

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 абсолютноного 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 пивается 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:**

■ **Склонность к ожирению или истощению.**

■ **Лицо становится одутловатым, на носу и щеках расширяются также кровеносные сосуды.**

■ **Нарушается функция внутренних органов.**

■ **Развивается алкогольная кардиомиопатия** (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. Внутритрубноное 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 понимается 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.

# **Женский алкоголизм**



Автор:  
Редактор:  
Компьютерная верстка и оформление:  
Ответственный за выпуск:

Качар И.В. – врач-валеолог  
Арский Ю.М.  
Згирская И.А.  
Тарашкевич И.И.