

11 СЕНТЯБРЯ – ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ

# Всегда есть спасательный круг

Ежегодно в России 11 сентября отмечают День трезвости. К этой дате, как правило, бывают приурочены мероприятия и акции, призванные напомнить о вреде алкоголя. Не секрет, что многие люди, употребляющие спиртное от случая к случаю, большими себя не считают. Но большинство из них уже имеют алкогольную зависимость. Как она формируется? Этот и другие вопросы мы задали главному наркологу Ярославской области Александру Волкову (на фото).



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА А. ВОЛКОВА

■ Анна Светлова

**– Александр Васильевич, алкогольная зависимость есть в той или иной степени у каждого?**

– Очень много составляющих определяют возможность возникновения у человека зависимости. Пусковой толчок может быть вполне осязаемый – внешний фактор, семейные неурядицы, но причина зависимости всегда комплекс определенных факторов. Биологическая основа – наследственность. Но наследуется не сама зависимость, а предрасположенность к ней. Психологическая составляющая – характер человека, ближайшее социальное окружение, в котором он растет, живет, то, с какими духовными ценностями он формируется.

**– В каком возрасте проявляется зависимость?**

– Формирование зависимости или предрасположенности к ней происходит, как правило, от 14 до 21 года. Сначала это регулярное употребление, а затем пагубное употребление с вытекающим из него отключением защитных рефлексов организма. У человека начинаются проблемы с общением, психическим и физическим здоровьем. Привычная доза становится мала и возникает потребность «добавить», потом «опохмелиться». Среди «знатоков» это называется – «трубы горят».

**– Насколько в последнее время выросло число зависимых от алкоголя?**

– Мы можем говорить только об официальной статистике, о том, что попадает в поле зрения государственных учреждений, которые ее ведут. В целом по стране и в нашем регионе в последние годы отмечается четкая тенденция к уменьшению числа больных алкоголизмом и алкогольными психозами. Идеология настойчиво движется по направлению пропаганды здорового

образа жизни. Родается поколение молодых людей с новыми установками. Сегодня пьющему человеку построить карьеру намного сложнее. А успех в профессии и алкогольная зависимость практически несовместимы. Конечно, не так все печально, но тенденция к снижению числа зависимых появляется.

**– Может ли человек сам противостоять зависимости?**

– К сожалению, люди со сформировавшейся зависимостью чаще всего не критичны к себе. В абсолютном большинстве они отрицают проблему. От близких людей зависит большая часть успеха на этапе мотивации к осознанию проблемы и обращения к специалисту.

В случае категорического отказа пациента от помощи близкие могут сами обратиться к врачу психиатру-наркологу, который даст необходимые рекомендации по эффективному выстраиванию отношений со своим зависимым родственником. Врач поможет преодолеть такое явление, свойственное родственникам больных, как созависимость. У нас, например, очень успешно работают группы для созависимых, где помощь получают родственники наркологических больных.

Важно помнить, что обращение пациента или его родственника к специалисту на ранних стадиях зависимости гарантирует достижение стойкой и длительной ремиссии.

**– Лечение возможно только препаратами?**

– При острых, неотложных состояниях – таких как тяжелая интоксикация, абстиненция, психотические нарушения – требуется медикаментозная терапия для восстановления жизненно важных физических и психических функций пациента. Но затем необходимо приступить к лечению непо-

« ● После употребления алкоголя мозг способен удерживать продукты его распада до одного месяца. Окисление алкоголя в нейронных клетках происходит в несколько тысяч раз медленнее, чем в клетках печени, и это крайне вредит психическому здоровью. А значит, ведет к биохимическим сбоям, вызывающим депрессию и прочие не слишком привлекательные расстройства.

● В подростковом возрасте организм настолько чувствителен к спирту, что формирование зависимости происходит в ускоренном темпе за какие-то 2 – 3 года (чем раньше ребенок приобщился, тем быстрее). Алкоголь также влияет на характер, способствуя формированию повышенной раздражительности, повышенной агрессивности, замкнутости и пониженной социальной чувствительности. Подростки с алкогольной зависимостью чаще становятся социопатами, которым чужда моральная сторона вопроса.

● Опьянение происходит в результате гибели тысячи клеток коры головного мозга из-за гипоксии. При длительном употреблении алкогольных напитков кора мозга ссыхается и уменьшается в объеме (эффект так называемого сморщенного мозга).

« В целом по стране и в нашем регионе в последние годы отмечается четкая тенденция

к уменьшению числа больных алкоголизмом и алкогольными психозами. Идеология настойчиво движется по направлению пропаганды здорового образа жизни.

средственно болезни зависимости. Это и применение препаратов для устранения конкретных симптомов – нарушения сна, депрессии, соматических расстройств, и различные методы психотерапии, физиотерапии, реабилитации и социальной поддержки.

**– Кодирование и гипноз тоже являются методами лечения?**

– Существует конкретный метод – кодирование по Довженко. При его проведении используются техники гипноза. Это очень эффективный метод! Но, как любой метод в медицине, он требует серьезного индивидуального подхода к пациенту, предварительной работы с ним, четкого определения, подойдет ли данный метод этому конкретному пациенту, имеются ли для этого показания и нет ли противопоказаний... И, конечно, очень важна квалификация специалиста, который проводит лечение.

**– Зависимый человек, начав лечение, постоянно должен быть под наблюдением специалистов?**

– Первые два-три года важно, чтобы пациент регулярно наблюдался у врача психиатра-нарколога с целью формирования стойкой ремиссии. Затем наблюдение может быть прекращено. Но пациент и его родственники должны знать, что есть телефон и доктор, к которому можно обратиться. При этом пациент, конечно, ни в коем случае не должен быть привязан в течение всей жизни к специалисту, это будет та же самая зависимость. Он как раз должен стать свободным, но при этом знать, где в случае чего есть спасательный круг. ■

## История праздника

В начале XX века в России возникло активное трезвенническое движение, инициированное православной церковью. Члены обществ трезвости устраивали просветительские лекции и проводили воспитательные беседы, раздавали листовки и журналы, пропагандирующие жизнь без алкоголя. Священнослужители и представители научной интеллигенции хотели таким образом объединить общество, противопоставив алкогольной зависимости ценности здорового образа жизни.

Первое празднование Дня трезвости состоялось по инициативе православной церкви в 1913 году. А уже в марте следующего, 1914 года Святейший синод принял решение праздновать День трезвости ежегодно.

Дата была выбрана в честь православного праздника Усекновения главы святого пророка Иоанна Предтечи (по новому стилю это 11 сентября). Святого обезглавили по приказу царя Ирода во время пьяного пира, поэтому 11 сентября всем верующим надлежало соблюдать строгий пост. Под запрет попадали не только мясо, молоко, яйца, но и алкогольные напитки.

В России в эти дни закрывались все винные лавки и прекращалась продажа алкогольных напитков. В православных храмах проводились крестные ходы и читались воззвания о важности и значимости трезвого образа жизни, а затем проводился молебен Иоанну Крестителю. Страдающие от алкогольной зависимости просили исцеления у иконы «Неупиваемая чаша», каждый желающий мог дать обет трезвости, который благословлялся священником.

В послереволюционные годы День трезвости из-за своего церковного происхождения был упразднен, а советская власть начала вести антиалкогольную политику на государственном уровне. В современную Россию праздник вернулся в 2005 году – вновь с подачи Русской православной церкви.

Есть еще и Всемирный день трезвости. Его отмечают в ряде стран 3 октября и связывают с именем Джона Финча, американского общественного деятеля XIX века, активно борющегося с пьянством. По некоторым данным, от этого недуга страдали родители Финча, и он всю свою недолгую жизнь посвятил просветительской деятельности. Организовал несколько десятков трезвеннических организаций, проводил семинары и лекции, на которых рассказывал о вреде алкоголя.

Джон Финч умер 3 октября 1887 года, но многочисленные последователи продолжили его дело, пропагандируя здоровый образ жизни в своей стране и за рубежом. С тех пор 3 октября ежегодно отмечается Всемирный день трезвости, идею которого поддержали десятки стран, включая Россию.

Основная цель Всемирного дня трезвости и борьбы с алкоголизмом – пропаганда здорового образа жизни и полного отказа от употребления спиртных напитков, профилактика алкогольной зависимости у детей и молодежи.