

МИФЫ ПРО АЛКОГОЛЬ



Миф 1. Существуют безопасные алкогольные напитки

К сожалению, люди не понимают, что алкоголь - это не только водка. В пиве "спрятано" около 60 мл водки в каждой бутылке! Опасность заключается как раз в том, что мы не отдаляем себе отчета в потреблении алкоголя.

Человек, который выпивает бутылку пива, должен четко себе представлять, что он выпивает 60 мл водки, растворенной в этом пиве. Две бутылки - это 120 мл, три бутылки - это уже стакан водки.

Зачастую об этом люди даже не подозревают. Как они рассуждают? "Я пью пиво для утоления жажды, потому что мне нравится вкус..." Но о том, что пиво маскирует алкоголь и протаскивает в организм высокую его дозу, люди даже не задумываются. Кроме того, в пиве содержится фитоэстроген, нарушающий баланс половых гормонов...

Вот представьте, человек говорит "Я пью в день стакан водки". Какая будет у окружающих реакция? Скорее всего, решат, что такой человек уже болен. А слова "Я пью в день две-три бутылочки пива" не вызывают никакого отторжения.

Пиво начинают пить подростки, молодые женщины, просто люди, идущие по улице. Водку же никто не пьет, идя от метро до дома. Бывает, конечно, но редко.

Пиво не требует закуски, не требует стола, оно выступает в роли "прохладительного напитка". Поэтому люди "с устакту и не евши" пьют после работы.

Молодые женщины любят сладенькие коктейли, потому что они хорошо скрывают привкус алкоголя. Зачастую они даже не подозревают, что пол-литровая банка коктейля содержит алкоголя больше, чем полстакана водки!

Кроме того, пиво и коктейли - газированы. Углекислый газ ускоряет всасывание алкоголя в кровь. Баночные коктейли опасны еще и тем, что там практически отсутствуют натуральные продукты, в основном они содержат всякие эссенции, имитирующие вкус натуральных продуктов. Кстати, чем сладче продукт, тем тяжелее он воздействует на поджелудочную железу.

Для того чтобы выпить пиво или слабоалкогольный коктейль, не требуется закуска, не

требуется стол, не требуется какой-то особый случай. И начинает формироваться некий стереотип поведения: практически каждый день после работы, либо в перерывах в ней человек выпивает одну-другую-третью баночку коктейля или пива.

И вот он уже начал формировать у себя алкогольную зависимость. Сначала психологическую: многим нравится так просто и быстро достигать через опьяняющее действие алкоголя некого комфорtnого состояния, получать приятные ощущения.

Организм довольно быстро адаптируется к минимальным дозам алкоголя, и запрашивает "продолжения банкета", то есть у человека появляется желание выпить больше. А для того, чтобы выпить больше, человек начинает употреблять более крепкие напитки.

Миф 2. Дорогой и качественный алкоголь - безвреден

Алкогольный яд имеется везде! Большое заблуждение в том, что если пить только очень "хорошую" водку, очень "хороший" коньяк - тогда с организмом ничего не случится. Конечно пить суррогаты - это намного хуже, но дорогие алкогольные изделия содержат тот же спирт... Надо знать, что продуктом переработки этилового спирта в организме является алкогольный яд - уксусный альдегид. Это очень тяжелый яд, который, собственно, и приводит к разрушениям в организме.

По данным исследований, проводимым во Всесоюзном кардиологическом научном центре Академии медицинских наук СССР, алкогольное поражение мышцы сердца является причиной внезапной смерти в 25-30% случаев (более 30% у людей до 45 лет). Причем поражение сердечной мышцы развивается не только у больных хроническим алкоголизмом, но и у простых любителей выпить.

Миф 3. Алкоголь - антидепрессант

Многие люди думают, что антидепрессанты - это такие веселящие таблеточки, которые напоминают наркотики. И в корне ошибаются: антидепрессанты ни в коем случае не являются наркотиками. Эти лекарства устраниют чувство тревоги, подавленное настроение. Но они не являются стимуляторами настроения. А вот алкоголь стимулятором является, то есть заставляет мозг вырабатывать вещества, которые мгновенно повышают настроение.

Довольно часто люди ошибочно используют алкоголь в качестве антидепрессанта. Проблема, приведшая к подавленному состоянию, при этом не решается, а привычка «спасаться» алкоголем остается. Чем более человек уязвим в эмоциональном плане, тем опаснее для него употребление алкоголя в опьяняющих дозах. Причем, опьяняющая доза - это не обязательно бутылка водки. Для кого-то это – 100-150 грамм.

Стремясь снять напряжение, человек начинает пить практически каждый день: чтобы успокоиться, улучшить сон, отвлечься от неприятностей. И вот так, постепенно, не от распущенности, а от желания снять стресс и быстро получить комфортное психологическое состояние, формируется алкогольная зависимость. А в какой-то момент человек замечает, что его сон не улучшается, настроение тоже и возникает желание выпить значительно больше.

Алкоголь является депрессантом, т.е. он вызывает депрессию. Стимулирующий эффект алкоголя заключается в том, что проникая в наш мозг, алкоголь заставляет его усиленно вырабатывать вещества, отвечающие за наше настроение. Фактически мы крадем у себя хорошее настроение завтрашнего дня, потому что после того как алкоголь свое отработал,

мозг на следующий день с большим трудом восстанавливает свою нормальную работу. Мы получаем подавленное настроение или самую настоящую депрессию, которую зачастую пытаемся снять тем же алкоголем. Возникает порочный круг.

К числу грубых нарушений психики под влиянием алкоголя относится рост самоубийств. По данным ВОЗ, самоубийств среди пьющих людей в 80 раз больше, чем среди трезвенныхников. В России каждый день под опьяняющим действием алкоголя 146 человек добровольно уходят из жизни.

Миф 4. Алкоголики - те, кто валяется под забором

Общество считает, что человек болен, когда он опустился, когда он деградировал окончательно. Вот тогда все говорят: да, вот он, наверное, болен. То есть болезнью называют третью, конечную стадию алкоголизма, когда уже невозможно вылечить!

Бытует мнение, что алкоголизм - это распущенность. Значит, надо взять себя в руки. Не хватает своей силы воли - надо закодироваться, или съесть таблетку, которую по телевизору показывают. Да еще такую, которую можно подсунуть без ведома больного... еще один миф. И создается ощущение, что алкоголизм - это какая-то несерьёзная болезнь. Надо только найти нужную таблетку - и все.

В психиатрической практике есть термин "анозогнозия". Это значит - отрицание болезни. Раз печень не болит, сердце не шалит – значит, здоров и можно пить дальше!

Алкоголь же в первую очередь отнимает разум. Ведь недаром этой проблемой занимаются именно психиатры. Потому что алкогольная болезнь - прежде всего психическое заболевание. Человек нарушает функцию мозга. Он своими собственными руками делает себя сумасшедшим - сначала тихим, а потом и буйным.

В первую очередь разрушается мозг, нервная система человека, его психическое здоровье. А все ждут, когда заболит печень - тогда перестанут пить. Это тоже миф! Беречь надо голову, пульт управления! Особенно это касается людей, которые занимаются интеллектуальным трудом. Для них алкогольное опьянение - это как удар молотком по системному блоку.

Тяжёлое опьянение убивает до 2-3 млрд. мозговых нейронов. Мозг - это первая мишень для алкоголя. А не печень, и не кровь. Поэтому очень наивно выглядят люди, которые считают, что самое главное в лечении алкоголизма – это почистить кровь и вывести шлаки из организма. Это все равно, что лечить воспаление легких горчичниками, или аспирином. А лечить воспаление легких надо антибиотиками. Освободиться от алкогольного яда - это не вылечиться от алкоголизма, это сделать первый шаг на пути к излечению.

По отечественной классификации выделяют три стадии алкоголизма. Первая характеризуется формированием психологической зависимости и потерей количественного контроля, вторая - запойными состояниями. Когда наступает третья стадия, личность больного алкоголизмом деградирована, наступает слабоумие. Большой ведет асоциальный образ жизни. И в этом состоянии практически невозможно вернуть человека в здоровую жизнь.

Миф 5. Закодировался - и порядок!

Кодирование - это метод, при помощи которого внушается запрет на употребление алкоголя и часто под страхом смерти, по принципу "выпьешь - умрёшь". Способов кодирования очень много. Термин кодирование был введен в практику врачом А.Р. Довженко. Эти способы относятся к так называемой эмоционально-стрессовой психотерапии. Что подразумевается под этим? Человек хочет бросить пить, но опасается, что его собственной воли, собственных сил не хватит для того, чтобы удержаться от соблазна. И он обращается к помощи специалиста, чтобы тот усилил его установку на трезвость.

Кодирование как метод лечения не устраниет причины, приведшие к алкогольной зависимости, не восстанавливает нервную систему и обмен веществ, не избавляет человека от депрессии. Человек бросает пить под страхом тяжелых осложнений для здоровья, если он вдруг нарушит внушённый запрет.

Но все ли выздоравливают после кодирования? Есть довольно многочисленная категория пациентов, которые продолжают болеть, даже если они не пьют. У них никак не восстанавливается нервная система, они страдают депрессивными состояниями, их все раздражает, они невыносимы в быту, как будто у них испортился характер, они очень тягостно переносят трезвость. Механизм получения удовольствия от реальной жизни у них никак не включается. Соответственно, они терпят, мучаются, их тяга к алкоголю просто заперта страхом. Больше всего это напоминает выкипающий чайник.

Кодирование - это такая крышка, закрывшая возможность выпить. Человек не пьет месяц, два, год, выпить хочется, а нельзя. И что делает такой пациент? Он ждет, когда закончится срок, обозначенный в кодировании. Некоторые даже ведут так называемый "дембельский календарик", они зачеркивают дни в ожидании окончания срока трезвости.

И когда наступает "час икс", "крышка" срывается, и запертая тяга к алкоголю вырывается с огромной силой. Представьте: идет путник по пустыне много дней, потом находит источник с прохладной водой. И начинает пить. Не столько, сколько ему нужно, а впрок. Потому что боится, что источник может исчезнуть. И нередко случается, что после кодирования пациенты начинают пить больше, чем до него.

Здесь необходимо поговорить о принципах лечения. Выработка установки на трезвость и отрицательного отношения к алкоголю - это первый этап лечения и для этого существуют различные психотерапевтические способы не основанные на кодировании. А вот второй этап - это обязательная психологическая поддержка и, как правило, длительная. Человеку нужно помочь комфортно адаптироваться к трезвой жизни. И вот если этот этап пройден успешно, то человек по-настоящему выздоравливает, т.к. делает добровольный выбор в пользу здорового образа жизни, который доставляет ему истинное удовольствие.

Миф 6. Умеет пить - значит, здоров!

Когда человек только знакомится с алкоголем, у него реакция на большие дозы обычно отрицательная. А вот если человек заметил, что он очень много выпил, а у него ничего не болит, в сон не тянет, сохраняется веселое жизнерадостное настроение, это означает, что организм приспособился к высоким дозам алкоголя. Активность ферментов, вырабатываемых организмом для переработки алкоголя, увеличилась. С медицинской точки зрения - это плохой признак, свидетельствующий о перестройке обмена веществ в сторону выработки алкогольной зависимости.

Самое опасное в том, что именно опасности-то человек и не чувствует. Он может всех

перепить, стоять на ногах, да потом еще и развозить всех после вечеринки. Но! Яд в организме образуется всегда и в больших концентрациях. Сильно страдает сердечно-сосудистая система: под влиянием высоких доз алкоголя, а значит, и образующегося яда, она находится в постоянном напряжении. Известно такое понятие как "усталость металла" - конструкция может показаться очень жесткой, но в какой-то момент происходит ее тотальное обрушение!

Люди с высокой устойчивостью к алкоголю имеют очень большой шанс быстро сформировать зависимость, от которой они как бы и не страдают. А потом погибают в одночасье в расцвете сил: ближе к сорока сердце просто перестает выдерживать подобные тяжелейшие отравляющие удары. И люди, которые кажутся здоровыми и успешными вдруг "ни с того ни с сего" умирают либо от инфаркта, либо от инсульта.

В опьянении люди ведут себя по-разному: кто-то буйнит, кто-то становится дурашливым, а кто-то спокоен. У нас же часто ориентируются на поведение человека: если он размахивает кулаками, лезет в драку и валяется под забором – значит, болен. А если человек тихо пьет и неважно сколько – то он здоров и счастливчик! Умеет пить! Абсолютно здоровый человек! А то, что он пьёт при каждом удобном случае, а то и каждый день, это никого не смущает. Болезнь в таких случаях подкрадывается к человеку незаметно. Но вот этого многие не хотят видеть, т.к. не хотят лишать себя возможности получать кайф таким легким и быстрым способом. Правда, когда алкоголь отнимет у пьющего человека разум, он уже не сможет сопротивляться болезни. Вот об этом надо помнить.

Миф 7. К врачу? Никогда!

Алкоголизм - многосистемное заболевание. Он поражает психическую, физиологическую, духовную, социальную сферы человека. Поэтому и лечение должно быть комплексным и индивидуальным.

Бытует мнение, что человек, который пьет - плохой. Я же считаю, что человек пьет потому, что ему - плохо. Его организм страдает в результате воздействия алкоголя, и он уже вынужден употреблять алкоголь не для удовольствия, а для того, чтобы хоть как-то существовать.

Болезнь подкрадывается тихо: человек приходит после работы и выпивает. И пьет порой каждый день. Он никого не бьет, он сидит в кресле и загружается алкогольным кайфом. Потому что без этого вечернего допинга он уже не может заснуть, не может снять напряжение. Если он лишится этого допинга хотя бы один день, у него будет депрессия, беспокойство, раздражительность и бессонница. А это уже болезнь.

И еще...

Миф 8. Алкоголь помогает при простуде.

На самом деле алкоголь снижает иммунитет, поэтому пьющие люди значительно чаще болеют, в том числе и простудными заболеваниями. С простудными заболеваниями организм справляется сам, важно ему не мешать, на заражать себя новой порцией бацилл. Полезны домашний режим, покой, аскорбиновая кислота, горчичники, полоскание горла, но никак не стакан водки.

Миф 9. Алкоголь повышает аппетит.

Увы, в действительности алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, вызывает гастрит, язву, панкреатит, нарушает усвоение питательных веществ и ведет к дистрофии.

Миф 10. Алкоголь, поднимает настроение.

Не путайте хорошее настроение с дурашливостью, которая вызвана наркотическим опьянением. Если у человека есть потребность в подъеме настроения с помощью алкогольного яда -это ненормально. Вероятно, уже сформирована зависимость. Рекомендация - проконсультироваться у психиатра.

Миф 11. Алкоголь снимает усталость.

На самом деле он парализует активность коры головного мозга и вызывает дурашливую расторможенность. Необходимы скорее отдых, сон, переключение на другой вид деятельности.

Миф 12. Алкоголь снимает стресс.

Нет, он вызывает временный наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса. Помогут скорее уход в работу, общение с семьей, занятие спортом, хобби.

Миф 13. Алкоголь улучшает сон.

Алкоголь вводит в наркотический сон, ведет к быстрому формированию зависимости, у пьющих людей вызывает мучительную бессонницу, заканчивающуюся нередко белой горячкой и другими алкогольными психозами. Лучше выбрать физическую работу, душевное равновесие, здоровый образ жизни.

Миф 14. Алкоголь повышает потенцию.

К сожалению, и в этой сфере алкоголь действует непредсказуемо. В одних случаях блокирует появление эрекции с неизбежным полным фиаско, в других - затрудняет семязвержение, что ведет к застою крови и воспалительным заболеваниям половых органов. У привычно пьющих людей алкоголь снижает выработку мужского полового гормона - тестостерона, в результате чего наступает импотенция.

Миф 15. Алкоголь снимает страх.

Нет, он лишь вызывает безрассудность и неконтролируемое поведение.

Миф 16. Алкоголь – калорийный продукт.

Не продукт, а наркотический яд. Алкоголики очень часто гибнут при явлении всех признаков истощения. Питательными являются продукты, содержащие жиры, белки, углеводы.

Миф 17. Алкоголь расширяет сосуды.

Расширяет, но не там, где нужно. Например, расширяя сосуды слизистой оболочки желудка, провоцирует гастриты, язвы.

Миф 18. Алкоголь согревает.

Типичный пример иллюзорности действия алкоголя. Расширяя поверхностные подкожные сосуды, вызывает усиленную теплоотдачу и замерзание. Из-за такого невежества поплатился здоровьем не один рыбак...

Миф 19. Алкоголь полезен для сердца.

Алкоголь – это кардиотоксичеокий яд, вызывает миокардиопатию. Активные мышечные клетки сердца перерождаются в бесполезную соединительную ткань. Сердечная недостаточность, как причина смерти пьющих людей, обычное явление.

Миф 20. Алкоголь снижает повышенное артериальное давление.

Это тот случай, когда лекарство хуже болезни. В наркотическом опьянении артериальное давление снижается, но при выходе из наркоза повышается гораздо выше исходного.

Миф 21. Алкоголь прочищает организм от токсинов.

Сам является токсином. Вредные вещества, включая алкоголь, из организма выводят печень и почки. Желательно избегать контактов с любыми токсинами.

Миф 22. Алкоголь выводит из организма радиоактивные шлаки.

В зависимости от локализации радиационного поражения применяются различные лекарственные средства. Например, при лучевых поражениях кожи применяют мази. Водке здесь нет места!

Миф 23. Алкоголь помогает вести бизнес.

Да нет, он помогает развалить бизнес, так как алкоголь делает человека безответственным. Успешному бизнесу способствуют предприимчивость, деловитость, инициативность, ум, ответственность, умение найти свою нишу, связи и т.д.

Миф 24. Алкоголь укрепляет дружбу.

Дружба на алкогольной почве длится до тех пор, пока у вас есть деньги. Без денег пьющий человек обречен на одиночество.

Миф 25. Алкоголь улучшает творческие способности.

Наоборот, алкоголь угнетает творческие способности. Уничтожая нейроны коры головного мозга, постепенно ведет к слабоумию. В алкоголе все живое гибнет, начиная от микробов и кончая человеком.

Мыслите ТРЕЗВО!

Анализируйте всю информацию!