

Лев Кругляк

АЛКОГОЛИЗМ

РАДОСТЬ

ИЛИ

ТЯЖЕЛАЯ

БОЛЕЗНЬ



Профессиональный взгляд  
на проблему

Достоверная статистика  
и анализ причин

Самые эффективные методы  
лечения и реабилитации



Лев Кругляк

**Алкоголизм – радость  
или тяжелая болезнь?**

ИГ "Весь"

2014

## **Кругляк Л. Г.**

Алкоголизм – радость или тяжелая болезнь? / Л. Г. Кругляк —  
ИГ "Весь", 2014

Проблема алкоголизма опасна не только тяжелыми последствиями этой болезни, но, в первую очередь, тем, что возникает она незаметно – с безобидных доз и поводов, и редко кто готов всерьез ответить на вопрос: «Не болен ли я?» Приобрести зависимость от алкоголя, ассортимент которого сегодня чрезвычайно широк, в сотни раз проще, чем избавиться от нее. Лев Кругляк предлагает эффективный алгоритм решения этой проблемы: установить причины, оценить факторы риска и выбрать правильную стратегию отказа от пагубной привычки, опираясь на свои индивидуальные особенности. В книге вы найдете множество полезных советов и рекомендаций, неоднократно проверенных на практике. Книга будет полезна людям, страдающим от алкогольной зависимости, их родным и близким, а также профессиональным врачам, психотерапевтам и социальным работникам.

# Содержание

Введение	5
Глава 1	9
Наркомания – что это такое?	9
К истории алкогольных напитков и их употребления	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Лев Кругляк

## Алкоголизм – радость или тяжелая болезнь?

### Введение

Однажды один подросток сказал мне: «Как-то я попытался закончить разговор с пьяным. Это были самые длинные четверть часа моей жизни». Если вы, дорогие читательницы и читатели, способны посмеяться над этой фразой, не испытывая при этом неприятного чувства, можете вообще отложить эту книгу в сторону. Возможно, алкоголь доставлял вам до сих пор вам больше радости, чем печали. Если вы, однако, продолжаете читать эту книгу дальше, а вы это делаете, то следует признать, что радость от приема алкоголя у вас (или у вашего родственника) уже в прошлом. Возможно, что вы сами или ваши знакомые уже страдают от алкогольных проблем. Если это уже волнует вас самих, то эта книга вас поддержит, поможет понять собственное поведение, подскажет пути его изменения.

Взяв в руки эту книгу, листая ее, вы ищете ответы на вопросы, появившиеся у вас недавно. Они связаны с вашими заботами о судьбе близкого человека, у которого, как вам кажется, появилось пристрастие к алкоголю. Возможно, вы волнуетесь преждевременно, но у вас есть потребность узнать больше об алкоголизме, его проявлениях, последствиях, возможностях избавиться от него. Какова тактика родственников? Чем могут они помочь?

Почему кто-то болеет непреодолимым влечением, будь то алкоголь, наркотики, медикаменты или, если чуть отвлечься, любовь? До сих пор не удалось ответить на этот вопрос в однозначной форме. Зависимая личность, зависимая семья, причина зависимости – все это не существует в отдельности. Всегда это целый ряд факторов, которые обычно на протяжении многих лет совместно влияют на процесс развития патологического влечения. Почему кто-либо стал зависимым – это можно понять лишь после внимательного изучения конкретной жизненной истории человека. Например, люди, которые не могли научиться открыто выражать свои чувства, пробуют заглушить это качество своего характера какими-либо средствами, ведущими к зависимости. Также трудные социальные и семейные обстоятельства (безработица, разрыв с любимым человеком, однообразие повседневной жизни) могут открыть путь к злоупотреблению и зависимости. Некоторые испытали в детстве травмы сексуального или другого насилия, которые им не удастся пережить. С другой стороны, незабываемы впечатления от удовольствия общения в компании после употребления алкоголя, та легкость принятия решения и поиск новых ощущений. Вначале, когда алкоголь употребляешь в небольших количествах, действительно чувствуешь себя облегченным и разгруженным, впервые за долгое время по-настоящему раскрепощенным, в «хорошей форме», не отстающим от других. Повседневность отступает на задний план. У каждого эти ощущения имеют индивидуальную окраску. Только вот у тех, кто увлекся и не может уже обходиться без алкоголя, путь схож – развивается зависимость. А дальше? Но это уже мы узнаем из этой книги.

Алкоголизм распространен во всем мире. В некоторых странах он является важнейшей социальной проблемой. Он не ограничивает себя какой-либо определенной группой населения, охватывает все социальные и возрастные слои, не исключая детский возраст. Более того, возможно значительное и неизлечимое поражение алкоголем «с помощью» матери еще во время внутриутробного периода жизни. Во многих странах алкоголь является привычным напитком во время приема пищи, что, однако, не значит, что его употребление безразлично для организма.

В последние годы встречается немало людей, страдающих не только пристрастием к алкоголю, но и, вместе с тем, к медикаментам и другим наркотикам. Однако алкоголь, наряду с никотином, является в нашем обществе наиболее привычным и распространенным наркотическим веществом.

Почему автор решил приступить к теме, являющейся столь привычной и «надоедливой», что кажется уже бесперспективной? Разве мало книг на эту тему? Если второй вопрос не требует обсуждения, то на первый постараюсь ответить. Для меня вопрос о мере потребления спиртных напитков решился с первой попытки. На выпускном вечере я познакомился с вином. Не знаю, как проходила эта часть прощания с юностью, но то, что пришлось прибегнуть к помощи товарищей для возвращения к нормальному состоянию, уже помню. Наша жизнь наполнена таким количеством праздников с практически обязательным алкогольным возлиянием, что потребовалось методом проб и ошибок рассчитать ту среднюю дозу, которая отвечала моим потребностям, как физическим, так и психическим. И с тех пор радуюсь жизни, «не оскверняя» общественный стол своим отказом от соблюдения традиций. Так вот я нашел свою «норму». А сколько моих товарищей уже поплатились здоровьем и жизнью за нежелание выбрать этот простой и, как оказалось, вполне популярный путь. Увы, не для всех. Уже в молодости, работая в Южном Казахстане, видел, к чему ведет безудержное пьянство. Сколько оно приносило горя в семьи, сколько загубленных судеб. Я уже не говорю о многочисленных операциях, которые приходилось проводить в выходные дни, когда резко возрастало число поступающих в хирургию больных с ножевыми ранениями. Сорок лет назад писал я в местной газете о вреде пьянства. К сожалению, ситуация не улучшилась. Это и заставило меня вновь обратиться к этой теме.

Трудно рассчитывать, что сильно пьющий человек (как не хочется никого обижать некрасивым словом «алкоголик») будет читать подобные книги. Они больше заинтересуют их родственников. Но я обращаюсь и к тем пьющим людям, кто еще сегодня вполне в «боевой» физической и психической форме, но уже чувствует, что ему трудно удержать себя в пределах соразмерной нормы, позволяющей получить удовольствие и в то же время чувствовать себя прекрасно. Это трезвые люди в быту, которых еще можно удержать от того шага, когда оказать помощь будет значительно сложнее. Автор также не сомневается, что почти каждый уверен, что ему алкоголизм не угрожает. Пусть будет так. Но ведь передо мной прошло немало пациентов, которым все-таки пришлось столкнуться с этим тяжелым заболеванием. Вот тогда-то они и захотели узнать о нем подробнее. В этой книге мало научных теорий, ибо это удел врачей – изучать результаты современных достижений. Но в ней много конкретных рекомендаций и советов, «добытых» в тяжелейшей борьбе с алкогольной зависимостью теми, кто уже прошел этот непростой путь. Почему же не использовать их опыт. Прошу только прежде, чем сесть за книгу, познакомиться со следующими основными указаниями в краткой форме.

**Старайтесь использовать все рекомендации!**  
**Не поступайте опрометчиво!**  
**Стремитесь к хорошему состоянию души!**  
**Думайте только позитивно!**  
**Прочитайте книгу до конца, пока вы пьете мало или совсем не пьете!**  
**Читайте эту книгу в трезвом виде!**  
**Будьте беспристрастны!**

Известно, что большинство алкоголиков до самого последнего считают себя просто бытовыми выпивохами, не обращая внимания на просьбы близких поберечь себя. Трудно признать свое пристрастие к зелью, пока не докатишься до того состояния, когда появляется угроза здо-

ровью. И все-таки я верю в то, что немало людей найдут в себе силы избавиться от тяги к спиртному, не дожидаясь перехода в совсем не почетную группу алкоголиков.

Почему я верю в это? Сегодня несколько другая ситуация в обществе. Если раньше к пьяницам на производстве было отношение, по крайней мере, снисходительное (кто не пьет?), то теперь рынок труда существенно изменился. Чтобы обеспечить нормальное существование, приходится серьезно потрудиться. Среди тех, кто хронически «перебирает норму», немало людей, находящихся на подступах к оценке своих поступков. Уверен, что, познакомившись с описываемым материалом, они найдут в себе силы изменить свои привычки с помощью семьи, друзей, общества.

Родственники, друзья, врачи пытаются повлиять на тех, кто не может остановиться в своем желании выпивать. Не всегда это помогает. Мы постараемся дать подробную оценку мотиваций ваших поступков, широкую программу помощи, покажем пути изменения поведения и известные меры по ликвидации физических и психических последствий алкогольного отравления. На основании результатов многочисленных исследований мы поможем вам внести ясность в современное состояние проблемы избавления от алкоголизма. Это очень трудная задача, но она вполне выполнима.

Когда у одного из членов семьи появляется пагубная привычка, страдают все. Они обычно активно борются против неблагоразумия, стараясь сохранить семью, отдавая все силы. Порой вопреки своим нуждам. Вы не видите себя в этой ситуации? Эта книга рассчитана на взрослых и детей – всех членов семьи алкоголика. Нередко родственники прикладывают массу сил, чтобы помочь зависимому от алкоголя. Несмотря на это, ситуация не улучшается. Это связано с тем, что в отношениях с наркозависимыми должны соблюдаться определенные «правила игры», о которых рассказано в книге.

Надо уметь оказать помощь и самому себе, ведь жизнь продолжается и необходимо иметь силы, чтобы бороться за себя и родного человека. В книге мы стараемся дать больше советов родственникам, ибо, чтобы эффективно помочь алкоголику, надо иметь для этого и силы, и знания.

Эта книга рассчитана не на специалистов. Для них написано немало монографий, где хватает своих нерешенных вопросов. Ведь, несмотря на все их старания, пока не удастся придумать идеальный метод избавления от алкогольной зависимости. Ученые, например, упорно спорят, кого называть алкоголиком, а кого лишь пьющим человеком. В последние годы в России возникло много новых центров, где ищут эффективные методы борьбы с наркоманией, в том числе и с алкоголизмом. Ряд методик, предложенных отечественными авторами, пользуются огромной популярностью. Мы вправе ждать новых конкретных предложений от наших ученых, ибо ситуация с распространением алкоголизма становится устрашающей.

Недавно познакомился с интересной книгой известного врача, который рассказывает, как научиться пить умеренно. Надеюсь, эта книга многим поможет. Я же ставлю другие цели. Прежде всего, говорю: пейте как я, и вы будете получать удовольствие от общения с товарищами, после «мероприятия» будете чувствовать себя прекрасно, а утром пойдете на работу со светлой головой. У вас не будет накапливаться лишних проблем, которых в нашей жизни хватает и без злоупотребления алкоголем. Если же вы вышли на новый для себя путь, когда чувствуете влечение к спиртным напиткам, но вам кажется, что вполне контролируете этот процесс, хотя и испытываете, мягко говоря, неприятные ощущения сначала по утрам, а затем и в течение дня, внимательно прочитайте эту книгу. Вы узнаете много интересного о том, что вас ждет. Сразу скажу, ничего хорошего. Неумеренное употребление алкоголя ведет к тяжелейшим нарушениям в организме. Уверен, у вас найдется сила воли сбавить темп. Большинство научится пить умеренно, не создавая себе проблем. Другие решат, что еще не время отказываться от новых ощущений и привычек. Я им не завидую, их ждет сложное и трудное будущее, в которое поневоле вовлекаются все члены семьи. Вот для них предназначены основные раз-

дела книги. Посмотрите оглавление. Некоторым захочется сразу прочитать избранные главы. Уверен, затем придет желание познакомиться с проблемой поближе. Буду рад, если вы найдете ответы на волнующие вас вопросы.

Мы хотим еще раз обратить внимание всех заинтересованных на различные аспекты этой проблемы, помочь разобраться в некоторых вопросах, найти возможный путь помощи себе или близким. Можно было бы и не начинать этот разговор, если бы не было никакой перспективы. Но автор знает немало людей, справившихся с этой болезнью и прекрасно устроивших свой мир. Их окружает счастливая семья, они любимы в обществе. Все могло быть иначе, но они выбрали свой единственно правильный путь.

Возможно, что некоторых читателей удивит манера автора употреблять множественное число. Все здесь вполне обоснованно, ведь автор использует опыт многих, прошедших этот нелегкий путь, и как бы от их имени призывает читателей использовать уникальный практический опыт в сложный период их жизни.

Автор взялся за этот труд с искренней надеждой, что он поможет многим нуждающимся. Мы надеемся, что с нашей помощью вы достигнете своей цели.

Успеха вам!

Ряд практических рекомендаций предоставлен Немецким центральным представительством объединения против опасности зависимости (DHS) в городе Гамм (Hamm) ФРГ.

# Глава 1

## Алкоголизм – радость жизни или тяжелая болезнь?

### Наркомания – что это такое?

*Наркоманией* называется группа заболеваний, которые проявляются влечением к постоянному приему в возрастающих количествах наркотических средств вследствие стойкой психической и физической зависимости от них с развитием синдрома отмены (абстиненции) при прекращении их приема. Как выразился один из отечественных ученых С. Б. Белогуров: «Наркомания – это не болезнь в обычном смысле слова. Но это и не просто порок из числа тех, что присущи здоровым людям. Наркомания – тотальное поражение личности, сопровождающееся изменениями со стороны физического и психического здоровья».

Сильно сказано и заставляет задуматься еще до того, пока сам не присоединишься к страдающим этим жестоким заболеванием. Я не отношусь к тем, кто раз и навсегда исключил алкоголь из обихода. Но когда читаешь в специальной литературе, что эпизодическое или умеренное употребление ряда веществ наркотического действия, к которым относится и алкоголь, называется наркотизмом или периодической наркотизацией, то радуюсь за себя, что нашел возможность пить так, чтобы получать удовольствие, но свести отравление организма до минимума. Это, к несчастью, удастся не всем, о чем мы немного позже поговорим серьезно.

Мы не будем особенно увлекаться различными теориями и классификациями, ибо это дело специалистов, но некоторые официальные данные все же приведем, чтобы в своих практических рассуждениях отталкиваться от них. Кого можно считать наркоманом? Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это человек, состояние которого соответствует одним из следующих условий:

- В связи с часто повторяемым приемом наркотических веществ у наркомана возникает состояние периодической или постоянной интоксикации, представляющее опасность для него самого и для его окружения. Наркоман не только причиняет вред своему физическому и психическому состоянию, социальному положению, но и наносит своим поведением материальный и моральный ущерб окружающим, близким людям и обществу в целом.
- Ввиду нарастающей толерантности (привыкания) наркоман постоянно повышает дозу потребляемого вещества для получения желаемого наркотического эффекта.
- У наркомана наблюдается выраженная физическая и психическая зависимость от вводимого препарата, что проявляется в неодолимом влечении к наркотику.
- Неодолимое влечение к наркотику вынуждает наркомана добиваться его приобретения любыми, часто криминальными, способами.

А вот при периодической наркотизации, что случается со многими из нас, эти признаки еще отсутствуют или выражены в незначительной степени: отсутствует потребность в увеличении дозы, имеются только элементы психической зависимости, наносимое приемом наркотика воздействие распространяется обычно на лицо, употребляющее наркотик. Эх, если бы так, но мы-то знаем, как водка склоняет к необдуманным поступкам даже умеренно пьющих товарищей.

Если бы мы читали эту книгу просто для знакомства с самой темой, то нам бы хватило этого материала. Но ведь еще не ясно, как люди доходят до такой жизни, как возникает влеч-

чение, а затем и зависимость к алкоголю как представителю наркотических веществ. Давайте продолжим наш разговор.

Мы уже выяснили, что такие явления, как алкоголизм и наркомания, активно растут во всем мире. В России эта тенденция принимает серьезные формы. Беспокойство вызывают самые различные группы общества: дети, в том числе новорожденные, подростки, женщины, люди старшего и пожилого возраста. Существует много форм **зависимого поведения**, но нас интересует «химическая» зависимость, связанная с действием на психику ряда активных веществ – алкоголя и наркотиков. О второй серьезной группе зависимости мы с вами поговорим в другой книге, а сегодня обратим ваше внимание на проблему алкоголизма. Наше общество в массе своей еще не осознало, что алкоголизм и наркомания – это один класс заболеваний: алкоголизма как болезни без наркотического синдрома нет. Этим сейчас и объясняется волна полинаркомании на всем земном шаре. Алкоголизм практически может сочетаться с любым наркотиком или им заменяться. Алкоголизм – это также потенциальная наркомания. Населению нужно знать об этой опасности, и наша общая задача заключается в том, чтобы эпидемия алкоголизма не застала нас врасплох (или мы уже опоздали?).

Итак, мы уже уточнили, что алкоголизм – это не что иное, как особая разновидность наркомании. Но в отличие от прочих наркотических веществ и даже от более распространенного никотина, алкоголь, как один из необходимых промежуточных продуктов обмена веществ, присутствует в организме любого человека, даже самого закоренелого трезвенника. Обычно его количество в крови ничтожно – примерно 0,3 промилле (десятых долей процента) и практически ничем не проявляется. Для достижения хотя бы легкой стадии опьянения это количество должно возрасти раза в три-четыре, а для тяжелой стадии – в десять и более раз. Но заводить обладателям указанных показателей уровня алкоголя в крови не будем, ибо подобное отравление неминуемо приводит к тяжелым последствиям, вплоть до смерти.

## **К истории алкогольных напитков и их употребления**

Искать в истории причины увлечения спиртными напитками на Руси – дело неблагодарное. Хотя можно встретить смелое заявление киевского князя Владимира о том, что «...для Руси радость – это питье». Утверждают, что именно поэтому он отдал предпочтение христианству как религии, наиболее терпимой к пьянству. Правда, в Киевской Руси все больше баловались медовухами, а вот, как считают некоторые исследователи, настоящее пьянство началось после появления водки. Историки рассказывают, что не брезговали чарочкой и цари. Не отставали и вельможи. А что касается пролетариев и крестьянства, то для них это было обычным делом. О современных нравах известно всем. В России существуют устойчивые алкогольные традиции, вследствие чего сложно провести границу между употреблением и злоупотреблением. Ученые считают, что этому способствуют климатические и социально-культурные условия жизни. Высокий уровень потребления алкоголя усугубляется нашими специфическими особенностями: предпочтение крепким спиртным напиткам и ударным дозам, низким качеством водки и вина, широким распространением фальсифицированной алкогольной продукции. Определенное значение имеет и недостаточное питание при употреблении алкоголя.

Алкоголизм – не детище нашей эпохи, он имеет более чем тысячелетнюю историю. Алкоголь стал знаком людям давно, на что есть свои причины. Давайте познакомимся немного с историей этого процесса. Известно стремление ученых установить корни любого события в прошлом. Пытаются уточнить, что за алкогольный напиток впервые попробовал человек. Существуют различные доказательства того, что человек времен неолита знал вино и пиво. В те древнейшие времена алкоголь использовали в основном во время групповых ритуальных обрядов. С доисторических времен люди производили алкогольные напитки из фруктовых соков

и зерна, реже из меда и молока. Они использовали случайно найденный процесс брожения, в результате которого получали вино, пиво, медовые напитки и кумыс, содержащие не больше 15–18 % алкоголя. А вот процесс дистилляции, в результате которого можно получить крепкие алкогольные напитки, открыт более 800 лет до н. э. Сегодня он знаком чуть ли не в каждой нашей деревне. Но серьезное изучение свойств концентрированного алкоголя произошло под конец XVIII века. С тех пор эти напитки нашли широкое распространение под различными названиями, наиболее «почетным» из которых было «вода жизни» (aqua vitae). Исследования последних лет позволяют прийти к выводу, что китайцы значительно раньше знали секрет производства высокопроцентного алкоголя.

Название «алкоголь» происходит от арабского al-kuhul и обозначает нежную пудру наподобие современных теней для век. Ученые считают, что первобытный человек всегда пил не один, а в компании. А вот индивидуальное пьянство появилось с развитием цивилизации. Согласно данным историков, впервые алкоголь появился около 5000 лет назад в Месопотамии. С тех пор его и пьют. Где и как – не буду рассказывать, ибо в нашей стране свои традиции и привычки, а у нас с вами впереди еще много неразобранных вопросов. Одно ясно, злоупотреблять спиртными напитками стали давно и активно. Упоминания о пьянстве содержится в трудах многих знаменитых ученых древности. И хотя это чтиво захватывает, но уберечь от алкоголизма вряд ли сможет.

Давайте представим вам это вещество. Под алкоголем понимают этиловый спирт, ставшим для людей третьей по значению после воды и нефти жидкостью. Он химически просто устроен и легко распадается на составные элементы в организме, обладает рядом свойств и функций, которые, кажется, вряд ли можно было бы объединить в одном веществе. Представим себе, алкогольные напитки являются:

- продуктом питания с высоким энергетическим содержанием;
- средством с приятным вкусом, приносящим удовольствие;
- психоактивным веществом, способным влиять на сознание, обладающим опьяняющим свойством, активно используемым в культовых целях и как средство для поддержания контактов;
- фармакологическим средством, являясь одновременно лекарством и ядом.

Как лечебное средство алкоголь раньше использовался довольно интенсивно, сейчас значительно реже. Это связано с тем, что при ограниченных терапевтических возможностях он обладает выраженными побочными свойствами. Например, при передозировке может наступить смерть, а при длительном использовании даже небольшого количества алкоголя уже возможно повреждающее действие на ткани организма и, естественно, наступление зависимости.

Известно, что вино и пиво еще с древности были обычным средством утоления жажды и голода. Водой, бывшей нередко плохого качества, пользовались с этой целью лишь бедные люди. Больше всего ценили в этих напитках опьяняющее действие, которое позволяло забыться, помечтать, прийти в экстаз или в другое необычное состояние. Естественно, это удовольствие не всегда заканчивалось благополучно. При различных культовых обрядах алкоголь использовали как средство перехода в иной, вечный мир. Особенно активно он используется с давних времен как средство дружеского общения, установления новых и поддержания старых контактов.

Вы думаете, что об отрицательных свойствах алкоголя стало известно недавно? Ничего подобного. Еще в античные времена в своих работах Платон, Сенека, Цицерон и другие указывали на опасность чрезмерного употребления крепких напитков. Уже тогда были люди, которые не могли отказаться от этой привязанности. Вводимые моральные ограничения обычно не приводили к положительному результату. Пытались также ограничить распространение креп-

ких напитков, но также безрезультатно. Наилучшим способом ограничения был признан самоконтроль. Известно, что еще в VIII веке до н. э. в Китае был запрещен алкоголь. Большого эффекта добились две религии – буддизм и ислам.

Отношение представителей медицины к алкоголю было двояким. С одной стороны, его использовали как препарат для наркоза и обезболивания, также как и для «очищения крови» и поднятия настроения. С другой стороны, отмечалось, что при употреблении алкоголя появляется жажда, дрожание рук, люди часто попадали в различные происшествия. Несколько позже, в 1780 году шотландский врач Тротер (Trotter) описал повреждающее воздействие алкоголя на организм, войдя в историю как создатель концепции алкоголизма как болезни. Уже с начала XIX века в Америке и Европе стали создаваться общества, члены которых давали письменное обязательство никогда не употреблять спиртные напитки. Создавались также при церкви общества по оказанию помощи людям, злоупотребляющим алкоголем. Большой вклад в развитие наркологии, как науки, внесли отечественные ученые, что, однако, не спасло наше общество от весьма распространенного пьянства.

О вреде алкоголя написано и сказано много. К сожалению, вчитываясь в рекомендации медиков начинают, когда появляются поражения печени (цирроз или рак), импотенция или диабет, когда неожиданно начинаются сбои в сердце, порой заканчивающиеся инфарктом миокарда. Да мало ли каких изменений в организме следует ожидать при постоянном неумеренном употреблении алкоголя. А, быть может, самое страшное, когда человек перестает адекватно реагировать на самые простые ситуации, когда он становится не нужным на работе, а его пребывание в семье становится для нее адом. Чем это все кончается известно: крах семьи и карьеры, неутешительное будущее.

А ведь когда-то каждый думает, что именно ему никогда не грозит опасность стать алкоголиком. И эту мысль автор хотел бы подчеркнуть и пожелать каждому, чтобы он мог спокойно оценить степень своей «заинтересованности» в употреблении крепких напитков, найти золотую середину, которая позволит не переступить порочную черту, оставляя за собой возможность получить удовольствие от дружеского общения за бокалом вина.

Так уж повелось, что от рюмки в честь новорожденного до поминального тоста алкоголь является неотъемлемой частью всех ритуалов, сопровождающих нашу жизнь. Естественно, избежать этого трудно, но как не перешагнуть ту хрупкую грань, которая отделяет человека, выпивающего времени от времени, от того состояния, когда возникает алкогольная зависимость. Некоторые полагают, что алкоголизм – болезнь бомжей и бродяг, и их она никак не может коснуться. Наивное предположение, в чем мы с вами еще убедимся.

Хорошо известно, что в понятие «алкоголизм» вкладывается не только медико-биологическое, но и психосоциальное содержание. До настоящего времени нет единого общепринятого определения алкоголизма. Рассматривая различные аспекты заболевания, мы используем привычные термины – «пьянство», «хронический алкоголизм», «алкоголизм» и другие. Они появились давно. Например, упоминание о пьянстве как о болезни содержится в трудах Гиппократов и Галена. Однако научный подход к клинике алкогольной патологии возник лишь в начале XIX века.

В России, несмотря на замалчивание проблемы алкоголизма, давно существуют организационные структуры для лечения этого заболевания. Другое дело, что существующие наркологические диспансеры и аналогичные стационары уже не отвечают своему предназначению. В большинстве случаев имеющие проблемы с алкоголем получают ныне амбулаторную помощь в различных государственных и частных центрах. Надо отметить, что раньше наркологическая помощь имела выраженный репрессивный оттенок, ибо при ее оказании ущемлялись права человека. В то же время пациенты получали позорное клеймо хронического алкоголика, что ложилось тяжелым психическим грузом при уже имеющихся изменениях, связанных с заболеванием. Сейчас лечение всех лиц, естественно, при их желании анонимное, без фор-

мального учета и, следовательно, без какой-либо опасности ущемления в моральных и юридических правах. Поэтому тысячи неумеренно пьющих сограждан, ранее избегавших специализированной помощи и боровшихся со своим недугом в одиночку или в кругу семьи, сегодня все чаще прибегают к услугам специалистов. Изменение в последние годы общественно-политических взглядов и социальных взаимоотношений выдвигает новые задачи перед специалистами и обществом. Многие ученые считают, что следует изменить подход к решению практических вопросов наркологии (классификация, оценка критериев диагностики, учет больных и, следовательно, стратегия и тактика их лечения). И если еще только недавно начинали искать подходы к решению проблем алкоголизма, то сегодня нужны конкретные ответы на вопросы: почему у одних лиц алкоголизм формируется довольно быстро, у других – медленно, а у третьих вообще не доходит до этого. Найти ответы на эти вопросы – значит найти причины алкоголизма. Дискутируется вопрос о месте пьянства в обществе. Все чаще приходят к мнению, что оно приобретает первостепенное значение как социальная болезнь, явление быта, вместе с тем как болезнь уходит на второй план. Эта проблема наиболее актуальна для нашей страны, так как касается в той или иной степени почти каждой семьи. Мы не умаляем роли здравоохранения в борьбе с алкоголизмом. Наши медики-специалисты по-прежнему остаются ответственными за здоровье всего общества: и как эксперты по правовым, юридическим вопросам, и как профессионалы, четко определяющие наличие того или иного болезненного процесса, его рамки, прогноз заболевания, и как ученые, определяющие основные пути решения этой многоплановой проблемы. Очень сложно найти оптимальное, компромиссное решение. Только поняв истоки пьянства и алкоголизма как болезни, в том числе медицинские, биологические и социальные, можно искать выход из создавшейся в стране ситуации.

В определенной степени ситуация зависит от политики государства. Но буквальное шарханье в принятии основных решений приносит обществу только вред. Решать эту проблему, резко снизив потребление спиртных напитков и сократив их производство, просто нереально. Кроме того, это означает возврат к администрированию и волевым решениям. Существуют законы рынка: есть потребность – есть спрос. Это касается принятого в свое время «сухого закона», отмены государственной монополии на продажу водки, которая привела к производству огромных количеств нелегальной водки, способных спить чуть ли не все население. К тому же изготовление некачественных напитков уже привело по официальным данным к смерти десятков тысяч человек. Понятно, что указать точную цифру никто не может, да и не желает. Если добавить сюда погибших от употребления различных средств, которые и перечислять не хочется, получится внушительная картина. Трудно в таких условиях ожидать положительного сдвига в демографии населения, ибо средняя продолжительность мужчин катастрофически снижается.

Нельзя сказать, что уровень потребления алкоголя был в России всегда высок. Согласно статистическим данным, он стал стремительно расти во второй половине XX века, не превышая до того 3–4 литров на душу населения. На Всероссийской конференции «Концепция алкогольной политики России: проблемы эффективного государственного регулирования» в 2006 году были обнародованы цифры потребления алкоголя на душу населения, включая новорожденных детей. В 2005 году средний россиянин выпил 9,7 литра чистого алкоголя (в 1999 году – 8,6). При этом речь идет исключительно о *легальной продукции*. Теневой оборот алкоголя вряд ли подлежит расчету. Но если добавить его хотя бы приблизительно, то, как предполагают специалисты, цифра потребления алкоголя становится просто фантастической – где-то около 19 литров чистого спирта на человека. Между тем, по оценкам Всемирной организации здравоохранения, нация, которая потребляет в год больше 9 литров алкоголя, не просто тяжело больна, а находится на грани вымирания.

Но вот свежая статистика. Главный нарколог РФ Евгений Брюн сообщил, что потребление алкоголя в России снизилось с 18 литров на душу населения в 2010 году до 13,5 литра в

2013. Он также отметил, что в целом россияне пьют не больше, чем европейцы и американцы. Он считает, что «мы в России пьем неправильно: мы пьем крепкие напитки и пьем залпом, с неправильным потреблением пищи».

К такой убаюкивающей свежей статистике добавим лишь голые цифры: в России в настоящее время насчитывается около 150 спиртовых и около 1000 ликеро-водочных заводов. Целая армия алкомафии!

Трудно себе представить, что можно составить полное представление о нормах употребления алкоголя или о точном количестве злоупотребляющих спиртными напитками. Определенную картину потребления алкоголя могут дать статистические данные о продаже напитков. Интересно, что если рассматривать официальные цифры, представленные в отчетах Всемирной организации здравоохранения, то наши 9,7 литра чистого алкоголя на душу населения не кажутся слишком серьезными по сравнению, например, с Люксембургом – 12,2, или Ирландией – 11,6 или даже Францией – 10,8. Согласимся, что эти показатели выше в каждой стране, ибо имеется и «черный» рынок сбыта, а во многих странах-производителях вина много частных фирм, продукцией которых пользуются земляки и родственники без специального учета. И, тем не менее, суммарное потребление алкогольных напитков в нашей стране с учетом неофициальной продукции может побить все рекорды.

Согласно данным Министерства здравоохранения России, на каждые 100 тысяч населения приходилось 2269 алкоголиков. За последние 10 лет из-за алкоголя погибло более 900 000 россиян. Из них 335 000 отравилось, 230 000 убито в пьяных драках, а 250 000 человек стали жертвами пьяных водителей. Число дорожно-транспортных происшествий, связанных с лихачеством в пьяном виде, в последнее время заметно увеличивается. По-разному борются с этим явлением. Так в Германии подняли высшую планку штрафа за управление автотранспортом под воздействием алкоголя или наркотиков до 3000 евро, не говоря уже о лишении прав. Естественно, что нет данных об умерших естественной смертью, вызванной чрезмерным употреблением алкоголя. Такая статистика просто ущербна. За последнее десятилетие заболеваемость алкогольными психозами увеличилась в стране в 6,3 раза, а число больных наркоманиями и токсикоманиями выросло в 5,8 раза. В нашей стране у лиц, злоупотребляющих алкоголем, показатель заболеваемости с временной утратой трудоспособности и показатель смертности в 2–3 раза выше общей заболеваемости и смертности среди населения. Но еще больше настораживают данные, опубликованные в конце 90-х годов, касающиеся поведения молодежи. Из 100 подростков в возрасте до 12 лет достаточно интенсивно употребляют алкоголь 24 мальчика и почти 20 девочек, а впервые к алкоголю приобщаются в возрасте 5–6 лет. Вряд ли за последние годы ситуация улучшилась. А что с девочками? Или выбросить эти «вредные» цифры?

Каждый день в стране умирает примерно 100 человек от поддельной водки. Учитывая известную неточность наших статистических данных, можно представить, какова истинная картина. Нельзя сказать, что власти не борются с этим явлением. Только в 2005 году уничтожено 1950 подпольных цехов и 124 организованные группы, занимающиеся подпольным производством далеко не всегда чистой водки. Однако эти меры пока не эффективны.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.