабов. Дети же, наблюдая за невольниками «под градусом», подсознательно отождествляли пьянство с рабством.

Ну а нам следует остановиться на мысли, что алкоголь – мощный аллерген, который нельзя употреблять, если уже есть зависимость. Ведь, например, шоколад так же снимает психологическое напряжение, но человек, больной сахарным диабетом, скорее всего, ограничит себя в желании полакомиться им.

Тем, кого проблема еще не коснулась, желательно помнить, что **во всем должна быть мера** . А стресс лучше снимать с помощью спорта и любви.

Автор - **Игорь Полоз**

[Источник](#)