**Парламентский центр по антиалкогольной политике РФ**

**Казанская государственная медицинская академия**

**Республиканская клиническая психиатрическая больница МЗ РТ**

**Республиканский наркологический диспансер РТ**

**А.М. Карпов**

**Г.З. Шакирзянов**

**САМОЗАЩИТА ОТ АЛКОГОЛИЗАЦИИ**

**Москва 2004**

*Печатается по решению Ученого Совета  
 Казанской государственной медицинской академии*

Рецензенты:

**В.В. Корченов** - руководитель парламентского центра по антиалко­гольной политике, вице-президент Международной Лиги трезвости и здо­ровья, доктор социологических наук, профессор, член Союза писателей

**Т.Н. Дудко** - заместитель директора Реабилитационного центра НИЦ наркологии МЗ РФ, доктор медицинских наук

**A.M. Валеева** - доцент кафедры психиатрии, наркологии и психотера­пии Казанской государственной медицинской академии, кандидат меди­цинских наук

**Е.А. Яскевич** - директор медицинских программ и проектов, главный врач Российской нарколинии Международной ассоциации по борьбе с нар­команией и наркобизнесом, кандидат медицинских наук

**Карпов A.M., Шакирзянов Г.З.**

Самозащита от алкоголизации. Образовательно-воспитательные основы профилактики и психотерапии зависимости от алкоголя. — Москва: Изда­тельство «Олита», 2004. — 52 с.

В издании кратко и систематизировано изложены современные пред­ставления о разных аспектах использования алкоголя людьми - с медицин­скими, социальными, политическими, религиозными и другими целями. Все фармакологические эффекты алкоголя соотнесены с потребностями человека. Дано структурированное описание состояния алкогольного опья­нения с выделением фармакогенных, психологических, социальных и культуральных составляющих. Авторы подводят читателей к самостоятельному умозаключению о том, что алкоголизация противоречит их личным инте­ресам, и к принятию идеи добровольного отказа от алкоголизации на осно­ве разумного эгоизма.

Предназначено для медиков, педагогов и широкого круга читателей.

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

Глубокоуважаемые читатели, в ваших руках очень интересная и полез­ная книга «Самозащита от алкоголизации». Ее содержание и значение для людей намного шире проблемы профилактики алкоголизма. Авторы повы­шают статус читателя до высокого уровня развитой и самодостаточной личности. Нам, россиянам, надо научиться осознавать себя Людьми и жить, руководствуясь своим умом, распознавать и отвергать все формы обмана и эксплуатации каждого из нас и всей нации.

Алкоголизация народа нашей страны является угрозой потери нацио­нальной безопасности и вырождения. Это сложнейший узел всех проблем современности - демографических, оборонных, политических, идеологиче­ских, социальных, экономических, культурных, медицинских, педагогиче­ских, правовых и др. Развязать этот узел сложно. Народ России уже шагнул в алкогольную пропасть. В данный момент нашей истории необходимо срочно развернуть около ста миллионов человек, ориентированных рекла­мой пива и пропагандой нетрезвого стиля жизни, на алкоголизацию, - в противоположном направлении - на трезвость.

Эту архисложную, задачу можно решить! В этом уверены авторы книги и предлагают очень смелый, умный и нравственный способ - самозащиту от алкоголизации. Убежденность авторов в наличии у соотечественников достаточных интеллектуальных, волевых и нравственных ресурсов для са­моспасения на основе добровольного отказа от алкоголизации передается читателю, побуждает присоединиться к чувствам и мыслям авторов. Первый заместитель министра здравоохранения РФ, Главный государст­венный санитарный врач страны, член-корреспондент РАМН - Г.Г. Онищенко поддержал идею и признал ее российской моделью профилактики. Она имеет шансы для успешного использования во всех пьющих странах, для объединения людей в процессе решения общих проблем.

Председатель Всероссийского общества

трезвости и здоровья,

Почетный гражданин Московской области

и г. Электросталь,

Дважды Герой Социалистического Труда

**В.М. Ярыгин**

**ПРЕДИСЛОВИЕ**

Одной из самых острых и сложных для решения проблем современного общества является рост потребления алкогольной продукции.

Людей, заинтересованных в росте производства и реализации алкоголь­ных изделий, много. Они очень активны и предприимчивы и достигли больших успехов в организации производства, рекламы и сбыта пива и крепких напитков. Эти предприниматели создают рабочие места, платят налоги и вносят большой вклад в доходную часть бюджета. Свою деятель­ность они считают полезной для общества. Их поддерживают миллионы людей, покупающих и употребляющих алкогольную продукцию.

Но не меньшее число людей, высказывают протесты против рекламы пива и распространения его потребления школьниками, студентами, осо­бенно девушками. Врачи озабочены ростом числа больных алкоголизмом, учителя - снижением дисциплины и успеваемости, милиционеры - ростом правонарушений, совершаемых нетрезвыми людьми. Негативные послед­ствия алкоголизации очень велики. Это неоспоримый факт. Люди, призы­вающие к ограничению рекламы и продажи алкогольных изделий, правы и тоже выражают мнение миллионов людей.

На фоне спора сторонников и противников алкоголизации трудно сде­лать свой личный выбор. Его можно облегчить, если «спорную террито­рию» четко ограничить самыми значимыми для человека личными потреб­ностями - быть живым, здоровым, работоспособным, счастливым, успеш­ным в удовлетворении материальных, социальных и нравственных запро­сов.

Человек имеет право любить себя. Предложение углубить и расширить любовь к самому себе ни у кого не вызывает возражений. С этим согласны все, но реализовать любовь к себе можно только, проявляя разум и волю.

Побуждение людей к использованию в жизни имеющихся знаний и мыслительных способностей, опора на надежный фундамент разумного эгоизма, стали новой стратегией профилактики саморазрушительного сти­ля жизни. Это новая, предложенная профессоромA.M. Карповым, науко­емкая технология образования, воспитания и психотерапии. Она включает точно рассчитанный и сбалансированный комплекс информирования, разъ­яснения, убеждения, внушения, мотивирования, приемов активации вооб­ражения, мышления, памяти, интеллекта, воли, побуждающая людей к доб­ровольному соблюдению гигиенических, социальных и нравственныхнорм.

В книге «Самозащита от алкоголизации» даны систематизированные представления об алкоголе и его влиянии на человека, о сути опьянения и алкогольных традиций. Понятно, доступно, демократично, авторы обеспе­чивают право читателя выбирать свое личное, осознанное отношение к ал­коголю. Сочетание демократического права выбора с информированно­стью,  образованностью и культурой, с материальными, социальными и нравственными потребностями людей отвечает запросам наших современников.

Проблемы, связанные с нелегальным или немедицинским употреблени­ем наркотиков, будут более успешно решаться, если граждане станут до­рожить своим здоровьем, если прекратиться повальное увлечение курени­ем. Необходимо устранить циничное, практически не ограниченное в финансовых возможностях манипулирование общественным сознанием, а также условия для обретения огромных капиталов на производстве и про­даже алкогольных напитков. На этих направлениях нужно работать всем гражданам и ведомствам, защищающим их интересы.

Книгу написали известные в нашей республике специалисты - заве­дующий кафедрой психиатрии, наркологии и психотерапии Казанской го­сударственной медицинской академии, главный внештатный психотера­певт МЗ РТ, главный внештатный психиатр МЗ РФ в Приволжском феде­ральном округе, вице-президент Международной академии трезвости - профессор A.M. Карпов и заслуженный врач РТ, руководитель Республи­канского центра по лечению табачной зависимости, вице-президент Все­российского общества трезвости и здоровья - Г.З. Шакирзянов. Эта книга является продолжением цикла книг для населения «Самозащита от нарко­мании», «Самозащита от курения», «Самозащита от стресса», которые за последние 2 года издавались в нашей республике по 3-5 раз, оказались вос­требованными и высоко оцененными.

Профилактику наркотизации в форме добровольного отказа людей от нее на основе их разумного эгоизма Первый заместитель министра здраво­охранения России, Главный государственный врач МЗ РФ, Г.Г.Онищенко навал Российской моделью профилактики. Она являет убедительное нрав­ственное и интеллектуальное превосходство подходов к профилактике рос­сийских ученых. К этой высокой оценке присоединились татарстанские. российские и международные государственные и общественные организа­ции. Идея самозащиты на основе разумного эгоизма отвечает и запросам и условиям современного общества. Она стала развиваться в разных направ­лениях и в разных регионах. Доклады авторов книги звучали на двух все­мирных конгрессах в Москве и на международной конференции в Австра­лии. Это новая, оригинальная, наукоемкая, конкурентоспособная «тонкая технология», которая преумножает славу нашей республики и достойна широкого распространения. Я считаю, что книга «Самозащита от алкоголи­зации» принесет большую пользу читателям.

Секретарь Межведомственной комиссии

Совета Безопасности Республики Татарстан

По противодействию злоупотреблению

Наркотическими средствами и их незаконному

обороту

**Е.Н. Гатцук**

**От авторов**

Каждому из нас известны люди **с разными вариантами отношения к употреблению пива, вина, водки, коньяка и других опьяняющих на­питков.** Разброс мнений колеблется от полного, осознанного отрицания их употребления до абсолютной убежденности в полезности и необходимости в определенных ситуациях «выпить». Между крайними вариантами множе­ство промежуточных - пить «культурно», «умеренно», «как все», «по праздникам», «при стрессе» и т.д. Даже религии по-разному относятся к алкоголю. Ислам его строго запрещает. В христианстве присутствует риту­альное употребление вина в очень малых дозах, не вызывающих опьяне­ния.

Кому верить? Кто прав? Лучше никому не верить, а самим разобраться и сделать свой собственный выбор.

В настоящее время **определить свое собственное отношению к алко­голю, сделать свой личный, свободный выбор «пить или не пить» очень трудно, но нужно.** Трудно, потому что реклама пива и алкогольных традиций проводится на самом высоком информационном, психологиче­ском, технологическом и финансовом уровнях. Эти ресурсы можно купить за деньги, а денег у производителей и продавцов спиртных изделий на все хватает. Потребление спиртного активно навязывают детям, подросткам и взрослым, используя для этого множество технологий срытого управления чувствами, мыслями и поведением людей.

Для того чтобы самому для себя решить «пить или не пить?» нужны знания об алкоголе и его действии на свой организм, нужно умение логиче­ски мыслить, поступать, руководствуясь разумом, в соответствии со свои­ми интересами, быть действительно свободным человеком, а не исполните­лем желаний корыстных людей. Эти знания и навыки будут самой надеж­ной самозащитой от потребления алкоголя, и самым надежным методиче­ским приемом для оценок действий должностных лиц, ответственных зараспространение массовой алкоголизации, интегрированной в современ­ный курс развития экономики, социальной и «культурной» политики.

Общественный опыт показывает, что люди, отказавшись от алкоголиза­ции, начинают рассуждать, осознавать свои интересы, права и возможно­сти, оценивать действия властей, руководителей телевидения и образова­ния, защитников прав и здоровья граждан. От личных интересов они пере­ходят к общественным, так как живут и употребляют алкогольные изделия не в одиночку, а в обществе, и начинают искать ответы на *социальные*во­просы: Почему нет законов, защищающих детей и подростков от рекламы пива и сигарет? Почему народ самой богатой страны живет в нищете? И т.д. и т.п.

По понятным причинам трезвенничество и здравомыслие не реклами­руются. Эти достоинства нужно приобретать самим, затрачивая интеллектуальные и волевые усилия. Рамки современной свободы слова и демократии это позволяют делать. Информации очень много и она доступна. Нуж­на только наша собственная активность.

Уклониться от выбора «пить или не пить?» невозможно, потому что употребление алкоголя очень широко распространено в современном об­ществе, сопровождает нас от первого до последнего дня, и каждому чело­веку сотни раз предложат выпить в День рождения, в Новый год, в празд­ник, по многим поводам в силу существующих традиций. Надо определить свою позицию и подготовиться к этим ситуациям.

**Современное общество соблюдает алкогольные традиции.** Телеви­дение показывает, что самые известные люди страны, отмечают успехи и праздники ритуальным бокалом шампанского. Для сохранения и преумно­жения алкогольных традиций создаются все условия - растет производст­во, реклама и продажа пива, вин, водки и другой алкогольной продукции. Приобрести спиртное и «напиться» стало самым «достойным» и доступ­ным действием детей старшего возраста и подростков. Приоритет рыноч­ных отношений в экономике, социальной и идеологической политике соз­дал условия для появления миллионов людей, которым стало выгодно, что­бы другие миллионы людей покупали и потребляли алкогольные изделия.

Однако, дальнейшее логическое развитие главных признаков рынка - эгоизма и индивидуализма людей - стало способствовать **росту числа лю­дей, которые сами отказываются от алкоголя на основе разумного эго­изма.** Люди стали понимать, что им для успеха в жизни требуются деньги, безупречная репутация, здравомыслие, знания, квалификация, воля, энер­гия, выносливость, надежное душевное и физическое здоровье. Все эти **ресурсы личности и организма нужно использовать для себя,** чтобы обеспечить себе доходы и карьеру, достойное положение в обществе себе и своим детям. Делать богатым и знаменитым надо себя, а не производителяалкогольной продукции. Долгосрочные планы и крупномасштабные цели становятся более актуальными и значимыми, чем сиюминутные желания «отключиться» и расслабиться, напившись сомнительных алкогольсодержащих жидкостей.

**Личное и общественное отношение к алкоголизации**

**Вопрос «пить или не пить?»** на самом деле гораздо более сложный и масштабный. Это самый большой и сложный узел, в котором перепутались интересы, благие и порочные намерения, знания и иллюзии, эмоции и фан­тазии, традиции и предрассудки отдельных людей, общества и государства. Ответ на поставленный вопрос является итоговой, интегративной характе­ристикой личности, общества и государства.

**Характеристики личности.** Отношение человека к алкоголю характе­ризует полноту и качество его образования и воспитания, степень зрелости личности, способность осознавать и защищать свои интересы, умение логически мыслить и действовать, иерархию потребностей человека, степень самодостаточности, самостоятельности, внушаемости, зависимости и мно­гие другие свойства человека.

**Характеристики общества.** Личность формируется семьей - родите­лями и родственниками; примерами их поведения, взаимоотношений, се­мейными нормами и традициями, которые направляют, регулируют и кон­тролируют поведение всех членов семьи. В формировании личности участ­вует система воспитательных, образовательных, культурных, детских, мо­лодежных, информационных и других учреждений. В обществе существу­ют разнообразные механизмы формирования личности по заданномуоб­разцу.

Рост числа людей, зависимых от алкоголя, в том числе, подростков и женщин, рост материальных, социальных и духовных потерь, которое об­щество несет вследствие этого, означает, что общественное сознание фор­мируют люди либо заинтересованные в депопуляции России, либо не вы­полняющие своих обязанностей перед обществом. В любом случае итоговая оценка их деятельности отрицательная. Очевидно, что надо менять курс воспитательной, образовательной, информационной, рекламной, культур­ной, молодежной политики и господ, которые ее направили на саморазру­шение людей.

**Характеристики государства.**Люди - главная ценность государства. Государство должно и обязано создать такую систему воспитания и обра­зования, которая сможет воспроизводить физически-,психически- и духов­но-здоровых людей, способных обеспечить и сохранить самих себя и стра­ну.

Современная система формирования общественного сознания ориенти­рует молодежь не на трудовые и ратные подвиги во имя Родины, а на по­требление и развлечения с использованием всевозможных искусственных стимуляторов. Молодое поколение вымирает от наркомании, алкоголизма и СПИДа, погибает в войнах, криминальных разборках и пьяных драках. **Ориентация молодежи на самоуничтожение ради коммерческих инте­ресов производителей и поставщиков деструктивных «удовольствий» не нужна ни обществу, ни государству.**Это острая проблема, которую пытаются решить многие государственные службы, общественные органи­зации, школы и семьи, социально-активные люди. Однако, технологии ма­нипулирования сознанием и поведением людей позволяют «делать чудеса». Свобода и демократия незаметно превращаются в психическую и физиче­скую зависимость от чего-то икого-то, в утрату средств, прав и возможно­стей, в добровольное самоуничтожение, но это не осознается и не исправ­ляется.

Авторы благодарны д.с.н., профессору МГУ Корченову В.В. за написа­ние раздела: Общий итог алкоголизации населения России (стр. 8-13).

**Общий итог алкоголизации населения в России**

**Общий итог,** результирующий отношение к алкоголю отдельных лю­дей, общества и государства очень печальный - в России 15 миллионов лю­дей, больных алкоголизмом, из них 96,2% приобщились к спиртному до 15 лет, а более 30% до 10 лет. Ежегодно наша страна теряет около 400 000 человек самого продуктивного и трудоспособного возраста по причинам, связанным с алкоголизацией. Из этого числа 50 000 - 60 000 гибнут от от­равлений алкогольными изделиями, а остальные тонут, угорают, сгорают, замерзают, попадают в дорожно-транспортные происшествия, в драки, со­вершают суициды и т.д. Около трети всех смертей в России в большей или меньшей степени связаны с алкоголем. (А.В. Немцов, 2003). 56% всех краж, 80% грабежей, более половины тяжелых преступлений, более поло­вины всех серьезных дорожно-транспортных происшествий непосредст­венно связаны с употребление алкоголя (Ф.Г. Углов, 2003).

**Продолжительность жизни людей в России позорно низкая и про­должает** снижаться. В 1998 г. она была 61,3 год**, в 2000 г. - 58,9 лет.** **Зло­употребление алкоголем является одной из важнейших причин смерт­ности населения.**Самый высокий прирост смертности отмечается в трудо­способном возрасте. Преждевременная**смертность мужчин в 5 раз выше, чем женщин.** (Е.А. Кошкина, 2002).

Экономические потери, связанные с потреблением алкоголя по данным экономиста академика Б.И. Искакова в 5-6 раз превышают доходы от его продажи. По расчетам зарубежных ученых прекращение потребления алко­голя позволит на 90% снизить число людей попадающих в тюрьмы.

**В настоящее время из 100 подростков до 12 лет интенсивно упот­ребляют алкоголь 24 мальчика и 19 девочек. Возраст первого приоб­щения к алкоголю составляет 5-6 лет.** (Е.С. Скворцова, 1997). Уже 3 лет­ние дети на вопрос «Где был?» отвечают словами из телевизионной рекла­мы - «Пиво пил».

**Задачи, вытекающие из последствий алкоголизации населения, и пути их решения**

Последствия алкоголизации населения России показывают, что людей и общество нужно от этого защищать. Кому и как?

Уже существует система государственных органов, охраняющих госу­дарственную безопасность, общественный порядок, конституцию, здоро­вье, экологию, права человека, детей, молодежь и др. В них работают мил­лионы образованных и честных людей. Но, к великому сожалению, масштабы самоуничтожения населения с каждым годом растут. Это свиде­тельствует о сложности проблемы и необходимости новых стратегий про­филактики не только алкоголизации и наркотизации, а всех вариантов саhttp://www.optimalist.narod.ru/karpov.files/image001.gifморазрушительного поведения.

Итоговые результаты массовой алкоголизации не приятны ни отдель­ным людям, ни обществу, ни государству, но они стали свершившимся фак­том. **Это поражение для всей нации, для всех кто внес свой личный вклад в это предательство национальных интересов - кто производил алкоголь, кто рекламировал, кто продавал, кто покупал, кто употреб­лял, кто не препятствовал этому.**

Наши знакомые находят множество оправданий и оснований для отри­цания своего вклада в массовую алкоголизацию населения и, обычно, гово­рят что, во всем виноваты власти. Степень вины руководителей государст­ва и телевидения, конечно, больше, чем подростков или жителей Чукотки. Спрашивать с виновных надо. Но правовых и административных механиз­мов для этого пока нет. Поскольку ситуация уже стала угрозой потери на­циональной безопасности страны и исчезновения населения, ждать, когда ее исправят должностные лица, уже некогда и неперспективно.

Защищать кого-то кроме самого себя очень сложно. Возникает много проблем - отсутствие правовой базы, технологий, методологии, кадров, финансов, помещений, времени и др. Только для самозащиты самих себя, при сознании опасности, вопрос о возможностях и ресурсах не возникает. Сразу все находится - идеи, желания, методы, силы, средства время, место и т.д. Поэтому решение вопроса**«пить или не пить» не нужно связывать с какими-либо ведомствами и законами, а предоставить это право лю­дям, обеспечив это право знаниями, необходимыми для принятия обоснованного решения.**

На уровне отдельной личности добровольно отказаться от алкоголиза­ции можно хоть сейчас. Такой вариант решения проблемы будет самым демократичным, простым, быстрым и дешевым. Это не будет правонару­шением, потому что нет закона, обязывающего граждан покупать и пить спиртные изделия. Реклама пива по государственным каналам телевидения не означает, что это позиция и призыв государства.

**Конфликт коммерческих интересов производителей алкогольной продукции и некоммерческих интересов людей, потребляющих ее**

На стратегически важный вопрос об употреблении алкоголя трудно найти полный и понятный ответ. Хотя, такой ответ давно дан в Библии и Коране, подтвержден вековым опытом многих народов и доказан честными исследователями: **все виды опьянения следует отвергнуть,** так как они по механизму возникновения являются следствием деструктивного влия­ния алкоголя на организм, а по феноменологическим проявлениям - иска­жением (дезорганизацией, диссоциацией, разобщением) расстройством психических функций, регуляции и метаболизма.

Повторим истину, которую не следует забывать: **все формы опьянения - алкогольного, наркотического, никотинового,токсического и др. по своей сути похожи. Они заключаются в ослаблении и разрыве взаимо­действия (интеграции) психических и соматических функций**. Как из­вестно, в психике выделяют ряд функций - эмоции, мышление, память, волю, внимание, интеллект, сознание. В норме они объединены (интегри­рованы, сопряжены) в единое целое, гармонично сбалансированы, и дают возможность человеку точно воспринимать и понимать ситуацию и себя, адекватно себя вести в этой ситуации. Под влиянием опьяняющих веществ у людей появляется эйфория - приятные эмоции - радость, блаженство, удовлетворенность, беззаботность, все становится приятным и милым, но... не соответствующим реальности.

При опьянении искажается отражение реальной обстановки. Из-за ос­лабления связи между эмоциями, мышлением и волей самодовольство со­храняется даже если пьяный человек причиняет вред окружающим людям и самому себе, привлекает к себе внимание громкой речью, нецензурными выражениями, демонстрацией неуважения к другим людям, нелепым пове­дением со снижением уровня культуры. При этом он теряет свой авторитет, деньги, документы, вещи, карьеру и т.д. Адекватной эмоциональной реак­цией на эти потери должно быть недовольство, раскаяние, сожаление, но у пьяного человека сохраняется эйфория, обусловленная фармакологическим действием алкоголя.

Мышление при опьянении слабеет и искажается. В опьянении люди не могут установить причинно-следственных связей между фактами и поступ­ками, желаемым и действительным, значимым и незначительным и т.д. Не редко спиртным «угощают» по расчету, чтобы ослабить позиции пьяного человека, воспользоваться его временной несостоятельностью с корыстной целью. Пьяного человека легче обмануть и обидеть.

Главный признак опьянения - ослабление и разобщение функций - рас­пространяется на внимание, память, интеллектуальную деятельность, а также на нервную и мышечную системы. У пьяных нарушается координа­ция движений, а при сильной степени опьянения люди вообще не могут удержаться в вертикальном положении. **Ни одна из функций организма при опьянении не улучшается. То есть, отдельным людям, обществу и государству это не нужно.**

Дезинтегрирующее действие опьяняющих веществ выходит за пределы организма и личности отдельного человека и распространяется на все фор­мы объединения людей - компанию, семью, коллектив, население города и страны. В результате опьянения ухудшается взаимопонимание и взаимо­действие между людьми, возникают споры и ссоры, большие драки. Так, например, после празднования «Дня города» в Москве в 2002 г. в травмпункты обратилось несколько сотен людей, получивших травмы в пьяныхдраках.

Если приоритетными ценностями человека и общества считать здоро­вье, способность создавать материальные и духовные ценности, понимать себя и других людей, жить в мире и согласии, то, надо отказаться от алкоголя, наркотиков, табака и других одурманивающих веществ.

Но такой разумный наш личный и общий выбор не устраивает людей, **коммерчески и политически заинтересованных в производстве и реа­лизации алкогольной продукции.** Продажа алкогольных изделий прино­сит большие прибыли. Цель «делать деньги», исключая нравственную от­ветственность за способы достижения этой цели, всегда побуждала биз­несменов к увеличению производства. В Российской Федерации число ли­кёро-водочных заводов с 1980 по 2000 годы возросло со 120 до 670. Число неучтенных подпольных цехов также очень велико. Причем, государство контролирует только четвертую часть алкогольного рынка (Л.В. Немцов2001).

В одной из статей председателя Комитета Госдумы по охране здоровья и спорту, академика Российской академии медицинских наук Н.Ф. Гераси­менко (1998) дана очень важная для нас информация о том, что решением Е.Т. Гайдара в 1992 г. была отменена государственная монополия на про­изводство и продажу спиртных напитков. Были созданы условия наиболь­шего благоприятствования спиртовой мафии. Прибыль криминальных структур в алкогольном бизнесе по данным Министерства экономики Рос­сии составляет 1 млрд. рублей в месяц. У производителей алкогольной продукции побуждений, сил и средств для внушения народу полезности и приятности пития гораздо больше, чем у противников спаивания народа.

Госаппарат имеет большие ресурсы для воспитания нравственно и фи­зически здоровой молодежи, но они слабо реализуются. Люди, распоря­жающиеся государственными информационными и финансовыми ресурса­ми как своими собственными, не спешат предоставить их людям, обла­дающим нравственными, интеллектуальными, творческими, технологиче­скими и другими ресурсами для противодействия алкогольной экспансии. На рост распространенности алкоголизма среди молодежи эффективных мер со стороны госаппарата пока не предпринимается. Существование проблемы признается, программы разрабатываются, имеется мощный по­ложительный пример отмены праздника пива в Казани в 2002 году, благодаря организованному выступлению государственных и общественных организаций во главе с вице-премьером З.Р. Валеевой. Но успехи в этом общественном движении пока единичны, не меняют общей ситуации и итогового результата. В том же 2002 году показатели распространенности алкогольных психозов существенно выросли.

За 10 лет обучения в школе и 5 лет обучения в ВУЗе в учебных про­граммах не находится 3-5 дней, чтобы дать детям объем знаний об алкого­ле, табаке и наркотиках достаточный для того, чтобы дети и подростки в форме самозащиты своих личных интересов, совпадающих с интересами всего общества, осознанно смогли бы исключить их своей жизни все вари­анты одурманивания, и предотвратить великое множество потерь и страда­ний.

Для выживания в рыночно-демократическом обществе людям нужно научиться считать затраты и результаты, соотносит приобретения и  потери, четко знать свои цели и способы их достижения. Бизнесменов, желаю­щих разбогатеть на невежестве, доверчивости и внушаемости людей, очень много. Этим объясняется рекламная и торговая экспансия производителей пива. **Но интересы производителей и потребителей алкогольной про­дукции не совпадают.** Производители богатеют. Потребители - теряютденьги и здоровье. Потребители не пользуются своим правом на правдивую информацию, не пользуются своими интеллектуальными способностями при выборе своего личного отношения к алкоголизации.

**Информационная и методическая обеспеченность  
 свободы выбора людей отношения к алкоголю**

Мы признаем **право людей самостоятельно и свободно выбирать от­ношение к алкоголю.** Но прав не бывает без обязанностей. Все права реа­лизуются только через выполнение обязанностей. Выбор отношения к ал­коголю будет свободным только в том случае, если люди возьмут на себя и ответственность за последствия своего выбора. **Иначе, это не выбор, а замаскированное принуждение и самообман.** Для реализации права сво­бодного выбора отношения к алкоголю нужно несколько условий:

1.            **Осознание своих** потребностей и желаний, а также адекватных, есте­ственных, физиологичных (не алкогольных) способов их удовлетворе­ния.

2.            **Знание свойств алкогольных изделий** и их влияния на механизмы удовлетворения актуальных потребностей людей, их употребляющих.

3.            **Умение логически мыслить,** то есть соотносить результаты приема  
алкоголя с целями этого приема, определять приобретения и потери.

**4.**           **Способность сделать свой собственный логический вывод и осу­ществить его в своем поведении.**

Людей, владеющих всеми названными условиями, очень мало. Хотя, информации об алкоголе много, и она доступна. Проблема состоит в том:что большинство людей **не хотят её знать, так же как они не хотят и не умеют думать** о своем поведении, брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Беспечность, наивность, доверчивость, внушаемость и податливость людей к предложениям «выпить» является надежной базой для доходов производителей и продавцов алкогольных изделий в нашей стране, а также одной из существенных причин для вымирания населения.

**Отношение людей к алкоголю имеет сложную структуру**

**Определить свое личное отношение к алкоголю трудно, потому что оно имеет сложную структуру.** В нем присутствуют элементы воображе­ния, внушения, памяти, интеллектуальной деятельности, эмоции, осозна­ваемые и не осознаваемые потребности, установки и др. Свобода выбора личного отношения к алкоголю предполагает способность разобраться в этом. Аналитический подход, по нашему мнению, является наиболее адек­ватным и конструктивным для этой цели. Мы хотим помочь нашим читате­лям проделать эту интересную интеллектуальную работу, поупражняться в мышлении, научиться понимать самих себя и других людей. Это полезнее чем отгадывать буквы и мелодии на викторинах и конкурсах, отвлекающих нас от социальных проблем.

Начнем с объективных сведений об алкоголе, отделим факты от пред­ставлений, легенд и эмоций.

**Физические и химические свойства алкоголя**

Как бы не относились люди к алкоголю, его физические и химические свойства от этого не зависят. Алкоголь - этанол, этиловый или винный спирт - во все времена и во всех странах имел и будет иметь одни и те же свойства, обусловленные его химическим строением. Это прозрачная, бес­цветная жидкость с острым запахом, с температурой кипения 78 градусов. Он легко воспламеняется и горит слабосветящимся, некоптящим пламенем. Молекула алкоголя С2Н5ОН имеет небольшие размеры (радиус 0,431\*10-9 м) и слабо поляризована. Эти 2 характеристики определили «вы­дающуюся» роль алкоголя в истории человечества.

Для понимания связи между строением одной молекулы и свойствами вещества сравним строение воды и алкоголя. Молекула воды - Н2О - поля­ризована. В ней имеются части, имеющие положительный и отрицательный электрический заряды. «Плюсы» ориентируются на «минусы», в результате чего возникает упорядоченность расположения молекул и вода приобрета­ет структурированность, некоторые свойства кристалла. У молекул алкого­ля подобных свойств нет. Их можно представить как маленькие шарики, не взаимодействующие друг с другом, поэтому **этиловый спирт не структу­рирован**и близок к «абсолютной жидкости». Это обусловливает большую **растворимость алкоголя в воде и жирах и легкость его прохождения в клетки и органы**через их «стенки», являющиеся биологическими мем­бранами. Алкоголь **проникает во все клетки и ткани организма.**В на­стоящее время нет средств и способов для физического или химического связывания алкоголя с целью предупреждения или прекращения его дейст­вия на организм, а также для выведения алкоголя из организма.

**Нужен ли алкоголь организму?**

Сложность отношения людей к алкоголю и борьбы с его потреблением увеличивается тем, что он в **очень малых количествах необходим орга­низму человека. Для этого совсем не обязательно пить спиртные на­питки, потому что этанол синтезируется в организме.**Известны ферменты, осуществляющие этот синтез. Нормальный уровень алкоголя в кро­ви здорового, трезвого человека - 0,004 - 0,01%. В организме взрослого мужчины в сутки образуется в среднем около 10 мл этанола - 2 чайных ложки.

Этот количественный показатель имеет принципиальное значение. Он дает теоретическое обоснование для ответа на вопрос сколько можно пить, чтобы не было вредных последствий? Давайте рассуждать вместе. Орга­низм работает по принципу саморегуляции. Количества веществ регулято­ров, например, половых гормонов, синтезируется в яичках и надпочечни­ках столько, сколько нужно организму. Если половые гормоны принимать дополнительно для повышения потенции, то это неизбежно приводит к тому, что их собственная выработка прекращается. В результате происхо­дит атрофия клеток, синтезирующих половые гормоны, и развивается фар­макологическая кастрация, более тотальная и тяжелая, чем хирургическая.

Аналогичная перестройка механизмов саморегуляции происходит при приеме гормонов коры надпочечников, например,преднизолона. Через 4-5 дней непрерывного приема преднизолона в дозах выше 10 мг,превышаю­щих эндогенный синтез, начинает уменьшаться продукция собственных гормонов и развивается зависимость от препаратов.

На саморегуляцию синтеза эндогенного алкоголя распространяются те же закономерности. **Теоретически можно считать безопасным прием таких количеств, которые не будут превышать объем эндогенного син­теза, то есть не более 10 г чистого спирта в сутки. Такое количество спирта содержится в 30 мл водки, в 120 мл вина, 300 мл пива, 800 мл кваса, 1,5 л кефира.*Подчеркнем, что это не разовая, а суточная доза, так как эндогенный синтез происходит не одномоментно, а в течение 24 часов.*** Теоретически это может не нарушить саморегуляции. Но прием водки в каплях или пива в чайных ложках не вызовет опьянения и не удовлетворит социальных потребностей. Может сформироваться привычка, ритуал, пси­хологическая зависимость в которой не будут участвовать психотропные фармакологические эффекты алкоголя.

При гипоксии, при стрессе, при эндогенных интоксикациях синтез ал­коголя немного повышается, но он никогда не достигает количеств, спо­собных вызвать опьяняющее действие. Признаки легкого опьянения возни­кают при концентрации алкоголя в крови выше 0,1% , то есть в 10 раз выше концентрации эндогенного алкоголя.

Эндогенный этанол участвует в процессах образования энергии в орга­низме. Потребность человеческого организма в энергии относится к числу 3-х основных потребностей, без которых жизнь невозможна. Это потреб­ность в информации, которая обеспечивается геномом; в строительных ма­териалах - белках, жирах, углеводах, минеральных веществах и др., и в энергии, необходимой для жизнедеятельности. В технике ни один меха­низм не может работать без энергоносителей. Если кончится бензин, томотор сразу же остановится. Если отключат электроэнергию, все лампы сразу же погаснут. Так же и в организме при прекращенииэнергообразова­ния начинаются снижение функциональной активности клеток, а затем и их гибель. Известно, что без кислорода, необходимого для образования энер­гии, уже через 4 минуты происходит гибель нервных клеток головного мозга и развиваются изменения несовместимые с жизнью.

Эндогенный этанол организму нужен для регуляции процессов образо­вания энергии, но **нет необходимости в его приеме в виде алкогольных изделий,**так как он синтезируется в организме в достаточном количестве. Биологического обоснования необходимости полезности алкоголизации нет. Можно и нужно **жить без пития. Алкогольные традиции имеют социальную природу.**

**Участие эндогенного этанола в регуляции образования энергии в организме**

Мы считаем, что нужно дать более полное разъяснение об эндогенном алкоголе, чтобы отделить эффекты эндогенного этанола от эффектов экзо­генного этанола, содержащегося в алкогольной продукции.

Организм человека не может вырабатывать энергию. Единственным ис­точником энергии для живых существ является окисление пищевых ве­ществ, а точнее атомов водорода, имеющих электрон, обладающий запасом свободной энергии. Все энергоносители - нефть, уголь, газ, древесина яв­ляются таковыми потому, что содержат атомы водорода. Энергию электро­на, входящего в атом водорода, организм «отбирает» у него и «присваивает себе» в процессе движения атомов водорода по «дыхательной цепи» цитохромов и преобразует ее в энергию химических связей в молекулах АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты). В начале дыхательной цепи атом водорода, в конце - атом кислорода. Когда водород отдаст всюсвободную энергию своего электрона, он выходит из дыхательной цепи и соединяется с атомом кислорода, в результате образуется молекула воды. Процесс окисления атомов водорода, идущий одновременно с образованием макроэргических связей в молекулах АТФ, называется окислительным фосфорилированием. Это основной источник энергии в организме человека.

**Эндогенный алкоголь является регулятором активности этого про­цесса.**При дефиците алкоголя в организме процессыэнергообразования тормозятся и снижается уровень функциональной активности всех клеток, особенно нервных. У здоровых людей этого не бывает.

**Дефицит эндогенного алкоголя возникает только у больных алко­голизмом**после массивной алкоголизации и является сутью похмельных состояний. Прием небольших порций алкоголя для устранения похмелья используется в быту и это имеет описанное нами обоснование. Влияние малых доз алкоголя на энергообразование в организме нашло отражение и закрепилось в традициях «выпить с устатку», илис горя, при сильном на­пряжении (стрессе), то есть в тех ситуациях, когда желательно стимулировать энергообеспечение организма. Подчеркнем, как принципиально важ­ное обстоятельство, что дозы этанола, участвующие в этих процессах, из­меряются чайными ложками и не оказывают опьяняющего действия. Из­лишнее количество этанола эти реакции блокирует. При отравлениях алко­голем непосредственной причиной смерти является остановка тканевого дыхания вследствие блокады ферментов, участвующих в этом процессе. Этанол нарушает движение водорода (электрона) по дыхательной цепи навстречу кислороду, то есть не дает возможности кислороду участвовать в процессе тканевого дыхания. Конечный результат алкогольного отравления такой же, как при отравлении тканевыми ядами и удушении.

**Для чего и почему люди пьют жидкости, содержащие алкоголь?**

Сохраняя аналитический принцип изложения, скажем сразу, что **разные люди** **пьют с разными целями:**

-       Больные алкоголизмом пьют потому, что у них имеется психическая и физическая зависимость от алкоголя.

-       Здоровые люди пьют потому, что«другие пьют», то есть под воздей­ствием внушения,которому они не хотят или не могут противосто­ять.

Алкоголь очень давно и прочно интегрировался в культурные и соци­альные традиции в качестве ритуального средства, выделяющего особо важные события от рядовых. Кто их не хочет соблюдать, тот «не уважает» людей, соблюдающих эти традиции.

Нередко, люди застенчивые, робкие, опасающиеся низкой оценки дру­гих людей, пьют для обретения смелости и облегчения контактов.

Не мало людей пьют с «лечебной» целью, считая алкоголь универсаль­ным лекарством от всех болезней. Это «добросовестное заблуждение» не­обходимо устранить.

Во всех случаях употребления алкоголя люди не имеют желания совер­шать интеллектуальных и волевых усилий, для того, чтобы осмыслить свои действия ипоступить руководствуясь разумом.

**Традиционные представления о действии алкоголя на организм человека.**

Вдонаучный период развития медицины, когда не было знаний о фар­макологических эффектах алкоголя исути опьянения, широко распростра­ненными были представления оцелебном действии алкоголя. Спиртные напитки давали даже грудным детям, руководствуясь благими намерения­ми, традициями и рекомендациями врачей - «для укрепления здоровья, для аппетита, улучшения роста, прорезывания зубов, согревания, успокоения, утоления голода». Еще в 19 веке и начале 20-го в науке и обществе было твердое представление об укрепляющем действии алкоголя.

Б.С. Братусь и П.И. Сидоров в монографии посвященной раннему алко­голизму (1984) сообщают о том, в конце 19 века в Германии во многих семьях грудным детям в первый год жизни регулярно давали пиво или по несколько капель коньяка для возбуждения аппетита и улучшенияпищеварения.

В Шотландии детям для успокоения давали соску, смоченную в виски, или поили водой с добавлением алкоголя.

В Бельгии был распространен обычай угощать детей можжевеловой водкой, а пивом заменяли молоко.

В Австрии в семьях бедняков детям перед уходом в школу давали ста­кан водки для согревания и утоления голода.

В России в бедных семьях водка считалась универсальным лечебным средством. Такое отношение до сих пор еще не исчезло. Спиртные напитки давали слабым рахитичным детям для успокоения, аппетита и сна. По дан­ным Г.П. Горячкина 1896 г. врачи были инициаторами знакомства детей с алкоголем в 47,4 % случаев. Существовали даже традиционные «дифференцированные показания» к лечебному применению спиртных напитков:

Для повышения аппетита - портвейн, при простуде - малиновая настой­ка, при поносе - кагор и черемуховая настойка, при глистных инвазиях - рябиновка. Считалось, что если детям давать водку, то они не будут пить когда, станут взрослыми. Сейчас мы знаем, что бывает наоборот.

Первое знакомство детей с алкоголем происходило в семьях. По наблю­дениям А.М.Коровина 1909 г. 68% мальчиков и 72% девочек первую рюмку спиртного получили из рук своих родителей. **В настоящее время знания о вреде алкоголя есть, но традициисохраняются.**

В начале 20 века появились исследования и публикации врачей, в част­ности И.В.Сажина, (1902 г.) о том, что алкоголь оказывает вредное действие на формирующийся головной мозг и организм растущего человека.

В нашей стране в 1985 г. был принят закон, запрещающий продажу ал­когольных напитков лицам в возрасте до 21 года, но он не соблюдался.

**Воспроизведение алкогольных традиций Роль внешнего окружения**

Врожденной потребности в приеме алкоголя у людей нет. Без пития жить можно и нужно. Никому не стало плохо от трезвого образа жизни. **Алкоголь всего лишь жидкость, которая сама не выскакивает из бу­тылок и не вливается в рот против воли пьющего.**Потребность в вы­пивке появляется потому, что общество воспроизводит обычаи, привычки, предрассудки и традиции, связанные с потреблением алкоголя. **Алкоголи­зация является не целью, а сопутствующим элементом более сложных форм поведения, связанных с удовлетворением многих социальных потребностей людей.**То есть, первопричина алкоголизации - традиции и обычаи. Эти социо-культуральные факторы стабилизируют формы потребления алкоголя и осуществляют воспроизводство самих себя.

Восприятие и усвоение алкогольных обычаев начинается задолго до то­го, как дети познакомятся со спиртными напитками - с их вкусом и дейст­вием. Уже маленький ребенок, сидя за праздничным столом, и, видя как люди чокаются и пьют вино, тянетсвою чашку, чокается и пьет вкусный напиток. При этом он уже **усваивает поведенческий ритуал винопития.**

Многие исследователи показали, что если детям предложить поиграть в день рождения или в свадьбу, они воспроизводят, копируют в играх атри­буты взрослого застолья - садятся за общий стол, открываютбутылки, чо­каются, говорят тосты, ходят шатающейся походкой. (Б.С. Братусь, П.И.Сидоров 1984)

Опрос 100 мальчиков в одном из детских садов показал, что 97% детей, хорошо описывали алкогольное опьянение. С детсадовского возраста начи­нает формироваться представление об алкоголе как об особом, обязатель­ном спутнике торжеств и встреч, притягательном символе взрослой жизни. К 11-12 годам у подростков формируются вполне стабильные стереотипы отношения к пьянству. Они копируют в этом своих родителей и близких людей.

Повышается вероятность формирования алкоголизма удетей в тех семьях, в которых отец пьет, а ребенок не чувствует себя под защитой и контролем матери, или чувствует себя отверженным отцом и матерью, или с отцом имеются напряженные отношения.

**Реакция детей на первые пробы алкоголя**

Первое знакомство детей с алкоголем происходит обычно дома, за праздничным столом с родителями или в компании друзей в возрасте 10-12 лет. Перед употреблением **дети ждут эйфоризирующего действия, то есть имеют установку на веселье.**

Но реально впечатление от первого знакомства с алкоголем оказывается совершенно не тем, которого ребенок ожидал. Горький вкус, жжение во рту, головокружение, тошнота, а иногда рвота, **воспринимаются как субъективно неприятные ощущения почти у всех детей.**

По данным Михайлова (1930) после выпивки у детей отмечались голов­ная боль - в 61%, тошнота - у 8%, рвота у 14%, подавленное состояние - у 4%, слабость у 12% опрошенных.

После первого неприятного впечатления от алкоголя подростки некото­рое время избегают алкоголизации. От того, что собственное впечатление не совпадает с тем, что должно быть и бывает у других, возникает желание попробовать еще раз. В возрасте 13-14 лет дети участвуют во множестве событий, связанных с алкоголизацией, чтобы «быть как все», пьют, пре­одолевая отвращение. Подростки «работают над собой, воспитывают се­бя», в значительной степени внушают себе, что опьянение должно быть приятным.

С увеличением стажа употребления субъективная картина меняется. Опрос подростков с 2 летним стажем показал, что уже у 90% опьянение сопровождается ощущением прилива сил, чувством довольства, комфорта, повышением настроения. То есть, появляются те признаки, которые, по мнению детей, должны быть.

**Рост привлекательности опьянения часто происходит по механизму проецирования психологический ожиданий на особое психическое и физическое состояние алкогольного опьянения.**(Б.С. Братусь, ПИ. Си­доров, 1984). Этого переноса не осознают не только дети, но и взрослые.

Роль психологического фактора подтверждена в эксперименте. Одной группе подростков вводили в вену небольшую дозу 33% спирта, но не со­общали, что это спирт. У этих подростков наблюдалось легкое и кратко­временное повышение активности и тонуса, сменившиеся релаксацией и сонливостью. Другой группе сообщили, что это алкоголь. В этой группе в зависимости от алкогольного опыта подростка и стиля его алкогольного поведения наблюдались соответствующие эмоциональные реакции - ожив­ление, шуточки, комментарии, нарушения координации, многоречивость.

То есть, не сам алкоголь, не его фармакологическое действие, а проек­ция психологического ожидания, актуальных потребностей и мотивов на психофизиологический фон опьянения создают субъективную картину опьянения. В опьянении происходит опредмечиваниенеоформленного со­стояния.

Подтверждают **главенствующую роль психологической установки** на поведение в состоянии опьянения и такие всем известные факты. Водку пьют, когда отмечают веселые и приятные события в жизни. Точно такую же водку пьют, когда отмечают самые печальные события - похороны и поминки. Химический состав водки один и тот же, дозы одинаковые, фар­макологическое действие одно и то же, а самочувствие и поведение людей прямо противоположные. То есть, «главным режиссером» алкогольногосамопредъявления людей является не вещество, а общество - условности, традиции, обряды, социальные и культурные нормы.

 Со временем ассортимент субъективных состояний и причин для упот­ребления алкоголя расширяется - пьют для того чтобы расслабиться и для того чтобы взбодриться, для «храбрости», от обиды, чтобы поговорить по душам и т.д. Выпивки обосновываются и оправдываются, формируется новый стереотип жизни с обязательным присутствием алкоголя и положи­тельным к нему отношением. Сейчас это называется **формирование алко­гольной субличности.**

 Отечественные авторы Б.С. Братусь и П.И. Сидоров (1982) давно разъ­яснили, что **выпивки обретают характер иллюзорно-компенсаторной деятельности, направленной на создание нужного эмоционального со­стояния, становятся механизмом иллюзорного удовлетворения по­требностей.**

 Из этого иллюзорно-компенсаторного механизма начинает вырастать психологическая приятность опьянения, человек начинает**замещать ре­альное** удовлетворение потребностей субъективными переживаниями бла­гополучия и успеха, как будто, это реальные успехи.

**Важный элемент алкоголизации состоит в том, что искомые субъ­ективные состояния достигаются пьющим человеком не в одиночку, а в компании.** Иллюзорно-компенсаторная деятельность разыгрывается пе­ред зрителями и слушателями. Алкоголизация имеет сложную структуру. Это не только опьянение, **но и ритуал, форма социального поведения и взаимодействия с людьми, в которой иллюзорно удовлетворяются многие потребности пьющего.**

 Подростки с низкой самооценкой, имеющие низкий статус и рейтинг в школе и дома, в алкогольных группах обретают комфорт, ощущение друж­ бы, теплоты, спаянности, взрослости, уважения. В алкогольной компании эти подростки находят желанный высокий статус. Алкоголь их сближает с людьми. Алкоголь становится главным признаком дружбы и солидарности, взрослости, самодостаточности. Только в алкогольной компании подросток чувствует себя человеком. **Симпатия к друзьям и общению переносится на алкоголь и молодой человек, привязываясь к друзьям, привязыва­ ется к алкоголю.** В таких компаниях умение пить символизирует взрос­ лость, человеческую и мужскую доблесть.

 Подростки самоутверждаются тем, кто больше выпьет. В таких компа­ниях культивируется эйфория. Подростки проецируют на алкоголизацию свои представления о смелости, мужественности, взрослости, друг друга индуцируют кто пьянее, кто громче кричит или хохочет или визжит, кто развязнее себя ведет. В поведении много показного, демонстративного, истерического. Обычно включается громкая музыка, усиливающая деструктивность поведения.

 Таким образом, формируется групповая зависимость от алкоголя. Вне этой группы желания выпить нет. Но как только группа собралась, так у всех появляется желание выпить и что-то показать и доказать друг другу. Если такие группы создались, нужно их разрушать. Увезти детей на лето на дачу, привить другие увлечения.

 В алкоголизации детей и подростков основную роль играет подражание взрослым. По этой причине подростки легко переходят на суррогаты - оде­колон, денатурат, духи, добавляют в водку лекарства. Взрослые пьют сур­рогаты только при отсутствии средств на водку, у них мотивация экономи­ческая. У детей мотивация подражательная.

**Врожденной потребности пить пиво, вино, водку и т.д. у людей нет.** Если бы не было на свете алкогольных изделий и традиций их пить, без них можно было бы прожить.

 Подчеркнем, что формирование и усвоение алкогольных традиций на­чинается с раннего детского возраста и не с собственного приема алкоголя, а с наблюдением за его питием другими людьми, в том числе, родителями и знакомыми, то есть, в процессе усвоения культурных и социальных тра­диций. **Культурные и социальные механизмы формирования алко­гольных традиций, начинают действовать раньше других механизмов** и действуют более длительно, чем фармакологические, метаболические, компенсаторные и другие факторы. Их нужно выделить в самостоятельную и основную цель для профилактической работы, потому что они усваива­ются детьми задолго до того, как они впервые сами испытают на себе фар­макологическое действие алкоголя.

 Сначала ребенок узнает о существовании устойчивых социальных тра­диций, о том, что все события, отличающиеся от обыденных, принято от­мечать питием алкогольных изделий. Это «правило» соблюдается дома, в семьях родных и знакомых., на работе, в школе, в кино, в театре, а телеви­дение показывает, что оно соблюдается и самыми авторитетными людьми, членами правительства, во многих странах и т.д.

**Социально-культуральные, подражательные компоненты опьянения**

 Поведение пьяных людей обусловлено не только и не столько фармако­логическим действием алкоголя на их мозг и мышцы, сколько их **пред­ставления о том, как «должен» себя вести пьяный человек в опреде­ленной ситуации.**

 Поскольку психологические составляющие алкогольного опьянения имеют социальную природу, их не следует «приписывать» алкоголю. Так­же нужно понимать творчество Омара Хаяма и других поэтов, воспевавших алкоголизацию. Они обладали талантами поэтов и мудрецов. Богатства своей души они переносили на алкоголь. Иногда кумирами становятся пьющие люди - писатели, поэты, певцы. Алкоголизация ошибочно рас­сматривается как признак творческой одаренности, принадлежности к творческой элите. Это может стать одной из причин алкоголизации.

 Фармакологические эффекты самого алкоголя совсем другие. Мы их далее опишем. Чтобы не ломать древних традиций можно предложить вре­менный компромисс:

 все приятные и желанные социальные и культуральные элементы алкогольных традиций можно сохранить, но заменить алкоголь дру­гими, не вредными, а полезными для организма напитками, например, натуральными соками. Такие эксперименты также описаны. На праздниках трезвенников, весь ритуал застолья соблюдается, но вместо спиртных на­питков пьют соки и минеральные воды. Праздничное настроение создается средствами души и духа - встречей с приятными людьми, желанием об­щаться и радовать друг друга, музыкой, песнями, цветами, красивой одеж­дой, улыбками, приятными словами и поступками, а не водкой и едой. http://www.optimalist.narod.ru/karpov.files/image003.gif

**Фармакологические механизмы алкогольного опьянения**

 Для четкого представления о роли этилового спирта в механизмах алко­гольного опьянения и разделения его фармакологических и социальных компонентов, познакомимся как действует алкоголь на мозг.

 Целью приема спиртсодержащих жидкостей, также как курения и нар­котизации, является определенное изменение психического состояния - повышения настроения, обретение приятного чувства радости, легкости, любви к себе и ко всем, примирения, доброжелательности, устранения не­приятных переживаний и т.д. Это все характеристики душевного или пси­хического состояния человека и возникают они вследствие реализации психологической установки на алкогольную эйфорию. Участие в этом пси­хологическом самовыражении молекул этилового спирта совершенно не обязательно. Фармакологическое влияние алкоголя на мозг лишь модули­рует эти психические процессы.

 Мозг состоит из нервных клеток. Их более 15 миллиардов. Нервные клетки работают «не в одиночку», а в очень больших «сообществах», обра­зующих сложные функциональные системы. Каждая нервная клетка имеет тысячи контактов с другими клетками - синапсов. По нейронным сетям к мозгу передается информация о внешнем мире, которая анализируется, превращается в психические явления - эмоции, мысли, образы, програм­мы... а затем в «команды» мышцам и внутренним органам.

 В передаче информации от одной клетки к другой участвуют химиче­ские вещества, которые называются медиаторами. Медиаторов известно более 50 - серотонин, дофамин, норадреналин, гистамин, ацетилхолин и др. По содержанию и по механизму психическая деятельность является формой отражения объективного мира и субъективных переживаний. Каче­ственные и количественные признаки предметов и явлений внешнего мира трансформируются в качественные и количественные признаки наших ощущений, восприятий, эмоций, мыслей, эмоций, воспоминаний и других психических феноменов. Точность отражательной деятельности и соответ­ствия объективных и субъективных явлений обеспечивается нейрохимиче­скими процессами в синапсах.

 Нервные клетки, воспринимающие внешние раздражители, трансфор­мируют световую, цветовую, звуковую и иную информацию о них в элек­трические и химические процессы. Из нервной клетки воспринявшей, внешний раздражитель, в синапс - узкое пространство между клетками, в котором происходит химическая передача сигналов, выбрасывается опре­деленное, соответствующее свойствам раздражителя, количество медиато­ров. Из синапса медиаторы воспринимаются специальными, специфически настроенными на них, рецепторами другой, постсинаптической нервной клетки. После вступления в контакт медиаторов с рецепторами в нервной клетке возникают электрические и химические процессы, которые создают нервные импульсы, несущие информацию к мозгу. Мозг анализирует эту информацию и превращает ее в наши чувства, мысли, воспоминания и т.д.

 На процессах передачи информации через синапсы следует остановить­ся и рассмотреть их полнее, так как все химические вещества, использую­щиеся для одурманивания людей - алкоголь, наркотики, табак, лекарствен­ные препараты и др., **вызывают опьяняющее действие в результате на­рушения точности синаптических процессов.** Синапс является тем зве­ном в передаче информации, которое доступно для внешних вмешательств. Внутрь нервных клеток попасть трудно, потому что они имеют защитные оболочки, аналогичные изоляции электрических проводов. А синапс - щель между клетками - как улица между домами - открыт для доступа всех веществ, содержащихся в крови и тканевой жидкости, омывающей синапс.

 Синапс можно сравнить с обменным пунктом, в котором сигналы, от­ражающие признаки внешнего мира (рубли), конвертируются в (доллары) - элементы психических процессов - мысли, чувства, представления и пр. Основное требование к кассиру - знать курсы валют и уметь считать. Ал­коголь действует как мошенник и грабитель - побуждает «кассира» вы­давать долларов гораздо больше, чем он получил «рублей». Формат ощу­щений пьяного гораздо больше того, который соответствовал бы реальной ситуации. Для того и пьют, но при этом не ведают, чего творят. От граби­телей люди стремятся защищаться, ставят двойные двери, сигнализацию, домофоны и др., тратят на это деньги, силы и время. Но зачем тратить деньги и время на пьянство, чтобы ограбить и обмануть свой собственный мозг и свою душу? От приема алкоголя, наркотиков и табака нужно защи­щаться также, как мы защищаемся от грабителей и мошенников.

 Психическая деятельность предназначена для правильного и точного отражения внешнего и внутреннего мира человека. Чем выше точность тем лучше. Когда ухудшается острота зрения или слуха, нарушается распозна­вание предметов, букв, звуков, то возникает много затруднений и опасно­стей для жизни. Люди стремятся повысить точность зрения и слуха подбо­ром очков и слуховых аппаратов. В полном противоречии этому состоит прием психоактивных веществ.

**Психо-физиологическая сущность алкогольного опьянения**

 Перейдем от молекулярно-клеточного уровня на уровень органный и разберемся как меняется функционирование мозга в целом. В результате фармакологического действия алкоголя нарушается основный и главный принцип и механизм отражательной деятельности мозга. Причина та же - медиаторы попадают в синапсы не в результате воздействия на нервные клетки внешних раздражителей, отражающих свойства предметов, а вслед­ствие «утечки» медиаторов в синапсы через «продырявленные» мембраны. В результате,**вместо реальных восприятий в психике возникают усиленные, искаженные и разобщенные восприятия, эмоции, желания, мысли, воспоминания,** которые наслаиваются на нормальные психо­физиологические процессы и искажают их.

 Точность отражательной деятельности мозга ухудшается. Взаимосвязь между психическими функциями нарушается. **Происходит диссоциация (дезинтеграция, разобщение) психических функций. Это основной и общий признак состояний опьянения любой природы - алкогольного, наркотического, никотинового, токсического.** У человека при опьянении новых, дополнительных возможностей, повышающих его интеллектуаль­ные, волевые и физические и иные ресурсы, не возникает. По биологиче­скому содержанию и смыслу **это всегда утрата, а не приобретение.** Выше мы уже писали о том, что при опьянении возникает подъем настроения - эйфория, который не соотносится с внешней и внутренней ситуацией. Че­ловеку в опьянении всегда хорошо, даже тогда, когда ситуация совсем не подходит для веселья, например при потере денег и документов, приводе в милицию или вытрезвитель, тяжелых материальных и социальных послед­ствиях алкоголизации.

 Понимание смыслового содержания ситуации искажается. Враги кажут­ся благодетелями и друзьями. В 1994 г. 57-60% всех убитых в Российской Федерации были в состоянии алкогольного опьянения, пьяными оказались 77% убийц.( Немцов 2001). 58% девочек теряют свою девственность в со­стоянии алкогольного опьянения. Чаще всего курить и пробовать наркоти­ки также начинают притупив разум алкоголем.

 Сути опьянения многие люди не понимают. Этот пробел надо устра­нить. Напомним еще раз о том, что психическая деятельность структуриро­вана на 7 функций - восприятие, мышление, эмоции, волю, память, интел­лект, сознание. Они самостоятельны, четко отделены друг от друга по це­левому предназначению и физиологическим механизмам, но работают они в содружестве.

 Воспользуемся метафорой и вспомним известное сравнение психики с оркестром. В оркестре разные музыканты с разными инструментами, но продукция оркестра - музыка - результат совместной работы всех участни­ков оркестра и дирижера. Качественные и количественные характеристики музыки зависят от работы каждого музыканта и от их взаимодействия. Аналогичным образом качественные и количественные характеристики психической деятельности зависят от сохранности каждой психической функции и их взаимодействия. При опьянении эмоции сначала повышают­ся, а потом снижаются; восприятия теряют четкость; мышление утрачивает связность и стройность, затормаживается; воля слабеет; память снижается; интеллект слабеет; сознание расстраивается. Психическая деятельность утрачивает структурированность и нормальное соотношение ее компонен­тов. Психика становится уродливой. В этом нет ничего положительного и привлекательного.

 Продолжим аналогию на физическое тело. Тело человека тоже структурировано на органы - голову, руки, ноги, сердце, легкие и др. Лицо струк­турировано на глаза, нос, рот, подбородок и т.д. Все части самостоятельны, но все нужны и работают совместно. Красивые тела и красивые лица гар­моничны, то есть соразмерны. Перенесем образ процесса опьянения - ра­зобщения и рассогласования психических функций на лицо и тело. Если руки, ноги, головы, глаза, уши, сердца и другие части станут разных разме­ров и потеряют нормальные соотношения между собой это будет безобраз­ное уродство, несовместимое с жизнью. Свое лицо и тело приводить в де­структивное состояние, аналогичное опьянению никто не хочет. Также нужно беречь от уродования свою психику. Нужно уметь видеть и оцени­вать красоту (структуру и гармонию) не только лица и тела, но и души. Это важнее для человека.

 Процесс разобщения психических функций и потери контроля за своим поведением характерный для пьяного человека распространяется на всю пьяную компанию, на целые деревни и на более масштабные общности людей. Известны примеры деревень, в которых все население «спилось» и деревни исчезли. На грани исчезновения некоторые народности, не адапти­рованные к алкогольным традициям.

**Влияние алкоголя на организм человека**

 Самостоятельно додуматься о влиянии алкоголя на организм человека, в том числе, на свой собственный, достаточно просто. Для этого нужно всего лишь желать и уметь мыслить, то есть устанавливать причинные связи ме­жду явлениями. А явления эти всем известны.

 Всем приходилось делать уколы, и все знают о том, что перед уколом кожу смазывают ваткой со спиртом, чтобы устранить микробы и не вы­звать появления абсцесса. В домашних условиях вместо спирта применяют одеколон или обычную водку. Спиртом протирают кожу перед хирургиче­скими операциями, стерилизуют руки, инструменты и т.д. В спирте хранят кусочки тканей и целые органы десятками лет. Они не портятся.

**Этиловый спирт является мощным наружным антисептиком и на­дежным консервантом.** Кроме спирта в качестве наружных антисептиков используются хлорамин, хлоргексидин, настойка йода и йодинол, перекись водорода, растворы марганцово-кислого калия, борной кислоты, формали­на, сулемы, медного купороса и др. **Ни одно из этих веществ - аналогов алкоголя по антисептическому действию и функциональному предна­значению - не употребляют внутрь для веселья.** Мышление удерживает людей от этого. Легко понять: если вещество вызывает моментальное пре­кращение жизни и гибель микробов, то такое же действие оно окажет на наш организм. При употреблении алкоголя мышление нарушается. Несо­вместимости между антисептическим действием и применением внутрь в качестве пищевого продукта люди не осознают. Хотя смерть человека на­ступает при концентрации алкоголя в крови 5 граммов на 1 литр крови, которая создается при приеме 4-10 г на килограмм массы тела (0,8-1 л вод­ки, при отсутствии приобретенной толерантности).

 Всем известно, что в этиловом спирте десятилетиями сохраняются био­логические структуры - кусочки тканей и целые органы. Это возможно только потому, что **все процессы жизнедеятельности в спирте прекра­щаются.** Такая **«убийственная» характеристика вещества должна оста­навливать людей, умеющих думать и ценить свою собственную жизнь, от пития алкогольных жидкостей,** независимо от их названий. В водке, коньяке, роме, вине, пиве, одеколоне, денатурате основным фармакологи­чески активным веществом, определяющим привлекательность этих жид­костей, является этиловый спирт. Проявления опьянения и алкогольной зависимости одинаковы у людей потребляющих разные алкогольные изде­лия.

 Организм - самая дорогая и нужная наша частная собственность. От правильности и надежности его работы зависит все - каких успехов в жиз­ни мы достигнем, сколько и как проживем. Запасного организма у нас нет. Во всех жизненных планах это обстоятельство следует учитывать и стре­миться не разрушать самих себя.

 Для сознательного выбора «пить или не пить» надо самим знать как влияет алкоголь на наш организм. «Рекламщики» могут сочинить любые легенды о полезности алкоголя. В телевизионных роликах называют пиво «правильным», «живительным», «для настоящих мужчин», пытаются «свя­зать» алкогольные изделия с сексуальными, патриотическими, националь­ными, высоко-статусными характеристиками людей. Чтобы не оказаться обманутыми надо самим иметь объективную информацию и учиться про­тиводействовать рекламе.

 Законы химии, физики и биологии распространяются на .всех людей. При приеме спиртных изделий внутрь молекулы этилового спирта попада­ют во все органы и ткани. Вследствие этого, то при опьянении неизбежно нарушается работа всех клеток и органов любого человека. **Перед этило­вым спиртом все равны** - президенты и рабочие, депутаты и избиратели, производители алкоголя и его потребители, артисты и журналисты, муж­чины и женщины, дети богатых и бедных родителей.

 Дорогой читатель, читая следующие страницы, **думайте о самом себе. Представляйте как алкоголь разрушает ваш организм и отвечайте на вопрос - А Вам это надо?**

**Влияние этанола на клеточные мембраны**

 Первичным фармакологическим эффектом этанола, началом всех его разрушительных последствий является влияние алкоголя на мембраны кле­ток. Как известно, все органы и ткани состоят из клеток, а основным орга­ноидом всех клеток, обеспечивающим им структурную целостность и функциональную активность, является клеточная мембрана. Множествен­ность и динамичность острых и хронических фармакологических эффектов этанола можно понять и интегрировать, сопрягая их с влиянием алкоголя на клеточные мембраны. Это действие можно считать «общим знаменате­лем» для патофизиологических процессов, терапевтических вмешательств, адаптивных и саногенетических механизмов.

 Мембрана клетки выполняет 4 функции:

 1. Барьерную или разграничительную.

 С помощью мембран клетки отделяются от окружающих веществ, со­храняют свою автономность и целостность.

 2. Транспортную функцию.

 В мембране клетки имеются каналы, через которые в клетку избира­тельно проходят только нужные ей вещества, а не все, которые имеются в околоклеточной жидкости, а также выводятся ненужные вещества, напри­мер, продукты метаболизма.

 3. Регуляторную или рецепторную функцию.

 На поверхности и внутри клетки находятся рецепторы - белковые структуры, с помощью которых клетка получает информацию. Вещества -переносчики информации для клетки - гормоны, медиаторы, пептиды, ме­таболиты и др. Их много и они в крови «перемешаны» с множеством дру­гих веществ. Рецепторы «распознают» из этого множества то, что «нужно» клетке, связываются с этими информационными молекулами, а после этого начинаются процессы, определенным образом, меняющие функциональ­ную активность клетки. Рецепторы обеспечивают управление деятельно­стью клетки.

 4. «Ферментную» функцию.

 Ее выполняют клеточные мембраны постольку, поскольку многие фер­менты, обеспечивающие транспорт, рецепцию и другие функции, являются структурными элементами клеточных мембран или «привязаны» к ним.

 Если клеточные мембраны целы, то и все функции, в которых они уча­ствуют, происходят в нормальных, генетически запрограммированных ре­жимах. Если мембраны повреждаются, то и все названные функции будут нарушаться и будут появляться расстройства в зависимости от того, в ка­ком органе это повреждение произошло.

 Согласно современной, трехмерной, жидкостно-мозаичной модели строения клеточных мембран, они состоят из 2 слоев липидов (жиров), в которые встроены белки. Белки обычно являются рецепторами и элемента­ми транспортных каналов. Между белками и жирами существует связь, притяжение, они определенным образом расположены и составляют единое целое. Молекулы этанола могут ослаблять силы притяжения между моле­кулами липидов в клеточной мембране, и они обретают способность сво­бодно перемещаться в пределах жирового бислоя. **Мембрана клетки при этом теряет свою структурную организацию и жесткость, становится менее вязкой и более текучей. В результате этого все функции мембран - барьерная, транспортная, регулятррная и ферментная нарушаются,** и, вследствие этого, возникают многочисленные структурные и функцио­нальные расстройства во всех органах, потому что все органы имеют кле­точное строение.

 Можно представить, например, что в сложной структуре мембраны об­разуются, "дыры" и в клетку начинают поступать вещества, от которых она в норме защищается. Вследствие этого, меняется активность мембранных ферментов, нарушается процесс активного транспорта ионов. В клетках, в частности, повышается содержание ионов натрия и уменьшается содержа­ние ионов калия, нарушается баланс других электролитов - кальция, маг­ния, меди, цинка, марганца. В результате этого нарушаются процессы воз­будимости - формирование на мембранах потенциала действия, проведе­ние биотоков по нервам и через синапсы. У пьяного «отнимаются» руки и ноги, «заплетается» язык, замедляются все психические и двигательные реакции. Клинически это проявляется состояниями глубокого угнетения, нечувствительности людей, находящихся в состоянии глубокого опьяне­ния, к возбуждающим воздействиям.

 При острой интоксикации текучесть и проницаемость мембран повыша­ется. Но при хроническом потреблении алкоголя организм проявляет свои компенсаторные и приспособительные способности, изменяет состав липи­дов в мембранах и они становятся более стабильными, менее текучими, более устойчивыми к повреждающему действию этанола. По этой причине патогенетические механизмы и клинические проявления острой интокси­кации отличаются от таковых при хроническом потреблении алкоголя.

**Следствия мембранотропных эффектов алкоголя**

 Структурная стабильность клеточных мембран и самих клеток обеспе­чивается в значительной степени тем, что наружная мембрана с внутренней стороны клетки имеет отрицательный заряд, создаваемый сиаловыми ки­слотами. Положительно заряженные ионы кальция связаны с сиаловыми кислотами и контролируют их конформацию в клеточной мембране, т.е. прочность ее «скелета».

 При остром действии алкоголя вначале он действует как блокатор вхо­ждения кальция в клетку. Это проявляется успокаивающим, расслабляю­щим, сосудорасширяющим действием. Вследствие этого снижается кровя­ное давление, уменьшается ощущение боли в сердце и других местах, за­медляется частота пульса и дыхания. Эти эффекты обычно используют для доказательства полезности алкоголя. Однако, через час наступает вторая фаза действия - повышение вхождения кальция в клетку и вместе с этим повышение возбудимости клеток, напряжение метаболизма и увеличение кислородного запроса, поэтому артериальное давление повышается, часто­та пульса и дыхания возрастает.

 При хроническом алкоголизме повышение содержания в клетках ионов кальция ведет к гипертонии, аритмии, повышенному выбросу адреналина, простагдандинов. активации фосфолипаз, протеаз и других ферментов, ко­торые повреждают клеточные мембраны, что ведет **к развитию гепатита, панкреатита, отека мозга, гипоксии, эпилептическим разрядам, сгу­щению крови и тромбозам.**

 При выходе из алкогольной интоксикации всегда обнаруживается зна­чительный метаболический ацидоз. Он обусловлен возрастанием концен­трации молочной кислоты в крови. Имеет значение также накопление во внеклеточной жидкости кетоновых тел и жирных кислот. Для коррекции нарушений водно-электролитного баланса, которые вызываются мембрано-тропными эффектами алкоголя, целесообразно применение в абстиненции и при опьянении минеральных вод, растворов электролитов, реополиглю-кина,гемодеза и др. плазмозаменителей. Это ускоряет восстановление электролитного баланса.

**Влияние алкоголя на потребление кислорода и глюкозы (тканевое дыхание, энергетический обмен)**

 Потребность в энергии относится к фундаментальным потребностям. Энергия необходима для деятельности живых организмов, также как для работы машин. Как только прекращается энергообеспечение - заканчива­ется бензин, отключается электричество - все моторы и приборы останав­ливаются. В организме тоже при прекращении образования энергии снижа­ется функциональная активность клеток, а через 4-5 минут начинается их распад и гибель. Алкоголь участвует в регуляции этой фундаментальной потребности.

 Выше мы уже писали о том, что при приеме алкоголя внутрь в организ­ме создаются его концентрации, в десятки раз превышающие содержание эндогенного алкоголя. Вследствие этого нарушается процесс тканевого дыхания, сутью которого является получение организмом энергии. Челове­ческий организм сам не может вырабатывать энергию. Единственным ис­точником энергии для всех живых существ является окисление пищевых веществ, а точнее - атомов водорода, имеющих электрон, обладающий за­пасом свободной энергии. Эту энергию организм "отбирает" у электрона небольшими порциями в процессе движения электрона по дыхательной цепи цитохромов (гемоглобиноиодобных веществ) и преобразует ее в энер­гию химических связей в молекулах АТФ (аденозинтрифосфорной кисло­ты). Процесс окисления атомов водорода, идущий одновременно с образо­ванием макроэргических связей в молекулах АТФ, называется окислитель­ным фосфорилированием. После полной отдачи своей энергии электрон от атома водорода переходит к атому кислорода, который восстанавливается до воды.

 Алкоголь нарушает движение электрона по дыхательной цепи навстре­чу к кислороду, то есть, **не дает кислороду принимать участие в процессе тканевого дыхания и тем самым блокирует процесс получения энер­гии организмом. Алкогольное опьянение и муки абстиненции** можно объяснить этим патогенетическим механизмом, который **можно сравнить с удушьем при отравлении тканевыми ядами.**

 Поскольку кислород не используется, в организме накапливается сво­бодный, "избыточный" кислород и создаются предпосылки для развития перекисного окисления липидов, входящих в состав клеточных мембран, что ведет к **разрушению клеточных мембран и гибели клеток.**

**Этанол подавляет потребление глюкозы клетками,** вследствие сни­жения активности ферментов, участвующих в ее окислении. Поэтому, имеющаяся в организме глюкоза, как и вводимая внутривенно или внутрь, по этой причине не может быть использована.

 Этанол снижает уровень инсулина в крови и подавляет его выработку поджелудочной железой. Это также нарушает усвоение глюкозы и усугуб­ляет дефицит энергии.

**Таким образом, основной путь энергообразования в организме на­рушается.**

 Второй путь энергообразования - процесс бескислородного, фермента­тивного окисления глюкозы (гликолиз) также замедляется.

 Компенсаторное увеличение процесса распада гликогена на молекулы глюкозы (гликогенолиза) истощает запасы гликогена в клетках, но энерге­тического эффекта не дает, поскольку глюкоза не окисляется.

 Нарушение энергообразования ведет к падению функционального со­стояния клеток, особенно мозговых, что является причиной наркотической фазы алкогольного опьянения и ацидоза.

**Влияние алкоголя на белковый обмен**

 Белки - важнейшие вещества в организме человека. Можно вспомнить определение понятия жизнь Ф.Энгельсом: «Жизнь - это способ существо­вания белковых тел...». Белки являются основными строительными мате­риалами для клеток. К белкам относятся ферменты и большая часть гормо­нов. **При алкоголизации тормозится синтез белков.** Это происходит вследствие изменений в структуре и функциях мембран рибосом - орга­ноидов клетки, в которых синтезируется белок; нарушения активности ферментоваминоацил-тРНК-синтетаз, участвующих в реакциях активиро­вания аминокислот - первичного звена синтеза белков; дефицита ионов магния, необходимых для этерификации аминокислот и других причин. Уменьшается также синтез РНК и ДНК.

 Снижение синтеза белков как ферментных, так и структурных, ведет к **угнетению процессов регенерации, самообновления и развитию атро-фических процессов в органах, в том числе, в головном мозге (алко­гольной энцефалопатии).**

 У больных алкоголизмом постоянно выявляется диспротеинемия. Уменьшается содержание «мелких» белков - альбуминов с одновременным увеличением «крупных» - глобулинов. Это связано с нарушением функции печени и увеличением проницаемости капилляров. Мелкодисперсные аль­бумины переходят из крови в ткани и увлекают за собой воду, что ведет к отечности тканей, в том числе, к отеку мозга

 Этанол подавляет активность ферментов, участвующих в образовании мужского полового гормона тестостерона. **Содержание тестостерона в крови и биологическая составляющая половой активности мужчин снижается.**

**Влияние этанола на жировой (липидный) обмен**

 Поскольку этанол повышает растворимость жиров, то прием алкоголя увеличивает «выход» жира из депо и приводит к повышению его содержа­ния в крови. Организму это не нужно. Поэтому печеночные клетки извле­кают жир из крови, но вследствие этого **увеличивается отложение жира в печени.**

 Прием алкоголя активизирует синтез жирных кислот аномального строения из продуктов в которые превращается алкоголь (уксусную кисло­ту, ацетилкоэнзим-А и др.). В то же время этанол угнетает активность ли­паз - ферментов, гидролизущих липиды, тормозит окисление жирных ки­слот. Они этерифицируются и используются для **образования липидов.** Являясь прооксидантом,**этанол способствует перекисному окислению липидов.** А перекисные соединения очень агрессивны и **разрушают кле­точные мембраны и структуры.**

 Вследствие морфологических нарушений митохондрий - органоидов клетки, в которых окисляются жирные кислоты, **снижается окисление жирных кислот. Это ведет к накоплению жиров в печеночных клетках, жировому перерождению клеток и жировой инфильтрации печени.** Гепатотоксичность этанола усиливается при дефиците в пище и ухудшении всасывания белков и липотропныхфакторов (метионина, холина, фолиевой кислоты).

 Этанол, повреждая эпителий, через который идет всасывание пищевых веществ в тонком кишечнике, **затрудняет активный транспорт из ки­шечника в кровь глюкозы, аминокислот и витаминов, но всасывание жира остается на высоком уровне. Это также способствует жировой инфильтрации печени.** Кроме того, алкоголизация способствует усиле­нию синтеза жиров аномального строения, холестерина и гиалина. Гиалин усиливает некротические изменения в печени, способствует усилению син­теза коллагена и ее фиброзному перерождению.

 Нарушения липидного обмена клинически проявляется цепочкой —> гепатомегалия (увеличение печени) —> жировая дистрофия —> гепатит —> цирроз печени.

 После употребления алкоголя увеличивается количество выделяемой мочи (диурез), то есть **происходит потеря воды и солей.**После опьянения бывает сильная жажда, «тянет» на рассол и минеральные воды.

 Краткий систематизированный обзор реальных эффектов алкоголя на все виды обмена веществ в живом организме приводит к одному выводу: все виды обмена нарушаются. **Именно эта совокупность «убойных» эф­фектов обусловливает антисептическое действие этилового спирта и должна быть препятствием для его употребления в качестве напитков.**

 Словосочетание «спиртные напитки» некорректно. «Напитки» должны иметь питательную ценность, содержать вещества участвующие в питании. К ним относят белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. В спирте их нет. В коньяках, винах и пиве очень мало. Чтобы набрать их суточное количество нужно выпить такое количество этих жидкостей, в котором содержание спирта многократно превышает его смертельные до­зы.

 В пиве содержание алкоголя колеблется от 2 до 7% в зависимости от марки. **В прошлом оно применялось как наружное средство,** но не как антисептик, а как средство, смягчающее кожу и способствующее увеличе­нию объема бюста у женщин. Рекомендовалось смазывать пивом молочные железы. Основанием для этого являлось то, **что в ниве содержится доста­точное количество фитоэстрогенов - до 36 мг в 1 литре.** Эти вещества - аналоги женских половых гормонов поступают в пиво из хмеля. Из-за них происходит **ослабление мужских половых признаков у мужчин-любителей пива, в том числе снижение потенции и ожирение по жен­скому типу. Женщины, увлекающиеся пивом, становятся наоборот мужеподобными. Гормоны из пива угнетают эндогенный синтез жен­ских половых гормонов.**

**ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ЖИЗНЕННО-ВАЖНЫЕ ОРГАНЫ И ИХ ФУНКЦИИ**

**Влияние алкоголя на мозг человека**

 Выше мы описали, что мозг человека вследствие высокого содержания в нем воды и жиров накапливает и удерживает этанол больше, чем другие органы. Соответственно и разрушительное действие этанола в большей степени реализуется в мозге. Это подтверждается современными методи­ками исследования строения и функций мозга.

 Исследования с использованием методики вызванных потенциалов по­казали, что алкоголь **нарушает процессы переработки информации моз­гом.**

 Методики, позволяющие исследовать изображение мозга, в частности рентгенокомпьютерная томография, показывают, что **при алкоголизме развивается атрофия мозга. Масса мозга уменьшается,** увеличиваются пространства между бороздами мозговой поверхности, расширяются моз­говые желудочки. Установлена корреляция между степенью изменений мозга и количеством алкогольных «напитков», выпитых больным за всю его жизнь. Наиболее чувствительна к этанолу кора головного мозга и в ней быстрее и интенсивнее идут процессы дегенерации.

 Исследования с использованием ядерно-магнитного резонанса показа­ли, что при алкогольной энцефалопатии Вернике имеется не только расши­рение желудочков, но и дефицит массы мамиллярных тел. Разрушение этих структур вызывает **нарушение кратковременной памяти** (фиксационная амнезия), внимания и мышления.

 Использование позитронно-эмиссионной томографии и оценка мозгово­го кровотока показали, что при алкогольной деменции происходит специ­фическое **уменьшение мозгового кровотока** в определенных областях мозга, которое коррелировало с продолжительностью злоупотребления алкоголем.

 Нейропсихологическими исследованиями установлены характерные проявления **снижения когнитивных (познавательных) функций** - ос­лабление абстрактного мышления, ухудшение способности к решению зри­тельно-пространственных задач, огрубение эмоций и ослабление способно­сти к их контролю.

**Действие этанола на внутренние органы.**

 Действие алкоголя на внутренние органы изначально разрушительное, но так как, организм имеет механизмы компенсации и адаптации, он «очень много делает» для того, чтобы минимизировать потери и восстано­вить нарушенные функции. На это отвлекаются огромные ресурсы организма. Проявлениями механизмов адаптации и компенсации являются по­вышение переносимости (толерантности) алкоголя. На 2 стадии алкоголь­ной зависимости некоторые больные могут пить до 1 литра водки каждый день. Это становится возможным благодаря многократному повышению активности ферментов, участвующих в окислении алкоголя, более быстро­му его удалению через почки, выдыхаемый воздух и кожу.

 Для полноты и системности представлений о неизбежных и закономер­ных последствиях длительного потребления алкогольных изделий приве­дем описание итогового, результирующего состояния организма больных, «допившихся» до смерти в 3 стадии тяжелого алкогольного психоза (дели­рия).

 На этой стадии у больных нарастает оглушение. Они уже не могут сто­ять на ногах, ходить, что-то делать, даже питаться и одеваться. Они не мо­гут понимать речь и выполнять инструкции. Реагируют только на громкий оклик фиксацией взгляда. Иногда произносят слабым голосом отдельные слова. Быстро истощаются и "отключаются". Оглушение чередуется с со­пором и сном. Бывает тремор и стереотипные движения руками похожие на «обирание» мелких предметов с поверхности тела.

 В вегетативной регуляции истощаются и слабеют симпатические адренергические адаптационные механизмы. Стабильной становится сухость кожи и слизистых, на языке появляется коричневый налет. Отмечается сальность и гиперемия лица, цианоз и охлаждение кистей и стоп.

 В соматическом статусе обнаруживаются нарушения функций всех ор­ганов:

 - **Дыхание** становится ослабленным, неглубоким, учащается до 30-34 в 1 минуту. Развивается дыхательная недостаточность, присоединяется пневмония.

 - Тоны **сердца** приглушены. Пульс становится частым и малым, снижа­ется систолическое и диастолическое артериальное давление. Уменьшается сердечный выброс и объем циркулирующей крови. Вследствие сердечно­ сосудистой недостаточности нарушается микроциркуляция. Появляется бледность, синюшность и мраморность кожи. Быстро возникают пролежни. На ЭКГ выявляются признаки алкогольной миокардиодистрофии.

 - **Печень** становится увеличенной и болезненной при пальпации. При биохимических обследованиях обнаруживается повышение уровня били­рубина, появление прямого билирубина в крови, увеличение аспартатаминотрансферазы (ACT) и аланинаминотрасферазы(АЛТ); снижения уровня альбуминов и повышение глобулинов, снижение содержания холе­стерина сыворотки крови, протромбиновогоиндекса (ниже 60%). Это при­ знаки разрушения гепатоцитов и печеночной недостаточности, ослабления синтетической идезинтоксикационной функций печени.

 Кроме печеночно-клеточной развивается портально-печеночная недос­таточность. Ее механизм состоит в том, что кровь от желудочно-кишечного тракта не поступает по воротной вене в печень, а шунтируется по портокавальным анастомозам и идет в обход печени в общую систему кровотока. Таким образом детокисцирующая функция печени не осуществляется и в кровоток поступают токсичные метаболиты аммиак, фенолы и др.

 - Ишемия **почек**, несмотря на повышение почечного давления приводит к уменьшению клубочковой фильтрации. Повышениереабсорции воды ведет к уменьшению объема мочи и повышению ее удельного веса. Разви­вается почечная недостаточность. В моче появляется белок и увеличивается количество форменных элементов крови (эритроцитов - 20-30, лейкоци­тов - 30-40 в поле зрения).

 - При **неврологическом обследовании** обнаруживаются очаговые симптомы - анизокория, сглаженность носогубных складок, девиация языка, неравномерное угнетение сухожильных рефлексов. Одновременно выяв­ляются и менингеальные симптомы - ригидность затылочных мышц, сим­птомы Кернига, Бабинского, Брудзинского. На глазном дне определяются признаки отека мозга. На эхограмме появляются дополнительные эхокомплексы, указывающие на повышение внутричерепного давления.

 - **В крови** выявляется лейкоцитоз и смещение лейкоцитарной формулы влево. Снижается содержание общего белка и, в первую очередь, альбуми­новой фракции, повышается уровень остаточного азота и мочевины крови. Увеличивается СОЭ. Кровь сгущается, ухудшаются ее реологические свой­ства (текучесть), увеличивается гематокрит. Укорачивается время сверты­вания. Развивается диссеминированное внутрисосудистое свертывание СДВС) крови. Кровь теряет свою транспортную функцию доставки в ткани кислорода и питательных веществ и удаления из них углекислого газа и продуктов метаболизма.

**Кислотно-основное состояние** нарушается в сторону нарастания мета­болического ацидоза, обусловленного кислыми продуктами метаболизма алкоголя - ацетальдегидом и уксусной кислотой.

**Водно-электролитный баланс** нарушается. Нарастает общая обезвоженность из-за уменьшения потребления воды, вследствие угнетения у больных жажды и голода и из-за увеличения потерь воды вследствие пот­ливости, повышенного выделения мочи, возбуждения, учащенного дыха­ния, повышенной температуры тела. Дефицит воды и, соответственно, объ­ема циркулирующей крови приводит к уменьшению венозного притока к сердцу и уменьшает ударный объем сердца. Рефлекторно активизируется симпато-адреналовая система, суживаются крупные сосуды, а также сосу­ды кожи, скелетных мышц, почек, брюшной полости. Снижение органного и тканевого кровотока приводит к ишемии и гипоксии тканей, к усилению метаболического ацидоза. Компенсаторноусиливается одышка.

 Если больной в состоянии оглушения или сопора не может принять удобную для него позу, лежит с согнутыми в суставах и подвернутыми под себя конечностями, то сдавление сосудов и нарушение кровотока в мыш­цах может привести к ишемическомукоагуляционному **некрозу мышц.** Развивается отек конечностей и ограничение подвижности. Разрушение мышц усиливает интоксикацию. Продукт разрушения мышц - миоглобин выводится с мочой, придает ей грязно-бурую окраску. Миоренальный син­дром способствует развитию токсической нефропатии, а затем острой по­чечной недостаточности.

 Клинически **обезвоженность** проявляется сухостью слизистой оболоч­ки полости рта, сухостью кожи в подмышечных впадинах и паховых облас­тях, снижением тургора кожи, тонуса глазных яблок, массы тела, уменьше­нием наполнения наружных яремных вен, тахикардией, снижением артери­ального давления, сгущением крови.

 Содержание калия снижается в клетках и в крови и повышается в моче. Повышается содержания натрия в эритроцитах и плазме.

 Иммунологическими исследованиями в первые же сутки обнаружива­ются в плазме специфические антигены к тканям мозга. Это свидетельству­ет о прорыве гемато-энцефалического барьера. На 7-8 сутки определяются антитела к специфическим антигенам мозга.

 На фоне делирия часто возникают соматические заболевания - пневмо­ния, миокардит, гепатит. **Смерть наступает** вследствие остро развиваю­щейся сердечной и дыхательной недостаточности на фоне комы. На вскры­тии всегда обнаруживается отек и набухание головного мозга.

 В этом разделе кратко указаны лишь основные патогенетические меха­низмы. Существенно то что, они реализуются комплексно, взаимодейству­ют, "переплетаются", могут быть представлены в разной степени и образо­вывать различные по конструкции варианты. Состояние больных постоян­но и довольно быстро меняется. Все симптомы динамичны и изменчивы. Врачам и медсестрам очень трудно работать с такими больными. Требуют­ся знания, опыт, лекарства, аппаратура.

 Опасность усугубляется тем, что больные не употребляют воды и пищи. Саногенетические процессы, направленные на восстановление нарушенных функций не обеспечены необходимыми пластическими и энергетическими ресурсами.

 Еще раз напомним, что **перед этиловым спиртом все равны.** Описан­ные процессы разрушения происходят в организме - президентов, минист­ров, мэров, артистов, журналистов, производителей алкогольных изделий, их детей и др. - по единым для всех людей механизмам. **Антисептик для наружного применения нельзя употреблять как пищевой продукт. Не­избежно появятся расстройства здоровья, приводящие к преждевре­менной смерти.** Это опасность для каждого в отдельности и для всех вме­сте. Она объединяет людей и надо устранять ее всем.

 Но в настоящее время продолжает увеличиваться число таких больных и смертность от алкогольных психозов. Возникают вопросы: Зачем люди так издеваются над собой? Почему знания об алкоголе и алкоголизме не востребованы? Почему ресурсы разума людей не реализуются? **Неужели люди не нужны ни себе, ни друг другу, ни государству?**

 Но в настоящее время продолжает увеличиваться число таких больных и смертность от алкогольных психозов. Возникают вопросы: Зачем люди так издеваются над собой? Почему знания об алкоголе и алкоголизме не востребованы? Почему ресурсы разума людей не реализуются? **Неужели люди не нужны ни себе, ни друг другу, ни государству?** Статистические сведения показывают, что в России **потребление алкогольных** изделий во всех видах - **пиво, вино, водка, коньяки и др. Составляет в пересчёте на чистый спирт - 15 л. в год на каждого жителя страны,** включая грудных детей. Известно, что Всемирная Организация Здравоохранения признаёт **угрожающим для существования нации потребление 8 л алкоголя в год.** (П.И. Сидоров, 2002; Г.Г. Онищенко, В.Ф. Егоров, 2002).

 Как понять существующую ситуацию? Очевидна неэффективность деятельности всех служб, охраняющих здоровье, порядок, безопасность, права, экологию, культуру детей и пр. Либо они не выполняют своего долга перед народом, либо хорошо замаскированная система управления общественным сознанием нейтрализует деятельность всех «охранных» министерств, «оболванивает» народ и направляет его на добровольное самоуничтожение. Искать виновных не наше дело. Лично для себя решить проблему очень просто - добровольно отказаться от потребления опьяняющих веществ. Мы **призываем к самозащите от алкоголизации.** Это последний шанс.

**Влияние алкоголя на внешность человека**

 В наше время довольно много таких людей, для которых здоровье не представляет ценности, но им очень важно быть внешне привлекательными. Для тех, кто обращает внимание на внешний вид, полезно знать, что людей, часто и много употребляющих спиртные изделия можно определить с первого взгляда. В результате влияния алкоголя на тонус и проницаемость сосудов **во внешнем виде**больных алкоголизмом появляются характерные признаки. Они могут появиться уже на 1 стадии болезни.

**Цвет лица** приобретает розоватый оттенок, который при опьянении становится более ярким. Со временем цвет лица становится красноватым или желтовато-землистым. На этом фоне проступает рисунок расширенных капилляров и мелких сосудов. У некоторых больных нос становится более красным сизым и крупным.

 Часто отмечается **пастозность лица.** Оно как бы «полнеет». Пастозность делает более сглаженными и упрощенными мимические реакции и выражение лица становится менее интеллектуальным. Часто происходит снижение тонуса круговой мышцы рта. Из-за этого линия рта «распускается» и обвисает нижняя губа. Рот становится приоткрытым и это также придаёт лицу **глуповатое выражение.**

**Радужная оболочка глаз** становится мутноватой. Это объясняется нарушением обмена жиров и холестерина. Волосы тускнеют, слипаются, пряди торчат в разные стороны и голова обычно имеет неопрятный вид.

**Голос** уже на ранних стадиях алкоголизма становится более громким, жёстким и грубым. Утрачиваются эмоциональные обертоны и мягкие интонации. Существует выражение «пропитый голос». Для вокалистов это трагедия.

**Речь** пьющих людей становится избыточно экспрессивной. Говорят они громко эмоционально и медленно. Не замечают, как переходят на крик. При опьянении любят петь громче всех и «дирижировать», даже если не имеют никакой подготовки подирижированию. Увеличение громкости речи обычно сочетается с её обеднением по содержанию. Появляется склонность к повторениям, к появлению речевых стереотипий.

**Координация движений и тонус мышц** нарушаются в форме тремора (дрожания) рук в покое, тиками, нистагмом, замедлением темпа и ухудшением координации движений, расстройствами осанки и походки.

 Вследствие токсической энцефаломиелопатии и полиневрита появляются ощущения похолодания рук и ног, повышение чувствительности кожи кистей рук, ассиметрия рефлексов. Возникают даже эпилептиформные судорожные припадки с потерей сознания.

 Для внешнего вида характерны признаки преждевременного старения.

**В одежде** появляется небрежность и неаккуратность, которые иногда компенсируются подчёркнутой чистоплотностью, чтобы «исправить» негативное впечатление от неряшливости.

 Напомним, что **перед алкоголем все равны.** Указанные признаки появляются как у рядовых граждан, так и у известных артистов, писателей, композиторов, политиков, даже у президентов. Скрыть их практически невозможно.

**Изменения личности в результате длительной алкоголизации**

 Люди, с развитием зависимости от алкоголя, приобретают специфические черты в характере и поведении. По этим признакам также можно определить стадию болезни, её длительность и прогноз. Это нужно уметь делать, чтобы избежать ошибок - не строить иллюзорных планов на счастливую жизнь с пьющим человеком, на успехи в работе, на надёжные отношения в дружбе и совместной деятельности, на возврат долгов, выполнение обещаний и т.д. Как бы ни были приятны и симпатичны люди, с зависимостью от алкоголя, не следует забывать, что ответственность за последствия всех связей с ними нужно брать на себя. **Пьющие товарищи часто оказываются не способными выполнять своих обещаний и обязательств.**

 Определённые свойства личности отличают этих людей до развития болезни. В научной литературе признаётся**предрасположенность к развитию зависимости от алкоголя** у недостаточно организованных, несамостоятельных личностей. Они не имеют чётких и стойких представлений о самих себе, о цели в жизни, желания и навыков добиваться исполнения своих целей, о способах преодоления трудных ситуаций. Для них характерно отсутствие самосознания непрерывности личной биографии, связи между прошлым и будущим. Молодой человек даёт отрицательную оценку своему прошлому, признаёт у себя много недостатков в недавнем прошлом. Самооценка в настоящее время обычно неопределенная, но в прогнозах на ближайшее будущее она завышенная. Не располагая никаки­ми основаниями на то, молодой человек себя представляет абсолютно ус­пешным, уважаемым, очень хорошим. Между прошлым и будущим нет ничего общего, как будто это совершенно разные личности и будущее не вытекает из прошлого и настоящего, а возникает заново. Все неприятное и трудное ими вытесняется и отчуждается. Они остаются хорошими, достой­ными всех удовольствий, озабоченными только тем, что удовольствий мало или они недостаточно ярко и сильно ощущаются.

 Они не склонны брать на себя ответственность за последствия своих поступков, контролировать свое поведение и подчинять его социальным и нравственным нормам. Они часто оказываются не способными понять са­мих себя, выразить словами свои чувства, справится с трудными ситуация­ми, с тревогой, которая возникает в этих случаях. Для них характерна низ­кая и неустойчивая самооценка, зависимость от других, ведомость, вну­шаемость, пассивность. Если другие пьют, то их они к ним присоединятся, чтобы «быть как все». Они склонны минимизировать свои усилия, выби­рать самые легкие, даже иллюзорные способы решения проблем, лгать са­мим себе и другим, не выполнять своих обещаний. Для них самый доступ­ный и легкий способ избавиться от каких-то неприятных переживаний - выпить и отключиться. Значимым фактором риска считается импульсив­ность, склонность к неоправданному риску, к нарушению социальных норм и совершению криминальных действий.

 У людей с дефицитами каких-либо способностей и возможностей **алко­голизация становится механизмом компенсации недостатков** или сред­ством психологической защиты от проблемных переживаний.

 Реализацию этих факторов риска повышают примеры алкоголизации родителей и друзей, терпимое отношение родителей к употреблению спиртного, отсутствие эмоциональной привязанности и сплоченности меж­ду членами семьи, конфликтность в отношениях, хаотичность уклада жиз­ни семьи, размытость структуры семьи, обилие чужих людей в доме, прием которых сопровождается традиционной совместной алкоголизацией.

 Однако, при наличии всех факторов риска человек может не стать зави­симым от алкоголя, если сам такую цель поставит перед собой.

 При отсутствии названных факторов риска, очень симпатичные и милые люди могут стать зависимыми от алкоголя, если не проявят должной бди­тельности и твердости. С симпатичными и веселыми людьми многие хотят познакомиться и подружиться, их часто приглашают в теплые компании, на мероприятия с алкоголизацией, настойчиво угощают, чтобы сделать более доступными, менее разборчивыми, и попользоваться ими для удовлетворе­ния своих потребностей.

 Когда после частых алкоголизации развивается зависимость, то вслед­ствие этого у пьющих появляются специфические для алкоголизма рас­стройства личности и поведения.

**Изменения поведения человека в семье, обусловленные алкоголизацией**

 Исследованиями психологов установлены характерные для пьющих людей, **изменения поведения в семье.** К наиболее типичным относятся уменьшение желания выполнять свои семейных обязанности, упрощение и учащение эмоциональных и физических проявлений раздражения, недо­вольства, агрессивности, гнева. Это способствует учащению и углублению конфликтов и ссор, отчуждению супругов. Не пьющие супруги обычно пытаются ограничивать и контролировать алкоголизацию пьющих, что по­буждает пьющих к усилению «борьбы за свои права» открытыми и скры­тыми способами. Часто они начинают скрывать свои доходы. Часть денег выделять на приобретение спиртного. От рекомендаций здоровых супругов пьющим обратиться к наркологу, они с возмущением отказываются, оби­жаются на то, что их считают алкоголиками, «смешивают с грязью». Ра­зобщение супругов способствует возникновению сексуальных проблем, ослаблению потенции, появлению внебрачных связей.

 Особенно тяжело **страдают дети** в таких семьях. Дети живут в состоя­нии хронического стресса. У них все время «болит душа» о родителях. Они разрываются между несовместимыми образами трезвого и пьяного отца. Отмечено, что у детей развивается созависимость и депрессия. В рамках протестных и компенсаторных реакций дети совершают побеги из дома, совершают попытки приема алкоголя и наркотиков, начинают беспорядоч­ную половую жизнь и т.д.

**Изменения поведения людей на работе, обусловленные алкоголизацией**

 Последствия длительного, систематического употребления алкогольных изделий людьми разных профессий проявляются специфическими расстройствами поведении на работе. Эти признаки полезно знать. По ним можно **определить пьющих людей, а также прогнозировать развитие их профессиональной деградации.**

 В статье академика РАМН П.И. Сидорова (2003) отмечается, что пью­щие люди чаще меняют места работы и у них чаще бывают длительные промежутки безработицы, когда они не могут работать или их не берут на работу из-за молвы о их «слабости». Люди, зависимые от алкоголя, чаще пользуются листами нетрудоспособности и чаще госпитализируются. Обычно у них бывают сложные и длинные истории болезней, которые они тщательно рассказывают, чем маскируют алкогольную зависимость.

 Для пьющих характерно снижение профессиональной продуктивности и дисциплины. Они чаще опаздывают на работу, их чаще ищут сотрудники и руководители, потому что их не оказывается на рабочем месте. Они чаще оказываются соучастниками незаконных, уголовно-наказуемых действий. Появляются факты употребления алкоголя на работе. От них чаще исходит запах алкоголя или «перегара» или какого-либо маскирующего вещества. Они небрежно ведут документацию, не могут выполнять необходимого объема работы с хорошим качеством, поэтому занимают должности ниже по рангу их профессионального уровня, переводятся в рядовые сотрудники, во вспомогательные, периферийные подразделения.

**Наркологические аспекты праздничных традиций**

 Очень часто алкоголизация включается в программу проведения празд­ников. В представлениях многих людей праздник и выпивка неразделимы, потому что современные традиции проведения праздников включают при­ем психоактивных веществ, обладающихэйфоризирующим и стимули­рующим действием. Большинство законопослушных людей ограничивают­ся питием пива, вина, водки, коньяка и курением табака. Первое знакомст­во детей с алкогольными изделиями и с наркотиками происходит обычно на праздничных мероприятиях - дискотеках, в веселых компаниях, в пив­ных барах. Праздники способствуют началу и развитию зависимостей отпсихоактивных веществ.

 Рецидивы алкоголизма, наркомании, курения у людей, лечившихся от этих заболеваний, чаще всего возникают также во время праздников. По­этому существуют глубокие причинно-следственные связи между нарколо­гическими заболеваниями и праздничными традициями. Рост производства пива, водки и табака, реклама этих изделий, а также увеличение количества и масштабов праздников способствуют росту наркологической заболевае­мости.

 Одним их направлений профилактики алкоголизма, курения и наркома­ний, а также дорожно-транспортных происшествий, преступности, венери­ческих заболеваний и других последствий употребления психоактивных веществ, является разработка новых традиций проведения праздников, удовлетворяющих основные «праздничные потребности» людей, но не ока­зывающих деструктивного действия на их психическое состояние и пове­дение. Это очень актуальная проблема для современного общества, тре­бующая межведомственного подхода с обязательным участием медиков, психологов, педагогов, социологов, деятелей культуры, спорта, средств массовой информации, политиков, финансистов и др.

 Мы предлагаем разобраться в сути праздников и роли алкоголизации в них и развести эти занятия по разным руслам.

**Отличия праздников oт обычных дней**

 Праздники отличаются от будней тем, что у людей появляется ресурс свободного времени и прав для выбора своих занятий по признаку прият­ности. Возникает возможность одновременного нахождения дома всех чле­нов семьи, для расширения контактов и взаимодействия между ними. В праздники семьи испытываются на прочность: либо укрепляются, либо распадаются.

 Способы проведения праздников формируются национальными и куль­турными традициями, в которых отражаются биологические, социальные и духовные потребности людей. Поэтому способы проведения праздников характеризуют не только отдельную личность, но и сообщества людей, в которые личность интегрирована по разным признакам. **При разнообразии способов проведения праздников они имеют общую цель - оказать заданное влияние на душевное состояние человека** - повысить настрое­ние, увеличить количество удовольствий и отвлечься от повседневных за­бот, а также акцентировать принадлежность к той категории людей, на ко­торую распространяется конкретный праздник - семейный, профессио­нальный, религиозный и т.п.

 Праздник является контрастом по отношению к будням. Для того, что­бы отметить праздник люди используют множество приемов - надевают красивую одежду, собираются в компании, слушают музыку, танцуют, по­ют, угощаются изысканными блюдами и напитками.

 В традиционном наборе атрибутов праздника имеются **полезные** - удовлетворяющие социальные, эстетические и биологические потребности людей, а также **вредные** - разрушающие психическое и физическое здоро­вье. В современных традициях празднования хаотически сочетаются кон­структивные и деструктивные элементы. Персональная ответственность за конкретный вариант празднования и способы получения удовольствий, как правило, не осознается, теряется или сознательно игнорируется. Люди, объединяясь в праздничном мероприятии, подчиняют индивидуальные предпочтения групповым.

 В настоящее время средства массовой информации ориентируют людей на примитивно-деструктивные и потребительские способы получения удо­вольствий. «Время летит незаметно...» - высшая оценка качества пива, от­дыха и образа жизни. «Я ведь взрослая уже - поцелуй меня везде...». «Напилася я пьяна, не дойду я до дома...», «Я душу дьяволу отдам за ночь с тобой...», «Убей мою подругу...», «Обними..., а потом обмани... выпью за неудачу» и т.п. В этих примерах слов из самых часто звучащих песен про­является отвержение нравственных норм и духовных потребностей, игно­рирование чистоты, целомудренности, красоты, чести, долга и других со­циально-здоровых элементов человеческих отношений. Хозяева радио и телевидения чаще всего выбирают для массового распространения такую продукцию, через которую они присоединяются к массам «снизу», то есть через низменные инстинкты и потребности и актуализируют их, **снижают стоимость человеческой жизни и достоинства.** Этим они **способствуют распространению алкоголизации и наркотизации, разврата, проститу­ции, агрессии и суицидов.** Эта ориентация СМИ не соответствует потребностям большинства людей. При «разгуле» демократии в России людей никто не спрашивает о том, как они хотят проводить праздники.

**Структурированные представления о празднике**

 В современном обществе созрела необходимость определения сущности праздников, конструктивных, цивилизованных представлений о способах их проведения. С этой целью нами в соавторстве с В.В. Герасимовой про­ведено специальное исследование. Методом анонимного анкетирования с использованием технологий незаконченных предложений и выбора стан­дартизированных вариантов ответов было обследовано 60 человек, в воз­расте от 20 до 60 лет. Анкетирование осуществлялось в Казанском музы­кальном салоне «у Флоры», который существует 5 лет и ежемесячно про­водит тематические концерты классической, народной и национальной му­зыки.

 Посетители салона - преимущественно люди с высшим образованием. Среди опрошенных преобладали женщины (80%), состояли в браке 50% участников исследования.

**«Праздники существуют для того, чтобы...».** 75% опрошенных ука­зали - «для общения с приятными людьми», 53% - «для перерыва в обы­денных делах и заботах», по 38% опрошенных отметили «почувствовать себя более свободными от социальных и моральных норм поведения», и «восстановить силы и создать положительный настрой на трудовые буд­ни», 11% - уделить достаточное время для общения с детьми, 6% - ни о чем не думать, ничего не делать.

**Основными приемами создания хорошего настроения** являются у 60% опрошенных - прогулки или поездки на природу, у 45% - встречи с друзьями, включающие прием спиртного, у 38% - посещение театра и кон­цертов, у 31% - спортивные занятия, у 13% - интимные встречи, у 13 % просмотр телепередач.

 Существующие традиции проведения праздников удовлетворяют пол­ностью - 28%, частично - 50% и не удовлетворяют 6% опрошенных.

**К полезным атрибутам праздника** отнесли 81% участников - общение с интересными и приятными людьми, 56% - получение сильных и ярких впечатлений, 48% - приобщение к шедеврам музыки, литературы и хорео­графии, 26% - выход «в свет», возможность проявить свои достоинства, в большей степени удовлетворить свои социальные, психологические, физи­ческие, сексуальные и иные потребности, 23% - появление свободного времени и возможностей для упорядочения своих мыслей и чувств.

**К вредным атрибутам праздника** отнесли 66% опрошенных «принуж­дение к алкоголизации и перееданию», 35% - нарушение привычных рит­мов, режимов и стереотипов жизни, 30% - нарушение спортивной и рабо­чей формы, снижение работоспособности, 26% - снижение требований к соблюдению культурных, социальных, моральных и других норм поведе­ния, ухудшение финансового состояния из-за нерациональных расходов, 11% - риск потерять репутацию уважаемого человека.

 Предложение «Я считаю, что **праздничные традиции нужно менять**». 56% опрошенных продолжили пожеланием устранить или уменьшить при­ем алкоголя, 30% - уменьшить значимость еды до символического количе­ства, снизить затраты на стол, 16% - уменьшить долю развлекательных и увеличить долю культурно-воспитательных и образовательных элементов.

 Все респонденты проявили интерес к проблеме и выразили одобрение факту исследования. Результаты этого исследования выявили противоре­чия между идеальной и реальной организацией праздника, несоответствие традиций личным потребностям людей, подтвердили готовность общества пересматривать существующие традиции празднований, уменьшать долю деструктивных способов.

**Преимущества добровольного отказа от алкоголизации**

 Уважаемый читатель, мы полагаем, что уже достаточно убедительных доводов для добровольного отказа от алкоголизации. Прежде всего, это нужно нам самим. Для добровольного отказа от употребления спиртсодержащих жидкостей каждым из нас и всеми вместе **не требуется никаких дополнительных законов и чиновников. Мы имеем на это полное пра­во** даже при существующем государственном аппарате. Государство ведет ту алкогольную политику, которую оно ведет, и признает необходимость ее совершенствования.

 Подкрепим это суждение фактами, которые привел А.В. Немцов во вве­дении к своей книге «Алкогольный урон регионов России» (2003). Ученый-патриот, выполнил огромный труд, доказал что треть всех смертей наших соотечественников связана с алкоголизацией. Он считал, что сведения о масштабе этих потерь и их последствий, привлекут внимание людей, ответ­ственных за настоящее и будущее нашего народа, вдохновят на действия, необходимые для устранения опасности. Почти 2,5 тысячи экземпляров книги «Алкогольная смертность в России» (2001) было разослано во все цен­тральные редакции газет, радио и телевидения, почти во все партии, во многие общественные организации и государственные учреждения, вклю­чая социально ориентированные министерства и администрацию Прези­дента. Далее процитируем автора «Однако, никакого отклика не последо­вало, никто не сказал, что мои оценки реальных алкогольных потерь оши­бочны, **никто вообще ничего не сказал,** если не считать трех-четырех де­сятков частных писем и стольких же устных откликов.

 Среди немногих, всерьез заметивших мою книгу, был депутат Госдумы П.Б. Шелищ, который взялся распространить книгу среди депутатов и направил Президенту депутатский запрос по ее материалам.

 Из организаций откликнулись на книгу только еженедельник «Век» и радиостанция «Свобода». И все. А ведь в книге речь шла о национальной трагедии, о преждевременной смерти 500 - 700 тысяч российских граждан ежегодно. Речь шла о том, что демографический кризис России густо за­мешан на алкоголе.

**Алкогольные проблемы не находят отражения в национальном сознании. Миллионы персональных трагедий в связи с пьянством у нас не слагаются в общественное настроение».**

 Мы адресуемся не к руководителям, а к людям, к нашим соотечествен­никам. Проблему защиты от алкоголизации нужно перенести из сферы об­щественных интересов, в которой она не находит решения, в сферу личных интересов. Нам хватит своего ума и своей воли, для того, чтобы защитить самих себя, и помочь родному государству проявить заботу о своих гражданах. Сделать нужно совсем немного - добровольно прекратить алкоголи­зацию. Государство от этого только выиграет. Наши личные и общие алко­гольные потери невосполнимы и не имеют никаких оправданий.

 Зная, что многие наши соотечественники предпочитают не брать на се­бя ответственность за решение своих и общественных проблем, а склонны перекладывать их на государство, и ждать, что какие-то умные и деятель­ные люди о них позаботятся, мы приведем факты, которые помогут изба­виться от этого заблуждения.

 Нами в соавторстве с Е.Н. Гатпуком - секретарем Межведомственной комиссии Совета Безопасности Республики Татарстан по противодействию злоупотреблению наркотическими средствами и их незаконному обороту - в 2002 г. проведено социологическое исследование с участием сотрудников 5 республиканских министерств: здравоохранения, образования, внутрен­них дел, культуры, молодежи и спорта. Мы разрабатывали теоретическое и методическое обоснование для интеграции деятельности названных ключе­вых министерств в работе по профилактике наркотизации населения рес­публики. Исследование проводилось в форме анкетирования с использова­нием методики незаконченных предложений.

 В результате опроса 200 человек мы получили сведения, которые нам «открыли глаза» на основные проблемы профилактики: Хотят, чтобы нар­комании исчезла - 92%, знают, что для этого нужно делать - 42%, готовы принять личное участие в этом - 23%, готовы помочь своими личными деньгами - 3% госслужащих, участвовавших в исследовании. Этот резуль­тат показывает, что между эмоциональными, интеллектуальными, волевы­ми и нравственными составляющими профилактики наркотизации имеется выраженное несоответствие. Министерства разные, а диссоциация между желаниями, знаниями и действиями людей одинаковы. Это общая наша беда, характерная как для рядовых граждан, так и для госслужащих. Поэтому не нужно идеализировать людей, работающих в госаппарате, а самим отвечать за себя.

 Очевидно, что для объединения деятельности министерств по профи­лактике наркотизации, а также и алкоголизации, нужно восстановить един­ство на уровне личности между всеми компонентами психической и про­фессиональной деятельности.

 Еще раз отметим, что не надо на кого-то надеяться, кроме как на самих себя, не надо терять время на ожидание чьих-то действий. Лично для себя проблему отказа от алкоголизации можно решить «здесь и сейчас».

 Повторим еще раз, что среди погибающих от прямых и косвенных по­следствий алкоголизации, люди самых разных категорий - политики и кре­стьяне, бизнесмены и бюджетники, банкиры и дворники, руководители и рядовые труженики, дети богатых и беспризорники, не только пьющие, но и трезвенники. Напомним, что трезвенники тоже гибнут в дорожно-транспортных происшествиях, авариях, техногенных катастрофах, пожа­рах, возникших из-за нарушений технологии пьяными работниками. **От алкоголизации прямо или косвенно страдают все. Общую опасность нужно устранять всем.**

 Добровольный отказ всего народа от алкоголизации не потребует до­полнительных затрат на создание очередных чиновничьих структур, кото­рым потребуются огромные финансовые средства на зарплату, кабинеты, оргтехнику, связь, транспорт, командировки, конференции и т.д.

 Добровольный отказ народа от алкоголизации устранит огромные поте­ри здоровья, жизней, труда, средств и времени, связанные с алкоголизаци­ей.

 Возражения об истощении казны, пополняющейся за счет торговли ал­когольными изделиями, являются не корректными. Расходы на медицин­ские, социальные, правовые и гуманитарные последствия алкоголизации народа в 5-6 раз больше, чем доходы от продажи спиртного. Тем более, что государство контролирует лишь 25% от торговли.

 Миллионы людей перестанут заниматься аморальным алкогольным бизнесом. Производители винограда, вина, посуды, продавцы, работники транспорта, официанты и бармены смогут найти полезную работу.

**Компромиссные способы уклонения от принудительного употребления спиртных изделий**

 Питейные традиции в нашей стране соблюдаются довольно жестко. Часто в компаниях самовыдвигаются «контролеры» за полнотой наполне­ния рюмок и выпивания их до дна. Это опасные люди и лучше рядом с ни­ми за стол не садиться. К членам компании, которые отказываются пить «как все», относятся с осуждением и подозрениями. Хотя должно быть наоборот. Не желающим пить приходится отвечать на бестактные вопросы, объяснятся и оправдываться. Это противно. Бывают такие ситуации, в ко­торых не пьющие люди не могут заявить о своем принципиальном отвер­жении алкоголя.

 Пропаганда трезвенничества очень тонкая и деликатная деятельность. Когда носители идей трезвости позволяют себе грубую, агрессивную кри­тику в адрес гостеприимных хозяев, в компании коллег и друзей «бросают камнями» во всех кто пьет, нарушают общее настроение, раскалывают компанию, проявляя при этом «борцовские» качества, возникает опасность ассоциирования трезвости с неприятными характерологическими особен­ностями трезвенников. Если среди трезвенников будет много тяжелых лю­дей, которым не дано быть синтонными, общительными, веселыми, прият­ными и привлекательными, то эмоциональное неприятие таких личностей может распространиться на идеи трезвости, которыми они себя возвышают, принижая других.

 Иногда бывает необходимо не выделяться в компании, но и не пить. Для этого нужно быть фокусником. Приемы обмана контролеров алкоголи­зации мы много лет собираем, но их мало. Опишем самые интересные, ко­торыми пользуются в компаниях наши друзья, занимающие высокие долж­ности.

 Поставить около себя 2 больших бокала. Один до верху наполненный минеральной водой, другой - наполовину. Водка из рюмки вливается в по­лость рта, но не проглатывается. Берется неполный бокал с водой. Делается вид, что водой запивается водка, а на самом деле водка выпускается изо рта в этот бокал. Потом можно попить из полного бокала.

 Ставится 2 бутылки с водочными этикетками. В одной - настоящая, престижной марки, дорогая водка. Другая с маркой не престижной, деше­вой водки, но в нее заранее наливается кипяченая вода. Гостям наливается настоящая водка, а себе вода. На вопросы дается ответ, что Вы имеете при­чудливую «привычку» пить именно эту марку, которую уважаемым людям даже предлагать не прилично, тем более что для них припасена отличная водка.

**Наркотики и алкоголь**

 Относится ли алкоголь к наркотикам? На этот вопрос отвечают по-разному, в зависимости от личных интересов. Мы предлагаем Вам дать собственный ответ. Известно 3 критерия веществ, относящихся к наркоти­кам.

1. Медицинский критерий. Все известные наркотики - героин, гашиш, эфедрин и др. обязательно вызывают определенные изменения психических функций - возбуждают, угнетают, ра­зобщают, вызывают подъем настроения, снижают страх и т.д. Если вещество не вызывает никаких психотропных эффектов, например, глюконат кальция или аспирин, то никакого смысла принимать его нет. Можно быть уверенными, что никогда не будет «аспириновой» наркомании. Этиловый спирт имеет мощное психотропное действие - вызывает эйфорию, разоб­щение психических функций, расторможенность. По этому критерию этиловый спирт следует отнести к наркотикам.

2. Социальный критерий. Применение наркотических веществ приводит к выраженным социальным последствиям. У людей, принимающих наркотики, нарушается социальное функциони­рование. Они начинают нарушать нормы и правила поведения, утрачивают желание и способности учиться и трудиться, ста­новятся сначала социально бесполезными, а затем и опасными, так как в поисках денег или наркотиков приобщаются к кри­минальной деятельности. С ростом потребления алкоголя и наркотиков растет преступность. По этому критерию алкоголь также следует отнести к наркотикам.

3. Юридический критерий. Этот критерий в отличие от двух пре­дыдущих не отражает сущностные свойства наркотического вещества, а зависит от воли высокой администрации. В каждой стране имеется список наркотических веществ, который согла­совывается и утверждается соответствующими министрами. Если они не занесут вещество в этот список, то оно юридиче­ски не будет наркотиком, несмотря на его очевидные наркоти­ческие свойства. Пример такой ситуации - алкоголь. Фор­мально он не наркотик. Решайте сами, чем он является - про­дуктом питания, антисептиком для наружного применения, средством для наркоза?

 Алкоголизация затрагивает интересы всех людей и общества в целом. Даже абсолютные трезвенники и маленькие дети, случайно встречаясь с пьяными на улицах, в общественных местах, в транспорте, на работе, име­ют риск увидеть и услышать пьяных, получить от них моральные или фи­зические травмы. Невозможно исключить риск оказаться участником до­рожно-транспортного происшествия, совершенного пьяным водителем и т.п. Поэтому каждому из нас нужно определить свою принципиальную по­зицию по отношению к алкоголизации.

 Люди, которые производят алкогольные изделия, рекламируют их, про­дают, способствуют распространению и укреплению алкогольных тради­ций, не выполняют своих обязанностей по предупреждению алкоголизации и ее последствий, решают при этом свои проблемы - увеличивают доходы и укрепляют свой социальный статус, мы выбираем их в депутаты, их пра­вительство награждает орденами. Они относятся к алкоголизации положи­тельно. Это их личный моральный и материальный выбор, основанный на их эгоистических интересах и невежестве.

 Большая часть населения имеет от алкоголизации материальные и моральные потери. У нас тоже есть право на свой личный выбор отношения к алкоголизации. Давайте эгоизму и расчету корыстного меньшинства про­тивопоставим свой - эгоизм и свой расчет. Свое здоровье и свои деньги нам дороже, чем их интересы. Разумный выбор отношения к алкоголизации один - добровольный отказ от употребления внутрь наружного антисепти­ка, вызывающего разобщение психических функций и разрушение орга­низма. Тем более что мы уже знаем о том, что все удовольствия, которые люди связывают с алкоголизацией, они доставляют себе сами, за счет ре­сурсов своей личности, но не осознают этого.

 Когда прекратиться спрос на алкогольные изделия, то миллионы людей смогут сменить свой безнравственный алкогольный бизнес на полезную деятельность.

 Правящая партия, победившая на выборах 2003 г. называется **«Единая Россия»**. Название партии соответствует самым значимым желаниям наро­да и власти. **Единой Россия может быть только трезвой.** Потому что, сутью всех видов опьянения - никотинового, алкогольного, наркотического является утрата единства между психическими и соматическими функция­ми. Тело повреждается, а душа «радуется». При опьянении слабеет и исче­зает связь между эмоциональными переживаниями, мыслительной, интел­лектуальной и волевой деятельностью. Об этом мы писали выше. Каждый из нас может внести свой вклад в возрождение величия и единства нашей Родины. Единство страны начинается с единства в целях, желаниях, мыс­лях, чувствах и поступках отдельных граждан.

**ЛИТЕРАТУРА**

 Б.С. Братусь П.И.Сидоров «Психология, клиника и профилактика ранне­го алкоголизма» М- Изд.МГУ 1984. 144 с.

 В.В. Корченов «Социологические проблемы здорового образа жизни» М.-Изд. МГУ 1998.

 В.В. Корченов «Социальное регулирование девиации: структура, про­цессы» М. - Изд. МГУ 2001.

 Е.А. Кошкина. Распространенность алкоголизма и наркомании среди населения России. Ж. Психиатрия и психофармакотерапия. 2002 г, № 3 с.87-89.

 А.В. Немцов Алкогольная смертность в России, 1980-90-е годы. М.2001.60с.

 А.В. Немцов. Вопросы наркологии 2001. №2 с 59-64

 А.В. Немцов. Алкогольный урон регионов России. М., 2003. - 136 с.

 Г.Г. Онищенко, В.Ф. Егоров. Алкогольная ситуация в России. О кон­цепции государственной алкогольной политики в Российской Федерации. Ж. Наркология, 2002. № 1. С. 4-8

 П.И. Сидоров. Основные стратегии превентивной наркологии. Ж. Нар­кология. 2002г, № 2, с.2-9

 П.И. Сидоров Особенности алкоголизации и наркотизации студентов и врачей. Ж. Наркология. 2003. № 4, с 5-18.

 Ф.Г. Углов. С кем же вы, друзья академики? В кн. Основы собриологии, валеологии, социальной педагогики и алкогологии(Тезисы докладов Меж­дународного семинара) Вып.№ 12 (Под общей ред. Проф. А.Н. Маюрова. - Н. Новгород: МАФР, 2003. С.7-11.

 П.Д. Шабанов. Основы наркологии. - Спб: Издательство «Лань» 2002. -560 с. - (Мир медицины)