

«Бросьте, пока не поздно!» Алкоголю в Рязанской области объявили войну.

Часто приходится слышать, что надо повышать у наших граждан культуру потребления спиртных напитков. Но советуем прислушаться к врачам, которые призывают заниматься не культурой, а искоренять саму привычку употреблять эти напитки.



Всё больше молодых людей сегодня сознательно отказываются от употребления алкоголя. © / АиФ

Почему так важно отказаться от алкоголя, к каким последствиям может привести злоупотребление горячительными напитками, какова роль семьи в преодолении зависимости от спиртного? На эти и другие вопросы накануне старта в регионе кампании по борьбе с алкоголизмом отвечает наш гость – врач – психиатр-нарколог Рязанского областного клинического наркологического диспансера Игорь СВИРИДОВ.

| Лучше предупредить

— Игорь Геннадьевич, для начала – немного о самой кампании по борьбе с алкоголизмом. В основном, как я понимаю, будете заниматься профилактикой. А есть ли вообще результат у этой работы?

— Конечно, есть. Надо всегда помнить, что будущее – за предупредительной медициной. Всегда легче предупредить болезнь, чем потом лечить. А всего, для справки, есть три вида профилактики. Первичная направлена на широкий круг населения. Вторичная профилактика направлена уже на работу с группой повышенного риска и зависимыми от алкоголя людьми, а также с их родственниками. Ведь алкоголизм – проблема не одного человека, а всей его семьи. Поэтому мы помогаем не одному человеку, а всем его близким родственникам. Третичная профилактика должна помочь избежать рецидива и включает в себя реабилитационные мероприятия. То есть, когда есть результат, и надо его закрепить.

Это помогают сделать и сообщества анонимных алкоголиков. В Рязани они есть. Проводится работа с пациентами, которые проходят лечение в стационаре. Одно дело – избавиться от зависимости, совсем другое – поддержать достигнутые результаты. Сообщества людей, которые отказались от алкоголя, в этом хорошо помогают. На встречах люди рассказывают, как отказались от спиртного, что им помогло изменить жизнь, как ведут здоровый образ жизни. Чем больше в рамках профилактической работы мы будем говорить людям о вреде алкоголя, о последствиях его употребления, тем больше людей прислушается. И цифры не нужны, чтобы увидеть: сегодня мода на здоровый образ жизни, продажи алкоголя, что подтверждает статистика, год от года снижаются. Люди начинают тратить больше времени на семью, на фитнес, хобби...

| Анонимно и бесплатно

— Появились ли какие-то новые способы лечения болезни? Расскажите.

— У многих людей, у которых есть проблемы с алкоголем, есть внутренние сомнения: а стоит ли обращаться к специалисту-наркологу? Немало и таких, кто не понимает, что они – зависимы. Думают, что в любой момент могут бросить. Существование зависимости от алкоголя не признают. Часть людей боится обращаться к специалисту. Думают, что их поставят «на учёт». Другие опасаются того, что при посещении учреждения, где принимает нарколог, их кто-нибудь увидит из родственников, соседей, коллег по работе, поползут слухи, сплетни и т. д.

Наш диспансер предлагает сегодня такую форму работы с населением, как с самими зависимыми, так и с их родственниками, как мотивационный кабинет. Это анонимная форма работы. Паспорт не спросят. И самое главное – услуга бесплатная. Человек приходит, общается со специалистами, рассказывает о своей проблеме. Ему говорят о том, какие существуют возможности по дальнейшему обследованию, лечению и реабилитации. Пациент сам вправе выбрать, в каком направлении ему двигаться. Хочу сказать, что идея с созданием мотивационного кабинета себя оправдала: всё больше и больше людей обращаются за помощью.

— Так алкоголизм – это психическое или физическое заболевание?

— Алкоголизм – это болезнь, развивающаяся на фоне систематического употребления алкоголя. У человека формируется патологическая тяга к спиртному, психологическая и физическая зависимость. Алкоголь нарушает обменные процессы в организме. Но, говоря об алкоголизме, мы имеем в виду именно тех людей, у кого наблюдается клиническая картина алкоголизма. К людям, кто страдает зависимостью от спиртного, надо относиться как к больным и нуждающимся в помощи. Многие не виноваты в том, что стали алкоголиками.

Другой вопрос, что болезнь эта имеет ярко выраженные социальные последствия. К примеру, люди, страдающие алкоголизмом, нередко попадают в криминальные сводки, дорожно-транспортные происшествия... Или если взять семью, в которой есть злоупотребляющий алкоголем. Довольно часты ситуации, когда родители употребляют спиртное на глазах у ребёнка. Это сказывается на его воспитании. А позже он может и скопировать модель поведения родителей. Другими словами, у алкоголизма много самых разных последствий. Поэтому и такое большое внимание к этой проблеме.

| Ключ к выздоровлению

— О семье давайте поговорим отдельно. Как вы уже сказали, при реабилитации людей, страдающих алкогольной зависимостью, большое внимание уделяете и работе с их ближайшими родственниками.

— В психотерапии есть такое понятие «треугольник взаимоотношений Карпмана», в котором присутствуют жертва, спаситель и агрессор. Если рассматривать семью, в которой кто-то употребляет алкоголь, периодически у каждого в этой семье есть своя роль. Приходилось слышать от пациентов, что, мол, в моих бедах виновата жена. Она в этом треугольнике, в данный момент, является нападающим. Зависимый от спиртного человек берёт на себя роль жертвы. Нередко третий член семьи, к примеру, мать, берёт на себя обязанности спасителя. И эти роли часто меняются. Поэтому при лечении и последующей реабилитации человека, страдающего алкоголизмом, важно работать со всей его семьёй. Все её члены нуждаются в квалифицированной помощи и поддержке.

Кстати, в нашем диспансере работает анонимная группа для родственников, зависимых от алкоголя и наркотиков людей. Они собираются и при сопровождении медицинского психолога делятся личным опытом...

— **Вот интересно, кого официально можно считать алкоголиком? У меня есть знакомые, которые полгода не употребляют алкоголь, работают ответственно, а потом срываются на месяц. Дойдя до нитки, отходят и возвращаются к работе. Они алкоголики?**

— Мы исходим из того, что вообще пить спиртное – нельзя. Да, люди по-разному употребляют алкоголь. Но если даже человек месяц это делает, тратя на горячительные напитки все деньги в семье, теряя работу, называть его алкоголиком за глаза нельзя. В каждом конкретном случае надо разбираться. В психиатрии и наркологии всё сугубо индивидуально. Диагноз «алкоголизм» – специалисты устанавливают после того, как полностью обследуют человека. Если в семье есть человек, который «срывается» на месяц, это повод как можно быстрее обратиться к специалистам, которые обследуют человека и посоветуют, как быть дальше.

Самое главное в лечении зависимости – желание самого человека обратиться за консультацией, признание того, что ему необходима помощь.

— **То есть, если человек сам не хочет, вылечить его сложно?**

— Вы правильно употребили слово «сложно». Мы не говорим, что нельзя. Да, будет непросто. Желание самого пациента – ключ к его выздоровлению. Именно желание, а не давление семьи, друзей или начальника с работы.

— **Слово «больной», как я понял, в вашей среде моветон? Вы его старательно избегаете.**

— От этого слова во всей медицине, не только у нас, отказались. Говорим – пациент.

| Начинают с малого

— **Другой пример. Знакомая жалуется на мужа, который хоть и понемногу, но каждый день пьёт лёгкие спиртные напитки. Он работает, никаких срывов не было. Всю зарплату приносит домой. Но употребляет ежедневно. Стоит ли жене беспокоиться?**

— Конечно, стоит. У алкоголизма есть формы и запойного, и постоянного пьянства. При постоянном пьянстве как раз пьют относительно немного, но регулярно и длительное время. Вашей знакомой стоит обратиться в мотивационный кабинет, о котором уже говорил, и рассказать о ситуации. А позже поговорить и с мужем. Как показывает практика, доза алкоголя у человека, который пьёт каждый день, будет увеличиваться. Скоро он может прогулять работу, сесть утром за руль и т.д. Про вред здоровью, порой непоправимый, я уже не говорю.

— **Кстати, правда ли, что женский алкоголизм сложнее вылечить?**

— Сложнее. При этом встречал мнения, что, женский алкоголизм неизлечим. Нет, излечим. Но подходы к комплексной терапии будут различаться от тех подходов, которые используют при лечении алкоголизма у мужчин. Особое внимание уделяют именно психотерапевтическим методам лечения. Всё же у женщин отличная от мужчин эмоциональная сфера. У нас хорошие результаты по лечению женского алкоголизма.

— **А приходилось ли сталкиваться с детским алкоголизмом?**

— У нас в диспансере работает Центр медицинской помощи и реабилитации детей и подростков с наркологическими проблемами. Он находится по адресу: **Рязань, проезд Яблочкова, д. 5А**. Помощь подросткам оказывается амбулаторно и в стационаре. При этом нельзя сказать, что дети с наркологическими проблемами в нашем регионе - распространённое явление. Но они есть, и с этими детьми работает профессиональная бригада специалистов. Если вы подозреваете, что ваш ребёнок что-то употребил, можно обратиться в центр, где сделают анализ биологической жидкости на содержание наркотических веществ. Всё анонимно и бесплатно.

Важно

Возникли вопросы? Хотите что-то уточнить?

В Рязанском областном клиническом наркологическом диспансере работает телефон доверия **8 (4912) 25-95-27**.

Опытные медицинские психологи ответят на все ваши вопросы анонимно и бесплатно.

| Не доводите до последствий

— Вернёмся к алкоголизму. Передаётся ли он по наследству?

— Существует биологическая предрасположенность к заболеванию. Но, знаете, когда в семье никто не злоупотребляет спиртными напитками, когда ребёнок видит, что родители увлечены здоровым образом жизни, видит нормальные взаимоотношения между папой и мамой, намного больше шансов, что и у него сформируется правильная модель поведения.

— В народе гуляет миф, что, мол, лучше употреблять лёгкие спиртные напитки – от них вред меньше, нежели от крепких горячительных напитков...

— Это не так. Глубокое заблуждение. К алкоголизму приводит употребление всех видов спиртных напитков. Не стоит себя успокаивать. И вред организму наносят и маленькие дозы, и большие. Вред порой непоправимый и с тяжёлыми последствиями. Лучше полностью отказаться от алкоголя. Если уже употребляете и чувствуете, что не можете самостоятельно отказаться от спиртного, приходите в мотивационный кабинет Рязанского наркологического диспансера. Мы поможем!



| Досье

Игорь СВИРИДОВ.

Врач – психиатр-нарколог Рязанского областного клинического наркологического диспансера, преподаватель психиатрии и наркологии, кандидат медицинских наук. Образование: окончил лечебный факультет Рязанского государственного медицинского университета им. И. П. Павлова. Обучался в аспирантуре и защитил диссертацию в Государственном научном центре социальной и судебной психиатрии им. В. П. Сербского.

Игорь Свиридов. Фото из личного архива

Ссылка на оригинал статьи:

http://www.rzn.aif.ru/society/broste_poka_ne_pozdno_alkogolyu_v_ryazanskoj_oblasti_obyavili_voynu