

В последние десятилетия пьянство все шире распространяется среди подростков, которые рассматривают спиртные напитки как непрменный атрибут развлечений, а сам акт пьянства — как проявление мужественности и самостоятельности. Наиболее широко пьянство распространено среди подростков с девиантным поведением и несовершеннолетних правонарушителей. Как показывают результаты исследований, чем больше подростковая группа склонна к правонарушениям, тем активнее в ней процветает пьянство.

У подростка, начинающего пить, большое значение имеют мотивы подражания, то есть подросток пьет не столько ради вызываемого алкоголем чувства эйфории и психического комфорта, сколько ради; любопытства. Немаловажное значение при этом имеет повышенное стремление к самостоятельности, самоутверждению. Нередко пьянство у подростков служит проявлением оппозиции, эмансипации. Девочки, как правило, пьют тайком или в компании старших подростков.

Для подростков характерны специфические формы опьянения:

✚ во-первых, вместо чувства эйфории и успокоенности проявляется злобность, агрессивность, сопровождаемые противоправными поступками и даже суицидальным поведением;

✚ во-вторых, на фоне двигательной расслабленности вдруг отмечается непрогнозируемое, импульсивное поведение;

✚ в-третьих, даже после приема небольших доз алкоголя наступает глубокое оглушение, доходящее порой до ступора.

В процессе алкоголизации подростки быстро теряют и так нестойкий интерес к учебе. Употребление спиртных напитков обычно сопровождается пропусками уроков без уважительных причин, уходами из дома, бродяжничеством, правонарушениями.

Социальные факторы, способствующие формированию пьянства и алкоголизма у подростков:

- ✓ социальный статус подростка (семейное положение, материальная обеспеченность, образ жизни);
- ✓ влияние ближайшего окружения (семья, товарищи, тусовка).

По некоторым данным, более чем в 75 % случаев приобщение детей и подростков к спиртным напиткам происходит в семье, под влиянием родителей и близких родственников. Если в семье подростку разрешено пить, то алкоголизм у него развивается примерно в 9 раз чаще, чем там, где употребление алкоголя детьми считается недопустимым.

К психологическим факторам относят личностные особенности, для которых характерны:

- ✓ одновременное проявление полярных качеств психики (самоуверенность и легкая ранимость, развязность, застенчивость, нежность и жестокость и др.).

К биологическим факторам (врожденным и приобретенным) относят:

- ✓ неполноценность высших отделов центральной нервной системы;
- ✓ некоторые психические болезни.

Исследователями накоплен большой фактический материал, свидетельствующий о том, что дети, рожденные в семьях пьющих родителей, более подвержены алкоголизации, нежели дети здоровых родителей. Но нет достаточных оснований для утверждения, что алкоголизм это наследственная болезнь. Наследуется скорее не сам алкоголизм, а характерологические и биологические особенности личности, способствующие его развитию.

## **Мифы об алкоголе**

### **1) Развитие алкоголизма зависит от вида напитка.**

Полная чушь! Зависимость формируется именно на алкоголь (т.е. этиловый спирт) и никак не зависит оттого, в чем вы его растворили — в пиве, вине или водке. Защитникам вина — к статистике по Франции!

### **2) Пиво безопаснее водки.**

Тоже чушь и тоже полная. Здесь надо просто подсчитать. Если брать 5% пиво и 40% водку, то получается, что 2 бутылочки пива (1 литр) равны 125 г водки. Совершенно не важно, какой напиток пьет человек! Просто одного напитка пьют больше, другого меньше, а доза спирта при этом выпивается одинаковая.

### **3) Излюбленный новомодный миф: Врачи рекомендуют умеренное потребление алкоголя для профилактики атеросклероза.**

Во-первых, исследования, растиражированные в массы под эгидой виноделов, показывают некоторое снижение в заболеваемости атеросклерозом в группах только умеренно-выпивающих людей. В ряде стран никакого снижения не наблюдали вовсе. Оговорюсь, что речь идет о несущественном снижении в сравнении с бонусами от элементарно-здоровой диеты. Имеются и другие солидные работы, критикующие интерпретации таких лонгитюдных исследований (согласно им, в таких выборках люди здоровее не благодаря, а скорее вопреки алкоголю). При этом надо учесть и другие данные: неумеренное употребление алкоголя, т.е. более 3 дринков (3 бокалов вина в сутки, например), уже может повышать артериальное давление, уровень плохого холестерина (ЛПНП) и риск кардиомиопатии.

Во-вторых, ученые отнюдь не убеждены, что атеросклероз здесь профилактруется самим алкоголем, а не другими механизмами, связанными с употреблением спиртного или вовсе от него не зависящими. Вместе с этим, не значит — вследствие этого! В то же время феномен можно объяснить хотя бы меньшим потреблением холестерина умеренно-пьющими лицами. Даже при умеренном употреблении (2 бокала полусладкого вина) средний человек потребляет со спиртом около 15-20% суточной нормы калорий, а значит дольше остается сытым и жира со следующей трапезой съест, скорее всего, меньше.

В-третьих, говоря о психоактивном веществе, способном формировать зависимость, рекомендовать какие бы то ни было малые дозы вообще некорректно, пусть даже от них кудри золотятся! Исследователи взяли взрослых людей, чьи гены по счастливой случайности позволяли им употреблять алкоголь умеренно на протяжении многих лет. При этом точно известно, что огромное число людей такого сочетания генов не имеют и рано или поздно от умеренных доз уходят в пьянство. Совершенно очевидно, что суммарные риск и популяционный ущерб от употребления алкоголя кроет недоказанный положительный эффект как бык овцу. Стоит ли играть в русскую рулетку?

Вот почему рекомендации врачей однозначны: если вы не пьете, ни в коем случае не начинайте! Если уж так случилось, что алкоголь вам не чужд, строго контролируйте дозу так, чтобы она не превышала умеренной (определение в конце). Если ваш врач хоть на йоту отклоняется от такой формулировки и советует принимать по рюмочке для «профилактики», бегите от такого деятеля подальше!

#### **4) Пейте красное вино, оно отлично чистит сосуды!**

Чистая спекуляция! Все независимые исследования, которым хоть как-то можно доверять, ведут речь о сцепке атеросклероз-алкоголь вне зависимости от вида напитка. Находятся умники, лепечущие что-то про протективное действие полифенолов красного вина, при этом они почему-то не поминают, что полифенолов тех же в избытке содержится и в чае, и во многих фруктах, и в зелени, и уж точно в самом винограде. Мы и так никакого дефицита в них не испытываем!

#### **5) Красное вино повышает гемоглобин.**

Распространенное у нас заблуждение. Основано на зрительном сопоставлении цветов вина и крови. Точно такой же миф бытует в отношении гранатов, свеклы и других багряно-красных продуктов. В вине нет ничего, что бы могло улучшить показатели крови, а при неумеренном употреблении алкоголь способен вызывать изменения в эритроцитах и даже анемию. Здесь хотел бы сразу заметить, что на деле мы очень редко недополучаем железо с пищей. Легкие анемии чаще вызваны кровопотерями — у женщин гинекологическими, у мужчин «подкравливанием» в желудочно-кишечном тракте; есть и немало других причин. Что же касается железа, то лучше его употреблять в геминном виде (с животной пищей), а в отношении добавок помните, что избыток железа гораздо вреднее, чем его дефицит.

#### **6) Красное вино выводит радиацию**

Никоим образом ни спирт, ни другие вещества, содержащиеся в вине, не способны восстанавливать поврежденную альфа-излучением ДНК. Не могут они и «выводить» радионуклиды. Миф питается от давних традиций в ряде профессий, связанных с радиоактивными источниками.

#### **7) Спирт убивает всех микробов в еде, дезинфицирует организм!**

Если только вы не замачиваете пищу в медицинском спирте перед употреблением, микробов в ней не убавится. Как бы ни разило от вас алкоголем, дыхательные пути «чище не станут». Обратите внимание на то, как часто и как тяжело болеют инфекциями алкоголики! Помните — алкоголь разрушает иммунитет.

### **8) Алкоголь спасает на морозе.**

Очень опасный миф! Ни в коем случае не пейте, если замерзли на улице! И уж точно не профилактируйте алкоголем обморожения. Миф этот порожден физиологическим действием этанола, который быстро расширяет периферические сосуды, из-за чего кожа согревается. Но именно на этом месте тело все тепло и теряет, и очень скоро ощущение тепла сменяется общим переохлаждением.

### **9) Если мужик пьет и не пьянеет — он никогда не сопьется. Настоящий сибиряк!**

Бывает и с точностью до наоборот. 2-ая стадия алкоголизма характеризуется резким ростом толерантности к алкоголю. На этом этапе больные пьют все больше, не пьянея. Поэтому, как правило, такие «стойкие» мужики и являются классическими алкоголиками.

Под неумеренным потреблением алкоголя (*heavy drinking*) принято понимать дозы более 1 дринка (бокала вина = кружки пива = рюмки водки) в день для женщин и более 2 дринок в день для мужчин. При этом очень важно добавлять: для большинства мужчин и женщин, ибо есть еще и несчастное меньшинство, которое спивается и на гораздо меньшем потреблении.

Задумайтесь!

Возможно, вы уже злоупотребляете алкоголем!

Хотите узнать правду о себе?