**По данным Всемирной организации здравоохранения, проблема пьянства и алкоголизма во всем мире приняла угрожающий характер**. *Для Беларуси она одна из самых актуальных. На начало 2010 года употребление спиртных напитков на душу населения достигло 12 литров абсолютного алкоголя.* Порог же, после которого начинается необратимое изменение генофонда нации, по данным ВОЗ, составляет 8 литров. Особую тревогу вызывает постоянный рост пьянства и алкоголизма среди женщин, детей и подростков.

***Что представляет собой женский алкоголизм,***

***его причины и последствия***

**Алкоголизм** – ***это хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся устойчивой зависимостью от них.***

Женский алкоголизм по своей природе ничем не отличается от мужского, но тенденция его роста вызывает существенное опасение. Если два десятилетия назад соотношение женского алкоголизма к мужскому составляло 1:12, через десять лет 1:7, то в настоящее время приближается к 1:4.

Причин и факторов, способствующих приобщению женщин к алкоголю несколько. Основные из них:

***Биологические факторы***:

* **Наследственная предрасположенность** – *если до недавнего времени на нее отводилось 25-30%, то теперь этот фактор иногда доходит до 70-90%. Причем у женщин наследственная отягощенность встречается чаще, чем у мужчин.*
* **Менструальный цикл** – *так называемое предменструальное напряжение нередко предрасполагает к потреблению алкоголя, производит эффект снятия напряжения, действуя успокаивающе, как лечебный фактор, а в результате происходит привыкание и пристрастие к алкоголю.*
* **Токсический эффект алкоголя** *– в связи с тем, что в женском организме содержание воды на 10% меньше, чем в мужском, то при употреблении одинаковой дозы алкоголя у мужчин концентрация алкоголя в крови (на кг. массы) меньше, чем у женщин, отсюда следует, что токсический эффект алкоголя у женщин сильнее.*

***Социально-психологические факторы:***

* **Ранняя психическая травматизация в детском возрасте** *– плохое воспитание, побои, отсутствие ласки, тепла, наличие в семье алкоголика (отец, мать, брат), смерть близких, всевозможные разочарования, измена мужа или близкого человека, одиночество, некрасивая внешность и т.п. – факторы, толкающие женщину заглушить эти неприятности с помощью алкоголя.*

 ***Развитие алкоголизма осуществляется в несколько этапов.***

* **На первом этапе (стадия психической недостаточности)** – алкоголь становится постоянно необходимым средством, чтобы поднять себе настроение, чувствовать себя уверенно и свободно, забыть о неприятностях и невзгодах, облегчить контакты с окружающими, эмоционально разрядиться. Тяга к алкоголю становится труднопреодолимой, формируется психическая зависимость.
* **На втором этапе (стадия физической зависимости)** - употребление спиртных напитков носит систематический характер, независимо от жизненных ситуаций. Отмечается рост толерантности (устойчивости) организма к алкоголю, приводящий к значительному увеличению количества принимаемых спиртных напитков и потере контроля за их дозой. Утрачивается защитный рвотный эффект. Влечение сравнимо с голодом и жаждой. Отсутствие алкоголя вызывает болезненные расстройства.
* **На третьем этапе (стадия алкогольной деградации)** - утрачивается контроль за дозой. Нарастает тяжелая личностная деградация с исчезновением эмоциональных привязанностей, чувства долга и ответственности.

Особенностью женского алкоголизма является то, что он формируется позже, чем у мужчин – в 26-27 лет, но прогрессирует быстрее.

Если мужчина спивается в среднем за 16 лет, то женщина – за 10 лет. *По мнению наркологов*, «при женском алкоголизме в два раза быстрее происходит умственная деградация, а также в разы быстрее, чем у мужчин, уменьшается масса вещества мозга».

***Влияние алкоголя на женский организм***

*Злоупотребление алкогольными напитками быстро сказывается на состоянии женского организма.*

**Метаболические расстройства проявляются:**

* ***Склонностью к ожирению или истощению*.**
* ***Лицо*** *становится одутлованым, на носу и щеках расширяются также кровеносные сосуды.*
* ***Нарушается*** *функция внутренних органов.*
* ***Развивается алкогольная кардимиопатия*** *(поражение сердца), алкогольный гепатит, а затем и цирроз печени.*
* ***Сопутствуют алкоголизму*** *гастриты, эзофагиты, панкреатиты, артериальная гипертензия, поражение нервной системы.*
* ***Страдает репродуктивная система.***
* ***У будущей матери-алкоголички*** *риск выкидыша увеличивается в 2-4 раза. Внутриутробное воздействие алкоголя приводит к появлению ряда проблем – от врожденных пороков до неврологических расстройств и нарушений развития.*
* ***У детей, родившихся от родителей, страдающих алкоголизмом****, может наблюдаться «алкогольный синдром плода». У них обнаруживается повышенная психомоторная возбудимость, отставание физического и психического развития, различные пороки внутренних органов и частей тела.*
* ***При женском алкоголизме рушится все****: женщина не может следить за хозяйством, не воспитывает детей, не ухаживает за мужем и тем самым разрушает семью.*

***Лечение алкоголизма***

***Алкоголизм, как и любое другое заболевание, необходимо лечить: лечить долго, серьезно и обязательно с помощью специалистов-наркологов.***

* В биологическом смысле **алкоголизм является неизлечимым заболеванием**. Это означает, что нет никакого медицинского средства, которое вернуло бы больной способность контролировать потребление алкоголя. *Больная алкоголизмом обречена либо на прогрессирующее ухудшение здоровья, социального статуса и гибель, либо на полную трезвость.*
* **Тем не менее, женщины, которые все же обратились за помощью, могут не только избавиться от алкогольной зависимости, и начать новую жизнь.**
* **Лечение больной алкоголизмом** *не похоже на лечение, например, больного с пневмонией и* **заключается в том, чтобы человек научился жить вообще не употребляя алкоголь.**
* *Для лечения алкогольной зависимости используются различные методы:* ***лекарственная терапия, психотерапия и социальная реабилитация****.*
* **Лечение начинается с остановки пьянства** *(«купирование запоя») и лечения абстинентного (похмельного) синдрома. Такую помощь жители Минска могут получить в различных структурах Минского городского наркологического диспансера, в т.ч. анонимно (тел.292-31-03).*
* **Если течение алкоголизма осложняется** *судорожным синдромом или психозом лечение должно проводиться в Республиканской клинической психиатрической больнице.*
* **После прекращения употребления алкоголя** *в помощь больной алкоголизмом должны включаться психотерапевты, психологи, а также специально подготовленные параспециалисты (больные алкоголизмом, имеющие длительный опыт трезвости). Большую роль в этой работе играет Сообщество Анонимных Алкоголиков (добровольное объединение больных алкоголизмом, желающих достичь устойчивой трезвости).*
* **Обязательно проводится работа** *с родственниками больной, с ее семьей, так как за годы пьянства в семье происходят различные нежелательные процессы, осложняются отношения между членами семьи.*

***Профилактика женского алкоголизма***

*Профилактика алкоголизма вообще и женского, в частности, должна быть активной, ориентированной на выявление нуждающихся в ней лиц.*

*Она предполагает***: с одной стороны***, контроль за производством и потреблением алкоголя на разных уровнях – государственном, макро-и микросоциальном, семейном, индивидуальном;* **с другой стороны***, раннее выявление лиц, злоупотребляющих алкоголем, и оказание им соответствующей медико-психологической помощи.*

**Под профилактикой** *п*онимается предупреждение развития заболевания или ограничение его прогрессирования*. Профилактику можно разделить на три уровня:* ***первичная, вторичная, третичная.***

*-* **Первичная профилактика***, - направлена на начальное предупреждение проблем, связанных с потреблением алкоголя; она должна охватывать прежде всего детей, подростков, девушек и юношей, беременных женщин.*

*-* **Вторичная профилактика -** *направлена на раннее распознавание алкогольной проблемы в семье, конкретного индивидуума. В этот период желательно выявить причины начинающейся алкоголизации с целью своевременной коррекции. С членами семьи также проводится психокоррекционная работа.*

*-* **Третичная профилактика** *нацелена на ограничение уже развивающегося прогрессирования заболевания, предупреждение обострений и использование тех медицинских и социальных мероприятий, которые сводят к минимуму вред для лиц, употребляющих алкоголь и их ближайшего окружения.*

В профилактических антиалкогольных мероприятиях также важно:

* **Обучение** *навыкам сопротивления в ситуациях, связанных с употреблением алкоголя, риском развития зависимости и рецидива.*
* **Пропаганда здорового образа жизни** *и предупреждение алкогольных расстройств.*

***Женщинам в качестве пожеланий:***

* ***Обсуждать свои душевные переживания только со специалистами, а не с приятельницами, которые зачастую могут радоваться тому, что проблемы не только у них одних.***
* ***Тем у кого в роду есть (или были) пьющие родственники, особенно мужского пола, быть крайне осмотрительными в отношениях с алкоголем и на любом этапе стараться контролировать себя.***
* ***Старайтесь так или иначе организовать свою личную жизнь! Знайте, что здоровая и трезвая семья – самое большое счастье и богатство на этом свете!***

*В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует не теряя времени обращаться за консультациями и помощью к специалистам.*

Автор: Качар И.В. – врач-валеолог

Редактор: Арский Ю.М.

Компьютерная верстка и оформление: Згирская И.А.

Ответственный за выпуск: Тарашкевич И.И.

**Комитет по здравоохранению Мингорисполкома**

**МСЧ ММЗ им. С.И. Вавилова**

**Городской Центр здоровья**



**Минск**