**Чем вреден алкоголь? На этот вопрос ответил нарколог Марат Сараев заголовок**

**Нарколог, психиатр и психотерапевт с 20-летним стажем Марат Аманович Сараев ответил на вопросы о вреде алкоголя﻿**

**— Есть мнение, что мозг алкоголика выглядит гораздо хуже его печени. Так ли все страшно? Есть ли вообще такое понятие, как «норма» в «культуре пития»?**

Я много раз говорил, что для разных людей, разной возрастной категории и состоянию здоровья есть свое понятие «нормы». И она («норма») не может быть определена ни по социальному различию, ни по гендерному признаку. Каждый «свое» количество алкоголя отмеряет по каким-то личным субъективным ощущениям. Мы не можем дать «профессиональные рекомендации» касательно нормы алкоголя для всех людей. Мы можем лишь объяснить человеку, какие последствия могут быть: со здоровьем, социальные, юридические. И рассказывать об этом нужно постоянно.

Если мы говорим о детях и стариках (а это особо уязвимая группа, все заболевания делятся по возрасту — взрослые, старики, дети и подростки): дети — это, само собой, растущий организм, в это время происходит становление головного мозга, психики, у стариков — масса хронических заболеваний. Конечно же, для этих групп алкоголь будет пагубен в любом количестве.

К взрослым работоспособным гражданам также необходимо применять индивидуальный подход в рекомендациях относительно снижения доз алкоголя.

Важно понимать, что мы не будем, не можем рекомендовать определенное количество алкоголя. Специалист всегда акцентирует внимание на снижении. Потому как выявить точную информацию касательно вовлеченности человека в игру с алкоголем невозможно просто со слов. Такая особенность психики, что большинство стремится занизить и сроки употребления, и количество.

Что касается «культуры пития». Когда ребенок видит, как родитель потребляет алкоголь, когда все мероприятия связаны с повышением настроения, радостными событиями, головной мозг записывает положительные эмоции от близких людей: когда ты что-то приобрел, можно выпить алкоголь — это хорошо, это не страшно, это весело. Так все воспринимается детским сознанием. Таким образом, формируется определенный искаженный паттерн, рефлекс и извращенная культура понимания и отношений с этим непростым веществом.

Многие взрослые наверняка замечают, что их дети начинают имитировать застолье взрослых, чокаться. Часто бывает, что взрослые, накрывая стол детям, ставят им подобные рюмки, детские фужерчики, напитки, имитирующие алкоголь, и в игровой форме дают им возможность «сказать тост» и чокнуться с гостями. Мы формируем у детей и подростков соответствующее поведение.

И реклама, и слишком жесткое отношение взрослых к алкоголю — запретная форма, это две крайности. Запрет еще больше разжигает в детях и подростках интерес — нарушить правило, так как запретный плод сладок. Тут важна первичная профилактика — она является самым действенным способом не допустить употребления алкоголя в детском и подростковом возрасте. Мы говорим детям, что пить — это плохо, а при этом сами употребляем, у ребенка естественным образом возникает когнитивный диссонанс.

Дети связывают все нюансы — положительные и отрицательные — с употреблением алкоголя: и скандалы, и побои, и застолья, и веселье. С одной стороны, у них с алкоголем связаны праздники, с другой стороны — беды. Как слишком отрицательное, так и слишком положительное отношение к алкоголю неправильно. Поэтому задача специалистов — грамотным образом объяснять подрастающему поколению, что алкоголь существует в природе не одно тысячелетие. Люди его употребляют по многим причинам и поводам, но не все становятся алкоголиками. Однако также алкоголь может принести с собой зависимость, заболевание и беды. Есть люди, которым алкоголь вообще противопоказан даже в самых малых дозах: у этих людей хронические заболевания, аллергические реакции, психические расстройства и т. д.

Главное — нужно объяснить, каким образом и когда начинает развиваться зависимость от алкоголя. На простых примерах. Мы должны информировать: рассказывать об особенностях культур разных стран и их «традиционного» алкоголя, о дозировках, последствиях, о вреде и осложнениях.

Когда мы работаем с подростками, детьми, это в большой степени помогает нам получить тот желаемый результат в более взрослом возрасте.

Как говорить с детьми об алкоголе? Вот пример: сохраняя психику ребенка, мы не ругаемся при нем матом, не смотрим определенные сцены в кино и передачах. Соответственно, отношения с алкоголем должно быть примерно такими же — ненавязчивыми. Информацию нужно давать своевременно, по возрасту. Застолья и взрослые разговоры маленькому ребенку, конечно, лучше миновать.

Главное — дать правильный посыл ребенку: не мы вокруг бутылки крутимся, мы радостные не из-за нее, а потому что произошло какое-то приятное событие.

**— Когда чаще всего диагностируется алкогольная зависимость?**

—  25-45 лет — молодой возраст. Чаще всего диагностируется зависимость именно в этом возрастном интервале. Мужчины и женщины заболевают 50/50, то есть количество зависимых женщин и мужчин одинаково

**— Сразу возникает вопрос о пресловутом «женском алкоголизме». Действительно ли женскую алкогольную зависимость победить значительно тяжелее, нежели мужскую?**

—  Послушайте, «женский» алкоголизм ставится только по одной причине — потому что это женщина. Ему почему-то хотят определенное внимание всегда придать. Наверное, потому, что наше общество слишком много накладывает ответственности на женщин. И мужчины, и женщины закладывают в понятие «женский алкоголизм» очень много. Уверяю вас, все развивается точно так же, как и мужчин, по тем же самым «формулам» и «схемам». Я бы сказал, что за свою практику встречал больше мужчин, истеричных в употреблении, чем женщин. У нас двойные стандарты: пьяная женщина — сразу рисуется образ такой — всегда сексуально развязна, надевает шубу поверх купальника и идет «в поисках приключений», получая в свой адрес оценки вроде «какая же ты мать», «какая же ты жена»… Словом, все ее осуждают. А если мужик в трусах по улице гуляет пьяный — «его жена довела» или еще кто-то или что-то, но только не он сам в этом повинен. Ответственность здесь абсолютно одинаковая, надо сказать. Женщина рожает ребенка: физиологических и социальных элементов больше вкладывается, конечно, от женщины, и, безусловно, употребляющая алкоголь женщина имеет больше рисков родить с отягощенной наследственностью. Но мы должны понимать, что на мужчине лежит такая же ответственность, если он хочет стать отцом: он должен отдавать себе отчет в том, что он также изменяет свои генетические параметры за счет образа жизни. Все записывается в ДНК.

**— Марат Аманович, прокомментируйте, пожалуйста, ситуацию со стигматизацией детей с особенностями. В России общество таких детей и их родителей подвергают остракизму. Посыл такой: вели бы правильный образ жизни — родился бы здоровый ребенок. Это больно слышать.**

—  Вы правы. Здесь есть духовно-этический момент — никто не имеет права давать оценку и осуждать людей в трудной ситуации. Также могу сказать, что стигматизация у нас касается, к сожалению, всех инвалидов. В нашей стране попавшие в сложную жизненную ситуацию люди, как правило, отторгаются обществом, выпадают из жизни. Те же самые алкоголь и наркозависимые люди попадают под мощное порицание.

Существует система диспансеров; на данный момент их пять: туберкулезный, дерматовенерологический, наркодиспансер, психоневрологический и диспансер ВИЧ. Все их боялись раньше. Боялись, что «поставят на учет». Но со временем какая-то работа была проведена — и люди поняли, что это нестыдно, что это нужно. Поймите, всегда нужен ликбез! Приведу пример с вирусом Эбола в Африке: жители страны, где была эпидемия, пролечились, не были носителями вируса, не заразны, но в 2019 году люди до сих пор сторонятся их — выкидывают личные вещи, к которым те прикоснулись. У нас что-то подобное: грубо говоря, дотронешься до психически больного человека — у тебя дети родятся нездоровые. И еще вся эта чушь с «отрицательной энергетикой» от больных людей — модная нынче тема.

У нас, ко всему прочему, при недостаточном информировании населения, очень мало информации, переведенной из иностранных источников, которые могли бы четко рассказать — простым популярным языком — с ответственностью авторитетных ученых, что, к примеру, вот такое заболевание вовсе не из-за того, что родители употребляли алкоголь, ничего наукой не доказано, нечего винить родителей в том, что ребенок родился с определенными отклонениями. Патогенез мы этого заболевания знаем, а этиологию точно доказать пока не можем.

Меня поражает, как люди сразу становятся жителями средневековья — при всем современном прогрессе. Вот эти гаджеты, позволяющие нам с вами быть более свободными в плане быта и получать абсолютно любую информацию, вообще не дают нам преимущества перед средневековыми предками. Просто информация — достоверная или недостоверная — распространяется очень быстро. А люди в силу особенностей нашей психики не всегда способны воспринимать информацию адекватно и трезво, разумно.

Уравновешенный человек всегда берет паузу — он понимает, что адекватную реакцию он выдать не может, если испытывает какой-то дискомфорт: устал, снижено настроение, повышено настроение, хочет в туалет, голоден, у него что-то болит, он сосредоточен за рулем. Человеку нужно время на переваривание информации, чтобы выдать адекватную реакцию. В психическом и физическом комфорте должен человек находиться, чтобы дать оценку происходящему в той или иной сфере.

Кроме того, наш мозг не успевает анализировать информацию в таком мощном информационном потоке.

Вспомните свой учебный процесс: если что-то не понимаешь, хочется уйти, закрыться и жить, как раньше, старыми, привычными переживаниями. Поэтому мы должны проводить большую работу, научно подтвержденную, пускай это будут переводы наших коллег из-за рубежа, по информированию населения.

**— Подтвердите факт или развенчайте, пожалуйста, миф о пользе малых доз алкоголя для снижения давления, головной боли.**

—  Это, наверное, те люди говорят об этом, которые таким образом просто привыкли снимать боль, стресс и другие неприятности с самочувствием. С ними мы спорить не будем. А в целом, алкоголь — это яд. В любой дозе. Он вызывает психические и поведенческие расстройства. Если мы тренируем организм, принимая алкоголь по чьему-то «народному рецепту», «снимая» боль или стресс, мы должны понимать, что «натренировываем» свой организм к возникновению зависимого поведения. Мы должны отдавать себе отчет в том, что эта доза будет всегда расти: если вчера нам хватило 50 мл, то организм будет толерантен к этой дозе в следующий раз. Сейчас, к сожалению, много людей лечатся «по смешанной схеме»: самолечение, народные средства и врачи. Что мне удобно, что мне подходит и нравится.

Не зря сейчас в поликлинической структуре хотят ввести ставку врача-нарколога (кстати, наркология была выделена в отдельную дисциплину только в 1975 году). Множество людей ходит в обычную «общесоматическую» поликлинику, страдая алкоголизмом. Они крайне ипохондричны: алкоголик ходит от терапевта к неврологу. Тем самым он убивает двух зайцев: в любой момент, когда перепил, можно взять больничный лист, к тому же он оправдывает хронические заболевания. Алкоголик всегда приходит с «проблемами с сердцем и сосудами, повышенным артериальным давлением, нарушением пищеварения с печенью, мочевыводящих путей и почками». Таких людей бесполезно терапевтировать привычными схемами: вся причина их заболеваний — в том, что они употребляют алкоголь. Хронические заболевания обостряются, появляются новые заболевания. Наши люди оскорбляются, когда их отправляют к психиатру, пишут жалобы во все инстанции. Таким людям, конечно, нужно и можно помогать, но отправлять их надо по профилю — в наркологический диспансер. Тогда, сняв основную проблему, они смогут эффективно заняться хроническими и сопутствующими заболеваниями.

**— Какие первые тревожные звоночки можно заметить у себя/ своих близких, говорящих о том, что человек становится зависим?**

—  Насторожиться нужно тогда, когда употребление алкоголя становится более частым. Учащение потребления или объем алкоголя. Нужно обратить внимание, что у него на следующий день появляется похмельный синдром, он себя плохо чувствует. Количество потребления алкоголя растет — возникает интоксикация, она мешает ему нормально функционировать на следующий день, он может пропустить рабочий день, то есть уже возникают социальные потери. Но для него это не урок, и он повторяет то же самое в скором времени.

**— Как меняется личность человека с алкогольной зависимостью?**

—  История практически у всех одинаковая: в трезвом состоянии такие люди раздражительны, у них появляется определенная злобность, сниженное настроение. Они склонны вести замкнутый образ жизни: в силу того, что критика к своему состоянию пока еще присутствует, они не хотят, чтобы их видели в этом состоянии, ибо уже были случаи, когда они позорились или агрессивно вели себя. Если родственники живут далеко друг от друга, а общаются только по телефону, нужно насторожиться, если человек не берет трубки или начинает названивать ночью, писать сообщения — от восторженных и радостных до гнусных и обвинительных. Человек забрасывает внешний вид, перестает есть нормальную еду. Причем, надо заметить, это никак не зависит от социального статуса человека: очень много клиентов с достаточно высоким социальным статусом и финансовым положением.

Все эти люди в прямом смысле слова становятся примитивными в своих потребностях: алкоголь, собеседник — и пофилософствовать и вспомнить былые времена, поругать кого-то. Причем это делают люди любого возраста — и в 25, и в 65 лет. Это их объединяет.  На сегодняшний день алкогольные психозы помолодели. И в 20 лет встречаются и тяжелые интоксикационные выходы, и алкогольный делирий (белая горячка) — вроде бы молодой организм, но настолько ослаблен, подвержен сопутствующим расстройствам, что приходится лечить их даже в реанимации.

**— Я замечала, что изначально умные люди теряют когнитивные функции при употреблении алкоголя: скудеет речь, сужается круг интересов, человек в прямом смысле слова «тупеет». Наблюдать это очень горько.**

—  Естественно: человек получает нарушение мозгового кровообращения, интоксикационную энцефалопатию. Нарушается структура ЦНС, изменяются ткани, человек получает серьезное органическое поражение головного мозга. Конечно, иногда человек может вернуть потерянные функции — при условии, что он надолго прекратит употребление и будет получать адекватное лечение.

Считается, что некоторым алкоголь «помогает» стать более раскрепощенными и раскованными, красноречивыми и яркими, но, поверьте, вскоре алкоголь берет свое и забирает и талант, и навыки, и умения. Особенно это видно у людей публичных, изменения у которых налицо.

**— Правда ли, что алкоголь и его производные полностью выводятся из организма человека только в течение 21 дня? Или это очередная «пугалка»?**

—  Сам по себе алкоголь имеет период полувыведения от нескольких часов до нескольких суток — в зависимости от количества и длительности приема. Мы же говорим о метаболитах — результатах взаимодействия алкоголя с различными органами и системами организма. Вот они действительно могут циркулировать достаточно долгий период времени. А также есть определенные белки, которые выделяются организмом — тот же самый карбонат дефицитный трансферрин (белок, уровень которого значительно повышается при ежедневном употреблении более 60 граммов этанола (4-5 алкогольных напитков или 0,75 литра вина в день) в течение не менее двух недель — прим.ред.). Большое количество этого белка определяет постоянное (не разовое) употребление алкоголя человеком. Он является доказательством того, что человек имеет определенные проблемы с алкоголем. И такому человеку нельзя управлять транспортным средством.

Нам, безусловно, надо повысить качество и увеличить количество методов в составе необходимых диагностических мероприятий при прохождении медицинских комиссий. Тогда мы сможем гарантировать, что большой процент людей с проблемами не попадут на наши дороги. В целом такой фильтр очень нужен.

**— Какие основные психологические причины зависимости Вы бы отметили?**

—  На самом деле человек с любым типом характера, темпераментом, с любой психоэмоциональной составляющей может быть подвержен зависимости от алкоголя. Здесь рекомендации будут для всех едины. Условно говоря, вместо того чтобы вешать на каждого человека определенную «табличку», лучше повесить ее на заборе, чтобы каждый прочитал и понял, что надо сделать, чтобы не попасть в систему зависимостей. В первую очередь, конечно, нужно ограничить количество и время потребления алкоголя, как можно позднее начать употребление (по возрасту), обязательно учитывать свои психические, соматические, возрастные особенности.

Для каждой категории есть свои противопоказания любой дозы алкоголя. Бесспорно, нужно понимать, что алкоголь существует в мире. Был, есть и будет. Подавляющее количество людей пробовали его и употребляют. Я бы сказал, что алкоголь и культура его потребления являются в некотором смысле неким «глобальным движением», и чувства приверженцев этого «движения» лучше грубо не задевать. Культура потребления алкоголя должна быть известна. Отрицать, говорить, что этого не существует или не должно быть, нельзя. Кто-то по религиозным, национальным или иным мотивам не употребляет — это их право. И наоборот: есть часть населения, употребляющая алкоголь, — и не употребляющая его часть не имеет права осуждать потребляющих.

**— У нас любят приводить в пример страны с замечательной экологией, полезной кухней и правильным образом жизни и говорить, что они пьют вино до глубокой старости — и замечательно себя чувствуют. Это же подмена понятий.**

—  Абсолютно правы. Мы путаем и подменяем понятия, ищем то, что нам выгодно, и вырываем из контекста: они здоровые и красивые, подтянутые и поджарые, потому что пьют вино. Все зависит от ситуации, от места. Безусловно, должна быть гигиена потребления алкоголя. Плюс должна быть историческая, географическая информированность. Ребенку в определенном возрасте так же, как и любой другой исторический факт, должны преподносить информацию о том, что есть, не «вырывать страницы из книги» о вине и пиве. Мы же рассказываем детям о парфюмерии, о вредных или полезных продуктах и веществах в них и тому подобное. Это как часть школьной программы. Правильный антиалкогольный ликбез. Такой-то напиток, такая-то история, такие-то последствия. Не нужно рассказывать все в темных тонах — в меру с юмором. Но юмор должен обесценивать непосредственно само потребление алкоголя, а не отрицательное отношение к нему. Дети, да и любая аудитория, отлично воспринимает юмор. Какую-то «жесть» мы можем слушать ровно 5 минут. Дальше нам уже страшно и неинтересно. Когда ты человека пугаешь, он закрывается, а когда человек в приподнятом настроении, в этот момент его психика открыта. Страх и отсутствие информации приводят к неадекватным действиям. К тому же любой подросток интерпретирует это по-своему и уходит в протест. Грубо говоря, пойдешь сюда — коня потеряешь. Чтобы в этой сказке был конкретно известен конец и чтобы он сам выбрал, по какой дороге идти.

Нужно иметь ответы на любые, самые каверзные и провокационные вопросы детей. Грамотная профилактика очень важна.

**— И последний вопрос: все-таки Россия — самая пьющая страна в мире?**

—  Смотрите, чтобы определить, что какая-то страна либо регион объективно имеет большое количество зависимых людей, надо взять несколько критериев. Но берут данные только на основе официально продаваемого алкоголя. Необходимо так: брать официальные продажи алкоголя, количество стоящих на учете в наркологических диспансерах с алкоголем. Потом количество наркологических частных и государственных клиник. И таким образом можем посчитать количество людей, имеющих проблемы с алкоголем, — и вот вам приблизительная картина. Также мы должны учитывать людей, умерших от алкоголизма, ДТП и преступления, связанные с алкоголем. У нас почему-то стесняются эту историю полностью раскрывать, и получается что, алкоголя меньше покупают, и все рады — значит, и алкоголиков якобы меньше. Бесспорно, сейчас большое количество людей стали «ЗОЖниками». Это все замечательно. Но количество людей, употребляющих алкоголь, волнообразно: в какие-то годы увеличивается, в какие-то несколько снижается. Всегда были злоупотребляющие — так было, есть и будет.

Источник www.takzdorovo.ru