**Пьянство и алкоголизм - социальное бедствие**

 Пьянство и алкоголизм во всех развитых странах неизменно стоят на первом месте среди причин расторжения браков. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизмом в различных странах страдает от 2 до 10 процентов населения.

 Естественно, что бытовое пьянство и алкоголизм отражаются на супружеской и семейной жизни, на членах семьи, на воспитании детей, а также на трудовой деятельности и общественном поведении.

 Алкоголизм – типичная наркомания, сформировавшаяся на базе регулярного употребления спиртных напитков в течение ряда лет. Хронический алкоголизм следует отличать от бытового пьянства, которое обусловлено ситуационными моментами, дефектами воспитания, низкой культурой, моральной распущенностью. Если в борьбе с бытовым пьянством достаточно мер общественного воздействия, то хронический алкоголизм, который приводит к психическим расстройствам и целому ряду других заболеваний, нуждается в медицинском лечении.

К сожалению, бытовое пьянство тесно связано со сложившимися обычаями и традициями в проведении любых торжеств, праздников, с низким культурным уровнем проведения отдыха и досуга, с неумением людей занять себя.

 Особое внимание, которое мы уделяем женскому алкоголизму, связано прежде всего с тяжелыми последствиями для потомства. Алкоголизм матерей приводит к особо тяжелым последствиям для потомства, которые проявляются в дефектах роста, психического и физического развития.

 В семье, где один из родителей систематически пьет, отсутствуют условия для нормального воспитания и развития детей. Дети и остальные члены семьи испытывают острое чувство стыда перед знакомыми, друзьями, товарищами, соседями, родственниками за пьющего мужчину (женщину). Как правило, пьяницы и алкоголики совершают много антиобщественных поступков (драки, хулиганство, скандалы и пр.).

 **Понятно, что алкоголизм как болезнь является социальным бедствием.**При болезненном пристрастии к алкоголю разрушается личность и человек выпадает из организованного общества, теряя семью, работу, социальное положение, становясь отбросами общества. Но при этом человек деградирует, не только теряя себя самого, но и затрагивая близких и окружающих. Пьют все, что можно. Раньше было принято считать, что алкоголизм – это заболевание низших социальных слоев. Современная реальность доказывает обратное: спиться может каждый, от дворника до генерального директора. Просто один делает это при помощи водки, а другой уничтожает себя дорогим виски и текилой.

 Что такое болезнь алкоголизма? Как она проявляется? Когда начинается алкогольная зависимость?

 Что можно назвать болезнью алкоголизма, а что лишь столовым употреблением вина? Когда начинается болезнь? И можем ли мы быть уверены, что ежедневная рюмка вина за обедом или на ужин не вызовет пагубного пристрастия к алкоголю?

 Алкоголизм - это заболевание, вызванное длительным злоупотреблением спиртными напитками. Оно характеризуется формированием сначала психической, затем физической зависимости от алкоголя. Опасность алкоголизма в том, что на ранних стадиях он не заметен. Отличить алкоголизм от "неалкоголизма" объективно на ранних стадиях сложно. Основное отличие - субъективное. Заметной "на глаз" становится лишь вторая стадия алкоголизма, когда появляется тот самый похмельно-абстинентный синдром, или, по-другому, синдром Жислина. И эта стадия уже говорит о формировании фармакологической зависимости от алкоголя.

 Как считают специалисты, риск развития хронического алкоголизма зависит:

* от индивидуальных особенностей. Большему риску подвергаются молодые люди, дети алкоголиков, женщины, лица, употребляющие алкоголь в поисках облегчения, чтобы снять эмоциональное напряжение и стресс.
* от возраста. Чем раньше начинается злоупотребление алкоголем, тем раньше формируется зависимость к нему.
* от количества выпиваемого алкоголя. Всемирная Организация Здравоохранения предложила таблицу оценки риска развития хронического алкоголизма в зависимости от количества выпиваемых спиртных напитков. Расчет в таблице ведется в условных единицах, которые соответствуют:
1. 1 усл ед. = 200мл пива,
2. 1 усл ед. = 100 мл вина,
3. 1 усл ед. = 50 мл крепких напитков.

 Высокий риск развития алкогольной зависимости у мужчин, принимающих 17 -28 усл ед. в неделю и у женщин принимающих 11-17 усл ед. в неделю. Чрезвычайно опасно принимать мужчинам более 28 усл ед/неделя и женщинам более 17 усл ед/неделя.

 Также и злоупотребление пивом может вызывать пивной алкоголизм. Потребность выпить пива не вызывает такую тревогу у человека, как потребность в водке. Но пивной алкоголизм формируется даже быстрее водочного. При употреблении пива, оно быстро всасывается в организм, переполняя кровеносное русло. При большом количестве выпитого возникает варикозное расширение вен, расширяется сердце. Если злоупотреблять пивом, то сердце «провисает», становится дряблым, а его функции «живого мотора» теряются безвозвратно.

 **Отчего пьянеют?** Эйфорию вызывает алкоголь (этиловый спирт, этанол). Это химическое вещество, угнетающее центральную нервную систему, которое постепенно нарушает мозговые функции. После приема алкоголя сразу же возникает состояние эйфории, расслабленности и потери самоконтроля. Концентрация алкоголя, например, в водке означает, что 40% того, что выпивается, составляет этиловый спирт (водка 40 гр.).

 **Преодоление таких пагубных явлений, как пьянство и алкоголизм, - одна из глобальных задач, стоящих перед человечеством. По данным Всемирной организации здравоохранения, злоупотребление алкоголем находится на третьем месте среди причин смертности (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний).** К сожалению, Республика Беларусь относится к группе стран с высоким уровнем потребления алкоголя. Проблемы пьянства и алкоголизма, а также наносимого этим пагубным явлением вреда являются для нас весьма актуальными.

 Алкоголь, или этиловый спирт, является наркотическим ядом, действующим на клетки организма человека, парализуя и разрушая их. Учеными доказано, что 100 г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга. Доза 7 - 8 г чистого спирта на 1 кг тела является смертельной для человека.

 Алкоголизм – это не просто грех, разрушающий человека как личность. Его последствия таят в себе неисчислимое зло как для семьи и близких алкоголика, так и для общества в целом. Зависимый человек, даже если у него уже проснулись осознание и воля, попадает в капкан: у организма неодолимая тяга к спирту, потребление которого стало психофизиологической потребностью. Поэтому для исцеления алкогольно-зависимого человека в ряде случаев недостаточно таких  действий, как выведение из запоя, попытки бросить пить. Сформированная зависимость от алкоголя настолько сильна, что даже когда человек не пьет, он находится, как говорят медики, в состоянии ремиссии. Стоит принять хоть немного спиртного - и болезнь возвращается, несмотря на воздержание от употребления алкоголя в течение многих месяцев или даже лет. В корне проблемы лежит духовная зависимость человека. Стало быть, борьба с этим социальным злом должна вестись не только и даже не столько физическими методами, сколько духовным оружием. Вдумайтесь: более 37% уголовных преступлений в Беларуси совершается в состоянии алкогольного опьянения.

**Меры профилактики и защиты**

Профилактика алкоголизма предполагает:

1. Контроль за потреблением и производством алкоголя на разных стадиях, контроль при злоупотреблении алкоголем и оказание им соответствующей психологической помощи.
2. Выявление на самых ранних этапах в детском и подростковом возрасте предрасположенных к алкоголю людей (наследственность и особенности потребления алкоголя в семье) и постоянное внимание к ним.
3. Информирование детей, подростков и взрослых об особенностях алкоголя, его опасных последствиях для поведения, здоровья и жизни.
4. Обучение навыкам сопротивления в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя, риском развития зависимости и рецидива.
5. Предупреждение алкогольных расстройств и пропаганда здорового образа жизни.
6. В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует, не теряя времени обращаться за помощью к специалистам.

