**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 14 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2012 г.**

***Алкоголик – не просто любитель выпить. Так называют человека, который страдает от алкоголизма – зависимости организма от поступления в него спиртных напитков.***

***Что такое алкоголизм?***

Алкоголизм – это хроническое заболевание, которое может длиться годами и даже десятилетиями. Страдающие им люди фактически одержимы алкоголем и не могут контролировать количество употребляемого, даже если это вызывает серьезные проблемы дома или на работе.

***Если близкий зависим от алкоголя***

Обнаружили у близкого человека признаки алкоголизма? Это повод для серьезного разговора. Помните, что бессмысленно разговаривать с зависимым человеком, когда он находится в состоянии опьянения и в похмелье. Строить разговор с зависимым человеком и подобрать убедительные аргументы, которые заставят его начать лечение, можно научиться в специальных группах для семей зависимых.

Существует миф о том, что употребление умеренного количества спиртных напитков не вызывает серьезных физических и психологических проблем и даже полезно для здоровья. Но нередко даже умеренная выпивка заканчивается развитием алкоголизма.

***Статистика алкоголизма***

* По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире около 140 миллионов людей, страдающих алкоголизмом, и большинство из них никак не лечится.
* Только в США около 30 процентов населения сообщает о наличии эпизодов злоупотребления алкоголем в их жизни.
* Результаты исследования канадских ученых показывают, что алкоголь – причина каждой двадцать пятой смерти в мире.
* У мужчин риск начать регулярно злоупотреблять алкоголем – 15 процентов. Стать алкоголиком – 10. У женщин риск развития алкоголизма еще выше.

***Стадии алкоголизма***

1. *Продром.* Его называют «нулевой стадией» алкоголизма или бытовым пьянством. Характеризуется ситуативным употреблением спиртных напитков, которое редко заканчивается тяжелыми последствиями. На этой стадии человек способен спокойно обходиться без выпивки и прекратить употребление алкоголя на любой срок. Но если он выпивает ежедневно, через полгода-год у него может начаться развитие алкоголизма.

2. *Первая стадия алкоголизма.* Желание выпить становится труднопреодолимым, человек перестает контролировать количество выпитого. Обычно на этой стадии исчезает критичность к своему состоянию и появляется тенденция объяснять свое пьянство внешними причинами.

3. На *второй стадии* у человека регулярно появляется абстинентный синдром и снижается толерантность к спиртному. Влечение к спиртному становится неконтролируемым, а поведение человека непредсказуемым и опасным для окружающих.

4. *Третья стадия алкоголизма* характеризуется практически ежедневным потреблением алкоголя. Человек постепенно деградирует, изменения в его психике становятся необратимыми, все чаще появляются галлюцинации и алкогольные психозы. Также необратимы и нарушения в работе внутренних органов – появляются цирроз печени и алкогольный гепатит.

***Симптомы алкоголизма***

Как правило, алкоголики отрицают наличие у них зависимости от спиртного. Но по некоторым признакам ее можно определить:

* Выпивка в одиночестве.
* Попытка скрыть факт употребления алкоголя.
* Невозможность контролировать количество выпитого.
* Провалы в памяти.
* Создание ритуалов принятия алкоголя: до или во время еды, после работы, по пятницам и т. п. Крайняя раздражительность, если эти ритуалы нарушаются.
* Потеря жизненных интересов, увлечений.
* Появление регулярного желания выпить.
* Чувство раздражительности, когда алкоголь недоступен или может оказаться недоступным.
* Наличие «заначек» алкоголя в самых неожиданных местах.
* Принятие больших доз алкоголя, чтобы «почувствовать себя хорошо».
* Наличие проблем во взаимоотношениях с другими, усугубляющихся в состоянии опьянения.
* Проблемы с законом: задержания, приводы в вытрезвитель.
* Проблемы на работе: неспособность хорошо выполнять свою работу из-за похмелья, прогулы, приход на работу в нетрезвом виде.
* Растрата денежных средств, предназначенных на другие цели, на алкоголь.
* Возрастание дозы алкоголя, требуемой для наступления эффекта опьянения.
* Тошнота, потливость, дрожь при невозможности выпить.

***Что вызывает алкогольную зависимость?***

Регулярное употребление спиртных напитков нарушает в мозге баланс нейрогормона гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), который управляет импульсивностью. А также глутамата, стимулирующего работу нервной системы. Также алкоголь стимулирует выработку дофамина – гормона удовольствия. И его повышенный уровень делает употребление алкоголя приятным процессом.

Через некоторое время процесс выработки этих химических веществ в мозге нарушается, и человеку требуется алкоголь не только для того, чтобы чувствовать себя хорошо, но и чтобы не чувствовать себя плохо в условиях недостатка нейрогормонов, отвечающих за хорошее настроение.

Развитие алкоголизма – постепенный процесс, который может длиться от нескольких лет до десятилетий. Но люди с высокими факторами риска становятся алкоголиками за несколько месяцев.

***Факторы риска развития алкоголизма:***

* Гены. Люди с семейной историей наркомании и алкоголизма в шесть раз чаще становятся алкоголиками.
* Возраст первой пробы алкоголя. Исследования показывают, что люди, впервые попробовавшие спиртное до 15 лет, чаще имеют проблемы с алкоголем в дальнейшей жизни.
* Курение. У курильщиков в пять раз больше шансов на проблемы с алкоголем, чем у тех, кто никогда не курил.
* Стрессы. Гормон стресса кортизол провоцирует потребление спиртного.
* Окружение. Люди, в чьем окружении есть злоупотребляющие алкоголем или алкоголики, чаще регулярно выпивают.
* Депрессия. Алкоголь часто используется для самолечения в качестве антидепрессанта. Но исследования показывают, что злоупотребление алкоголем приводит к депрессии или усугубляет ее, а не наоборот.
* Реклама алкоголя в средствах массовой информации. Спиртное нередко изображается как атрибут светской и яркой жизни. Многие эксперты считают, что подобная реклама передает сообщение о том, что чрезмерное употребление алкоголя социально приемлемо.

***К чему приводит алкоголизм?***

* Повышенная утомляемость. Человек чувствует себя уставшим и обессиленным большую часть времени.
* Потеря памяти: особенно страдает кратковременная память.
* Нарушение зрения. Мышцы глаз слабеют под действием токсинов.
* Заболевания печени. У алкоголика значительно повышен риск развития алкогольного гепатита и цирроза печени – необратимых и быстро прогрессирующих заболеваний.
* Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит и нарушение работы поджелудочной железы. Эти проблемы лишают организм возможности переваривать и усваивать пищу и вырабатывать определенные гормоны, регулирующие обмен веществ.
* Гипертония. Регулярное пьянство повышает кровяное давление у человека.
* Проблемы с сердцем и сосудами. Алкоголь приводит к кардиомиопатии (повреждению сердечной мышцы), сердечной недостаточности и инсультам.
* Диабет. У алкоголиков повышен риск развития диабета второго типа.
* Нарушение менструального цикла у женщин и эректильная дисфункция у мужчин.
* Остеопороз и повышенный риск переломов. Алкоголь препятствует росту новой костной ткани.
* Нарушение работы нервной системы. Деменция и спутанность сознания – основные последствия алкоголизма.
* Рак. У алкоголиков гораздо выше риск развития онкологических заболевания: рак полости рта, пищевода, печени, толстой кишки, прямой кишки, молочной железы и предстательной железы. Всего две порции алкоголя в день повышают риск развития рака поджелудочной железы на 22 процента.
* Аварии и тяжелые травмы. Люди в состоянии опьянения чаще попадают в ситуации с повышенным травматизмом. Так, в США половина всех несчастных случаев на дороге со смертельным исходом вызвана употреблением алкоголя.
* Домашнее насилие. Алкоголь – основной провокатор драк в семье, избиения супруги и детей и конфликтов с соседями.
* Проблемы с законом. Процент алкоголиков, оказавшихся в тюрьме, выше по сравнению с непьющими людьми.

***Как лечится алкоголизм?***

Первый шаг к лечению для алкоголика – признание того, что у него есть проблема зависимости от алкоголя. Следующий шаг – получение помощи в государственном или частном учреждении, специализирующемся на лечении алкоголизма.

****



Список использованной литературы

1. Алкоголю скажем «стоп»! //Ай, болит! (Спецвыпуск) – 2008. - № 4 (февр.). – С. 1 - 16.
2. Гренадеров С. Алкоголизм – пагубная страсть //Предупреждение. – 2010. - № 6 (июнь). – С. 61 -74.
3. Ефимова В. Болезнь воли //Будь здоров. – 2005. - № 11 (нояб.). – С. 38 - 41.
4. Лапшичев В. Самый верный способ расстаться с алкоголем и начать жить. – СПб.: Издательство «Веды», 2009. – 256 с.
5. Самый эффективный способ бросить пить /Авт. – сост. Н.В. Белов – Мн.: Харвест, 2006. – 64 с.
6. Смирнова Г. Пить или не пить – быть или не быть… / Г. Смирнова. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 91 с.

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5

Н.А. Морозова