

## **1. ВРЕД АЛКОГОЛЯ. ЧИСТЫЙ ВЫМЫСЕЛ И ГОРЬКАЯ ПРАВДА.**

Алкоголизм – тяжёлое заболевание, представляющее собой сильнейший вред алкоголя и приносящее немало страданий и самому больному и его семье. Путь от обычного употребления алкоголя "по праздникам" до тяжёлой алкогольной зависимости человек проходит не за один день. Часто мы просто не можем всерьёз оценить происходящее, прикрываясь своими собственными представлениями о том, что такое алкоголизм. Стремясь отгородиться от мыслей о зависимости, и о том, что вред алкоголя обойдёт его стороной, человек предпочитает больше верить не предостережениям медиков и психологов, а тем мифам об алкоголе, которые прочно укрепились в сознании многих из нас. Давайте разберёмся, какие представления об алкоголе - чистый вымысел, а какие – горькая правда.

### **Вред алкоголя. Миф первый.**

Первый миф состоит из убеждения, что алкоголиками становятся лишь те, кто пьёт дешёвые алкогольные напитки и разные суррогаты – самогон, спиртовые настойки и т.д. Неправда!

Вашему организму и психике абсолютно всё равно, сколько стоит алкогольный напиток. Конечно, дорогой коньяк или виски, несомненно, имеет более приятный букет, а спирты в качественной водке очищены намного лучше. Однако это имеет значение лишь для нашей печени и вкусовых рецепторов, но не для клеток мозга. Вред алкоголя в любом случае вас настигнет, потому что на центральную нервную систему 0,5 литра коньяка престижной марки и такое же количество дешёвого разбавленного спирта будут действовать одинаково разрушительно!

### **Вред алкоголя. Миф второй.**

Второй миф состоит из убеждения, что пиво – не считается за тот алкогольный напиток, который может привести к алкоголизму. Неправда!

Именно слабоалкогольные напитки чаще всего становятся "стартовой площадкой" для развития алкогольной болезни. Коварство пива в его дешевизне и доступности. Рекламодатели преподносят пиво как безобидный алкогольный напиток для утоления жажды и весёлого времяпрепровождения. Но каждая бутылка пива эквивалентна 50-55 граммам водки. И вред алкоголя в том, что на одной бутылке мало кто останавливается. Вот и посчитайте! То же относится к слабоалкогольным коктейлям и сухому вину. Кстати, именно с сухого вина чаще всего начинают свое падение в бездну алкоголизма женщины.

### **Вред алкоголя. Миф третий.**

Третий миф состоит из убеждения, что алкоголики это те, кто валяются пьяными на улицах. Неправда!

Нет никакой разницы, пьёт человек в ближайшем скверике или напивается вдрызг в дорогом ресторане. Зачастую алкоголиками становятся весьма известные люди, актёры и бизнесмены. Порой весьма благополучные и обеспеченные люди тихо спиваются в своих фешенебельных домах или рабочих кабинетах, оправдывая себя тем, что "не валяются под забором". Да, возможно такого алкоголика домой отвезёт личный шофёр, и ночевать он будет дома или приличном отеле, а не в медвытрезвителе. И вред алкоголя в том, что, по сути, он точно также зависим от алкоголя, как те пьянчуги, что спят на лавочках и в тепловых коллекторах.

### **Вред алкоголя. Миф четвёртый.**

Четвёртый миф состоит из убеждения, что для того, чтобы стать алкоголиком нужно пить много лет подряд. Неправда!

Скорость формирования алкогольной зависимости и степени, с которой вред алкоголя, будет воздействовать на человека, напрямую связаны с четырьмя факторами:

- социальный уровень
- психологическое состояние
- биологические особенности организма
- наследственная предрасположенность

Кто-то пьёт алкоголь из-за неуверенности в себе, личных проблем и комплексов. Кто-то – из-за одиночества, непонимания, неудач на работе. А у кого-то в организме просто не хватает особого фермента и человек ускоренными темпами превращается в алкоголика. Называется этот фермент алкогольдегидрогеназа и отвечает за расщепление алкоголя в организме. Чистая биология! Кстати, женщины спиваются быстрее именно потому, что в их организме этот фермент изначально менее активен. Впрочем, есть некоторые народности (североамериканские индейцы, наши северные малочисленные народы – чукчи, эскимосы, коряки) у которых этот фермент практически отсутствует. Такие люди приобретают алкогольную зависимость с молниеносной скоростью.

### **Вред алкоголя. Миф пятый.**

Пятый миф состоит из убеждения, что алкоголиком не может стать человек, который пьёт много алкоголя и не пьянеет. Неправда!

Скорее всего, вред алкоголя уже проявился и этот человек уже одной ногой в алкогольной трясине! На первой стадии алкоголизма организм реагирует на алкоголь вполне естественно – здоровому человеку для легкого опьянения нужно около 150 мл водки. А вот на второй стадии болезни организм уже пытается приспособиться к обилию спиртного и вырабатывает для защиты большее количество той самой алкогольдегидрогеназы. Она-то и не даёт человеку пьянеть. Такой герой может залпом выпить стакан или

бутылку водки и при этом продолжать застолье ещё весьма долгое время. Однако, вред алкоголя коварен как раз тем, что такое положение вещей длится ровно до того момента, как болезнь перейдет в третью стадию. Тогда ему будет достаточно всего одной рюмки, чтобы моментально опьянеть.

Информация из открытых источников Интернет  
<http://www.ovrede.ru/2ed>