

## ПРОФИЛАКТИКА ПЬЯНСТВА И АЛКОГОЛИЗМА

Проблема пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных для Беларуси. Это негативное явление причиняет как обществу в целом, так и отдельным гражданам огромный материальный и моральный ущерб. Изучение данного вопроса показало, что пьянство и алкоголизм по масштабам своего распространения, величине экономических, экологических, демографических и нравственных потерь представляют серьезную угрозу стабильности и развитию общества, здоровью и благополучию нации.

### **Эпидемиология**

Потребление спиртных напитков в последнее десятилетие приобрело устойчивый и массовый характер. Уровень потребления алкогольных напитков населением Республики Беларусь продолжает оставаться высоким. Объем потребления спиртных напитков на душу населения увеличивается с каждым годом. Фактически население республики потребляет спиртных напитков больше, так как официальной статистикой не учитывается алкогольная продукция, производимая кустарным способом и реализуемая с сокрытием от учета и налогообложения.

В последнее время значительно возросло число женщин, страдающих алкогольной зависимостью. Большое значение для формирования болезни приобретают физиологические и конституциональные факторы. Традиционно положение женщины в обществе складывается исходя из её биологической природы, предназначенной для продолжения рода, кормления ребёнка, воспитания детей, то есть функции матери, домохозяйки. Изменение положения женщины в обществе приводит и к негативным последствиям, в том числе и к пьянству и алкоголизму. В последние годы доля женского алкоголизма в структуре заболеваемости населения неуклонно возрастает. Этому способствуют тяготы жизни, одиночество, психотравмирующие ситуации, особенности эмоционального реагирования, профессия, социальная микросреда.

Хотя женский алкоголизм, развивается в более позднем возрасте (25-35 лет), большинство исследователей отмечает его особую тяжесть и злокачественность. По наблюдениям наркологов, есть два опасных возраста, когда женщины наиболее часто попадают в зависимость от алкоголя. Первая возрастная группа риска – 25-30 лет. В нашем обществе еще не сформирована привычка расслабляться здоровым способом: в фитнес-центре, бассейне, спортзале и т.д. Стресс снимается с помощью

алкоголя. Вторая группа риска – женщины примерно 40-45 лет. На этот период приходится пик семейных кризисов: дети вырастают, муж отдаляется, возникает одиночество. Общество довольно терпимо относится к пьющей женщине, пока у нее в доме чисто, дети накормлены и у начальства нет претензий к ее работе. Адаптационные способности женского организма выше, чем мужского, - и вредная привычка может долгое время не сказываться на работоспособности. Психологи убеждены, что скрытый женский алкоголизм набирает обороты. Развитие раннего женского алкоголизма характеризуется стадийностью и высокой злокачественностью. На этапе групповой психической зависимости девушки в абсолютном большинстве предпочитают легкие алкогольные напитки. На этапе сформированной зависимости относительно увеличивается удельный вес предпочтения крепких напитков, хотя легкие алкогольные напитки продолжают преобладать. Как и для всей подростковой популяции в целом, для девушек также характерно сочетание злоупотребления алкогольными напитками и эпизодическое употребление наркотических веществ.

Тесна и для всех совершенно очевидна связь пьянства и алкоголизма с преступностью. Около 30% расследуемых преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения. Увеличивается социальное сиротство. Растет количество детей, оставшихся без попечения родителей, причем это происходит на фоне падения рождаемости и уменьшения численности детского населения страны. Одной из причин сиротства является алкоголизм родителей и как следствие, жестокое отношение к детям, пренебрежение их интересами и правами. Увеличивается количество детей, рожденных вне брака.

### **Влияние алкоголя на организм человека**

Алкоголь оказывает влияние на все стороны жизни употребляющих его людей. У лиц, злоупотребляющих алкоголем, в 1,8-2 раза чаще встречаются случаи травматизма на производстве и в быту, они нередко являются виновниками антисоциальных поступков. В состоянии алкогольного опьянения в год совершается примерно 76% поступков мелкого хулиганства, 82% уголовных преступлений, более половины хулиганских поступков и случаев немотивированной жестокости. Злоупотребление алкоголем – одна из частых причин расторжения брака, появления врожденных уродств у детей, супружеской неверности и распространения венерических заболеваний. Алкоголизм представляет собой одну из форм токсикомании, характеризуются пристрастием к употреблению веществ, содержащих этиловый спирт, развитием

психической и физической зависимости, абстинентного синдрома, психической, физической и социальной деградацией личности. Как и всякая другая болезнь, алкоголизм не возникает вдруг, а имеет свою доклиническую стадию – бытовое пьянство. Получают алкоголь путем брожения различных сахаристых продуктов (хлебные злаки, овощи, фрукты, мед и др.), а также синтетическим способом из отходов древесины. Алкоголь входит в состав всех спиртных напитков – водки, коньяка, вин, ликеров, пива и др., крепость которых зависит от содержания этилового спирта. Кроме этилового, существуют еще другие спирты, чрезвычайно вредные для организма. Наиболее опасный для жизни метиловый, или древесный, спирт. Люди, которые случайно приняли 50-100 г метилового спирта, умирают или безвозвратно слепнут. Сухие виноградные вина, пиво относятся к слабым алкогольным напиткам, но в больших количествах они также токсичны.

В действии алкоголя на организм можно выделить две особенности – его непосредственное действие, вызывающее состояние опьянения, и систематическое злоупотребление, приводящее к болезни – алкоголизму. Основное действие алкоголя – опьяняющее. Результат действия алкоголя определяется не только абсолютной дозой принятого спиртного напитка, но и его крепостью. При действии таких крепких напитков, как водка, максимальная концентрация алкоголя в крови достигается в пределах часа. При этом опьянение развивается быстро и более выражено. Алкоголь не оказывает возбуждающего действия на высшую нервную деятельность. Напротив, он угнетает оба основных процесса – и тормозной, и раздражительный. Но воздействие на первый сильнее и опережает по времени его влияние на второй. Отсюда и проистекает картина алкогольного возбуждения. Уже малые дозы алкоголя угнетают тормозной процесс, а это ведет к тому, что соотношение между ним и раздражительным процессом нарушается в пользу последнего. Таким образом, наблюдаемое возбуждение есть результат снятия тормозов, а не стимуляция в прямом смысле слова. Хронический алкоголизм – это тяжелое нервно-психическое заболевание, при котором у человека развивается болезненное влечение к спиртным напиткам, со временем принимающее навязчивый характер, возникает острая «необходимость» опохмелиться. Потребность в опохмелении у таких больных настолько острая, что в таком состоянии они не могут полноценно соображать, работать, нормально функционировать.

Хроническое употребление алкоголя разрушает весь организм пьющего. Страдают почти все жизненно важные органы: печень, сердце,

почки, пищеварительные органы и др. Все это неизбежно ведет к превращению хронического алкоголика в соматического больного. Но преимущественным образом вредное действие алкоголя сказывается на центральной нервной системе.

Попав в организм, алкоголь медленно расщепляется в печени. И только 10 % его выводится из организма в неизменном виде. Остальной алкоголь циркулирует вместе с кровью, по всему организму, пока не расщепится весь. Токсическое действие алкоголя, прежде всего, сказывается на нервной системе. Если содержание алкоголя в крови принять за 1, то в печени оно будет равно 1,45, а в головном мозге 1,75. Даже небольшие дозы алкоголя нарушают обмен веществ в нервной ткани, передачу нервных импульсов. Нарушается работа сосудов головного мозга, нарушается деятельность нервных клеток. Второй мишенью алкоголя является печень. Токсическое поражение клеток печени приводит к нарушению белкового и углеводного обмена. Небезучастны к употреблению алкоголя и легкие. Около 10 % алкоголя удаляется из организма через легкие. При этом разрушается эпителий бронхов, что в конечном итоге приводит к заболеванию органов дыхания. И наконец, воздействие алкоголя сказывается и на самой крови. Активность лейкоцитов снижается, замедляется движение эритроцитов, изменяются функции тромбоцитов.

### **Алкоголь и молодежь**

В настоящее время проблема потребления алкогольных, слабоалкогольных напитков несовершеннолетними и молодежью является крайне актуальной. Работники организаций торговли и общественного питания зачастую не обращают внимания на возраст покупателя, и в некоторых случаях реализуют алкоголь детям и подросткам.

Имеют место факты вовлечения несовершеннолетних в пьянство их более старшими приятелями и взрослыми, которые осознавая противоправность своих действий, тем не менее, предлагают или приобретают по просьбе детей алкогольные, слабоалкогольные напитки.

Каждый пятый подросток совершает уголовно-наказуемые деяния в состоянии алкогольного опьянения. Многие несовершеннолетние и молодые люди употребляют алкогольные, слабоалкогольные напитки, даже не задумываясь над тем, чем они «накачивают» свой организм. Среди молодежи бытуют самые разнообразные мифы: будто бы алкоголь — это «пищевой продукт», что «малые дозы этого «продукта» безвредны, или даже полезны», «выпить на праздник — это традиция», «пиво содержит витамины и не алкогольный напиток». Многие люди считают, что

«употребление алкоголя – это единственное что может развеселить, снять напряжение, облегчить общение и знакомства, да ещё и вылечить»!

Недостоверное информирование населения о «безвредности или пользе алкогольных напитков», усиленно пропагандируемое производителями алкогольных напитков, проводимое в рамках маркетинговой деятельности, в целях их личного обогащения, способствует раннему вовлечению в алкоголизацию детей и подростков.

Так, в рекламе пива и других слабоалкогольных напитков используются популярные среди молодежи виды развлечений, создавая ассоциации, что только с бутылкой «любимого пива» можно весело провести время. Для повышения продаж пива и других слабоалкогольных напитков среди молодежи организуются т.н. «пивные фестивали», куда приглашаются известные исполнители, проводят различные развлекательные акции. При этом производители пива умалчивают, что пиво всегда содержит алкоголь в количествах, достаточных для развития у лица, его потребляющего, состояния алкогольного опьянения, а затем и алкогольной зависимости. Пиво содержит дозу алкоголя, достаточную для его токсического воздействия на организм - в первую очередь от этого страдают сердце, печень и мозг. **Особенности «пивного» алкоголизма заключаются в следующем:**

1. употребление пива вызывает более легкую степень опьянения, что способствует более частому его употреблению и является первым этапом в переходе к потреблению более крепких алкогольных напитков;

2. формирование алкогольной зависимости происходит не столько медленно, сколько незаметно и обманчиво;

3. чем выше содержание алкоголя в пиве и чем больший объем выпивается, тем негативнее его воздействие на организм;

4. злоупотребление пивом не вызывает такого негативного отношения, как злоупотребление алкогольными напитками, и поэтому часто рассматривается окружающими как приемлемое поведение;

5. доступность пива для несовершеннолетних, в том числе экономическая, ведет к быстрому формированию у них алкоголизма. Систематическое потребление пива способствует развитию:

- цирроза печени, хронического воспаления поджелудочной железы;
- рака молочных желез у девушек, рака простаты у мужчин;
- бесплодия у женщин и импотенции у мужчин;
- повышенного артериального давления и кровоизлияний в мозг;
- нарушений ритма и расширения камер сердца («пивное сердце»);
- нарушениям обмена веществ (ожирению по т.н. «пивному типу»).

Все вышеперечисленные заболевания могут ограничивать трудоспособность и приводить к наступлению ранней инвалидности. Таким образом, становится понятным, что потребление пива создает облегченный способ входа в систематическое потребление алкогольных напитков - пьянство.

Молодые люди, закупающие на свои вечеринки пиво, считают его чем-то вроде лимонада, безобидным и даже «полезным». Однако содержащийся в пиве спирт при его употреблении способствует формированию алкогольной зависимости, которая на некотором этапе проявляется ростом толерантности, то есть необходимостью употребить большие дозы пива для достижения той же степени опьянения. И именно тогда звучат выражения типа: «Пиво без водки – деньги на ветер!» В ход начинают идти т.н. «коктейль ерш» (смесь водки и пива), потом пиво может стать либо напитком начала выпивки, либо «похмельным» напитком, и, стало быть, алкоголизм уже налицо. И тогда основным алкогольным напитком становится уже что-то более крепкое, как правило, водка. И прежний, юный зритель разрешенной пивной рекламы становится надежным потребителем изделий алкогольной промышленности, которые, в силу его зависимости от алкоголя, в рекламе уже не нуждаются.

У лиц молодого возраста потребление пива и других слабоалкогольных напитков приводит к быстрому развитию алкогольной зависимости т.н. «пивного алкоголизма», которая носит более тяжелый и злокачественный характер. Алкогольная зависимость, развившаяся в молодом возрасте, характеризуется быстрым формированием психологической зависимости, развивается сильная тяга к выпивке и потеря контроля над количеством употребляемого алкоголя. Это приводит к приему значительного количества спиртных напитков и повышает риск негативных последствий – пропуски учебы и работы, агрессивное поведение в опьянении, травматизм, управление автотранспортом в нетрезвом виде, рискованное сексуальное поведение с опасностью заражения венерическими заболеваниями, совершение противоправных действий и последующая криминальность. Молодежный алкоголизм проявляется также пренебрежением к своему здоровью, забвением прежних интересов и увлечений (спорта, общественной деятельности, трезвого общения со сверстниками), и часто ведет к сохранению зависимости от алкоголя в течение всей последующей жизни.

Злоупотребление алкоголем в молодом возрасте является фактором, способным негативно повлиять на дальнейшую профессиональную и

социальную активность. Многие молодые люди вступают в ранние брачные отношения, а злоупотребление алкоголем, является одной из причин разводов и формирования неблагополучных семей и социального сиротства. Согласно статистическим данным смертность, не связанная с заболеваниями (от убийств, самоубийств, аварий, утоплений, переохлаждения, травм), в молодом возрасте имеет стойкую взаимосвязь с алкогольным опьянением. Опыт большинства стран мира показывает, что именно ограничительные меры, в комплексе с иными мероприятиями является эффективным средством предупреждения пьянства детей и молодежи.

### **Меры профилактики**

В настоящее время реализуется ряд мер, направленных на защиту детей и молодежи от раннего начала потребления алкоголя и пива. Так, запрет на реализацию пива и других слабоалкогольных напитков в ларьках и павильонах мелкорозничной торговли позволил защитить детей и молодежь от легкого доступа к приобретению данных напитков и на предупреждение ранней алкоголизации детей.

С 23 февраля 2010 г. Законом Республики Беларусь от 28 декабря 2009 года, был установлен запрет на распитие пива и слабоалкогольных напитков в общественных местах, что позволило уменьшить число молодых людей, получивших травмы в состоянии опьянения.

Признано, что каждый ребенок и подросток имеет право расти и развиваться в безопасной среде, защищенной от отрицательных последствий употребления алкоголя, и, насколько это возможно, на защиту от пропаганды и рекламирования алкогольных напитков и пива.

Поэтому необходимо запретить рекламу алкогольных напитков. Ужесточить контроль за тем, чтобы производители алкоголя не нацеливали алкогольную продукцию и ее сбыт на детей, подростков и молодежь. Профилактика алкоголизма предполагает: с одной стороны, контроль за производством и потреблением алкоголя на разных стадиях - государственном, социальном, семейном, индивидуальном; с другой стороны - раннее выявление лиц, злоупотребляющих алкоголем и оказание им соответствующей медико-психологической помощи.

Выявление на самых ранних этапах в подростковом и даже детском возрасте предрасположенных к алкоголю людей (для этого можно ориентироваться на два определенных фактора – наследственность и особенности потребления алкоголя в родительской семье) и постоянное внимание к ним медико-социальных служб.

Информирование детей, подростков и взрослых об особенностях алкоголя, его опасных последствиях для здоровья, поведения и жизни. Только совместными усилиями мы сможем вырастить новое поколение молодых белорусов, свободных от пристрастия к алкоголю. Здоровье подрастающего поколения - это здоровье будущего нашей нации, и поэтому трезвая молодежь делает Беларусь сильнее.