**"О вреде алкоголя" (Д.В. Колесов)**

Алкоголь поражает не только тело, но и душу человека, подчиняя болезненной тяге к алкоголю все его желания, мысли и поступки, лишая его жизненных перспектив и надежд на будущее, отравляя само его существование и взаимоотношения с окружающими - об этом пишет Дмитрий Васильевич Колесов, академик РАО, доктор медицинских наук.

**Д.В. КОЛЕСОВ**

**О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ**

Москва, 1988

Алкоголизм — болезненное пристрастие к алкоголю, развивающееся вследствие систематического его употребления и ведущее к утрате человеком социально ценных духовных и физических качеств. Начинается алкоголизм с эпизодического, а затем и систематического употребления алкоголя, входящего в привычку, делающегося потребностью, а затем достигающего степени пристрастия, пагубного своими последствиями.

О вреде алкоголя, сущности пьянства и алкоголизма написано много, однако главное внимание обычно уделяют действию алкоголя на здоровье человека, его внутренние органы. Но для преодоления пьянства и алкоголизма этих знаний недостаточно. Главное — понять, что употребление алкоголя безнравственно не только по своим последствиям, но и по существу, что алкоголизм формируется у человека на глазах у окружающих, а они порой об этом даже не подозревают. Более того, многие болезненные симптомы формирующегося алкоголизма (исчезновение рвотной реакции на алкоголь, переносимость высоких его доз, некоторые манеры пьющих, отражающие их порабощение алкоголем) воспринимаются окружающими как некие достоинства пьющих и даже служат вовлечению в пьянство неискушенной молодежи.

Сведения, которые содержатся в брошюре, помогут активистам обществ Красного Креста, Красного Полумесяца, общественности, членам Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость успешнее противостоять алкогольному злу, изживать пьянство и алкоголизм из нашей жизни.

**ЗВЕНЬЯ ЕДИНОЙ ЦЕПИ**

Алкогольные «напитки» весьма разнообразны по внешнему виду, вкусовым качествам, цвету, технологии изготовления. Общим является специфическое действие алкоголя на психику человека. Принятый внутрь алкоголь всасывается в пищеварительном тракте и поступает в кровь. Из крови алкоголь поступает в ткани, накапливаясь в первую очередь в нервной ткани и в печени. В головном мозге больше всего алкоголя накапливается в отделах, ответственных за регуляцию поведения, за эмоции, а также в мозжечке, являющемся центром координации движений.

Алкоголь изменяет в центральной нервной системе соотношение процессов возбуждения и торможения, в первую очередь ослабляя торможение, в результате чего временно начинают преобладать процессы возбуждения. Особенно большой чувствительностью к алкоголю отличаются кора больших полушарий, а также подкорковые центры. Менее чувствителен спинной и продолговатый мозг, в котором расположены жизненно важные центры. Наибольшее воздействие алкоголь, как и другие наркотические вещества, оказывает на высокоразвитую центральную нервную систему.

Под влиянием алкоголя развивается особое состояние психики — опьянение, выраженность которого зависит от количества выпитого и индивидуальной переносимости алкоголя. Различают три степени опьянения — легкую, среднюю, тяжелую.

Для **легкой степени алкогольного опьянения** характерно ощущение «психического и физического комфорта». Настроение становится приподнятым, беззаботным, беспечным. Приятные мысли и представления начинают преобладать над неприятными или полностью вытесняют их, восприятие окружающего приобретает положительную окраску, неприятности воспринимаются легче и проще. Это состояние получило название алкогольной эйфории. Внешне опьяневший выглядит возбужденным: он испытывает желание говорить, рассказать что-то окружающим, не дослушивает их,  перебивает,  переходит от одной  темы  к другой.  Речь становится громкой, быстрой, внимание легко отвлекается. При этом у человека краснеет (реже бледнеет) лицо, пульс учащается, повышается аппетит. Все эти проявления связаны, как уже говорилось, с ослаблением процессов торможения в коре больших полушарий головного мозга. С внутренним условным торможением связаны такие качества человека, как самообладание, самоконтроль, предусмотрительность, осторожность. Преобладание процессов возбуждения приводит к тому, что пьяный человек становится развязным, самонадеянным, неосторожным, утрачивает способность оценить степень риска и допустимости в тех или иных обстоятельствах своих поступков, слов. Процесс самовосприятия расстраивается — пьяный не в состоянии в должной мере контролировать свое поведение.

Спустя некоторое время опьянение проходит, иногда появляются вялость и сонливость. При этом человек, как правило помнит все, что было с ним в состоянии опьянения.

При **опьянений средней степени** происходит более значительное ослабление процессов торможения в центральной нервной системе. Теперь возбуждение охватывает не только кору больших полушарий, но и подкорковую область — происходит то, что И. П. Павлов назвал «бунтом подкорки». При этом становятся более выраженными все симптомы, наблюдавшиеся в легкой степени опьянения: громкая, но часто неразборчивая речь, склонность к бестактным шуткам, стремление вмешаться не в свое дело, повышенное возбуждение, которое может быть как с положительным, так и с отрицательным знаком. Опьяневший в течение сравнительно короткого периода то благодушен, весел, хвастлив, то раздражен, угнетен, груб, вспоминает различные обиды, разражается разного рода упреками в адрес окружающих лиц или людей, с которыми он находится в личных или служебных отношениях. Значительно снижается критичность. Двигательная расторможенность способствует легкому переходу пьяного к физическим воздействиям. Поскольку ситуация в этом состоянии воспринимается лишь частично, не во всем объеме, отдельные ее моменты могут получить неправильную оценку, а склонность пьяного действовать немедленно, ведет к разного рода необдуманным поступкам, в том числе и противоправным. Разумеется, многое при этом зависит от характера человека, общего склада его психики — в состоянии даже выраженного опьянения разные люди ведут себя по-разному. При средней степени опьянения  нарушается  координация движений, пьяного шатает из стороны в сторону. Характерным для действия значительной дозы алкоголя является расстройство бинокулярного (т. е. совместного, (обоими глазами) зрения с возникновением диплопии — двоения предметов. В условиях нарушенной алкоголем психики это ведет к восприятию каждого из изображений как самостоятельного предмета.

Опьянение средней степени обычно сменяется глубоким сном, причем пьяный, пытаясь добраться до дома, может заснуть в любом месте — на улице, под забором и т. д. При пробуждении им ощущаются слабость, вялость, разбитость, раздражительность или угнетенность, тяжесть в голове, неприятные ощущения в области сердца, резко снижена работоспособность — проявления токсического (отравляющего) действия алкоголя на организм. События, происходившие в период опьянения, человек помнит не вполне отчетливо.

При **тяжелой степени опьянения** возбуждение характеризуется  особой  бессмысленностью и нелепостью  поведения. Наблюдаются беспричинная агрессивность, невнятная речь, резкое нарушение координации движений. Однако такое состояние длится сравнительно недолго. Скоро оно сменяется глубоким   сном, при котором пьяный вообще не реагирует ни на какие раздражения, в том числе болевые. «Глубокий наркоз» вызывается торможением почти всех отделов  центральной  нервной  системы,   кроме  тех,   которые обеспечивают автоматическое    поддержание жизненных функций (центры   дыхания и кровообращения).   Опьянение тяжелой степени  сопровождается  полной  амнезией — человек не помнит ничего из того, что с ним было в период опьянения. При пробуждении  самочувствие  его  особенно плохое, причем  разного  рода  болезненные  ощущения  могут наблюдаться в течение нескольких дней. Следует отметить, что при тяжелой  степени опьянения торможение  алкоголем  центральной  нервной  системы  может распространиться и на жизненно важные подкорковые центры,  в том числе  центры дыхания  и  кровообращения. В этом случае опьянение переходит в кому, и, если не будут приняты срочные меры, может наступить смерть.

Среди реакций, сопровождающих алкогольное опьянение, наиболее опасно состояние алкогольной эйфории. Приподнятое, радостно-безмятежное и беззаботное состояние постепенно все больше «привлекает» человека, побуждая его к повторным приемам алкоголя, несмотря на всевозможные отрицательные последствия. Именно переживание эйфории   является   стимулом   к   последующей   алкоголизации.

Каждый человек постоянно испытывает те или иные эмоции, чувства — радость, огорчение, воодушевление, разочарование, надежду, досаду и т. д. Они возникают не сами по себе, а как оценка тех или иных его действий, определенных жизненных ситуаций. Например, человек испытывает радость от успешно выполненного долга, одобрения окружающих. Это побуждает его в похожей ситуации действовать так же. В случае неуспеха или порицания окружающих отрицательные переживания заставляют его избирать другую линию поведения. Таким образом, чувства являются важным стимулом для выбора наиболее эффективных и полезных (с общественной точки зрения) способов действия. Хотя положительные эмоции (радость, воодушевление) приятны, а отрицательные (досада, огорчение) неприятны, и те и другие полезны и необходимы как отдельному человеку, так и обществу в целом.

Одобрение окружающих, различные формы поощрения обществом полезных действий человека — необходимый способ совершенствования нашего поведения. Ценность поощрения заключается именно в том, что оно вызывает у заслужившего его человека положительные переживания — радость, гордость, торжество, воодушевление, повышает его требовательность к себе и стимулирует к новым свершениям. Алкоголь же вызывает положительные переживания независимо от реального положения дел, независимо от того, правильно ведет себя человек или нет, полезна его деятельность или вредна. Каждому сознательному человеку должна быть чуждой мысль о том, что можно вызывать определенные переживания искусственным путем в результате действия на мозг химического вещества — алкоголя. К сожалению, многие люди об этом даже не задумываются. Более того, в их сознании далеко не изжиты одобрительное отношение к свойству алкоголя «улучшать настроение», терпимость к алкогольному опьянению. Легкое опьянение — именно такое состояние, когда эйфория выражена отчетливо, но поведение опьяневшего, как правило, не вызывает нареканий окружающих, поскольку не сопровождается какими-либо действиями, неприятными для других людей. По существу алкогольные обычаи и традиции как раз и санкционируют эту степень опьянения, наиболее частую и распространенную, соответствующую так называемому «культурному» потреблению алкоголя.

Терпимое  и  даже  одобрительное  отношение  в  быту  к «умеренному», «культурному» потреблению алкоголя объясняется тем, что легкое алкогольное опьянение компании людей, собравшихся, например, за праздничным столом, протекает однотипно. Происходит как бы взаимная индукция («заимствование» настроения), возникающая при совместном употреблении спиртного, в результате чего сглаживаются различия в настроении, установках и т. д., порой затрудняющие общение. Именно это и определяет использование алкогольных «напитков» в качестве средства формирования некоего общего знаменателя для собравшихся вместе по какому-либо поводу людей. Этот «общий знаменатель» означает устранение различий в проявлении отношения к ситуации, способствует временному «сплочению» собравшихся, делая общение более непосредственным.

Как правило, «культурное» потребление алкоголя (на уровне легкой степени опьянения) субъективно приятно, облегчает общение и не вызывает нареканий окружающих, поэтому у человека формируются устойчиво-одобрительное отношение к алкоголю, а также привычка употреблять его все чаще и чаще: сначала лишь по праздникам, дням рождения и т. д., а затем и без особых поводов. Употребление алкоголя по «уважительным» (с точки зрения обычаев и традиций) причинам получило название **эпизодического** употребления. Когда же человек начинает употреблять алкоголь по привычке, не задумываясь о поводе, и пьет регулярно, это — **систематическое** потребление алкоголя, или пьянство.

По мере привыкания к алкоголю человек постепенно и незаметно для себя теряет устойчивость к любым отрицательным переживаниям и причинам, их порождающим. Ситуацию, несущую огорчение, он стремится разрешать не путем активных действий (для этого у него не оказывается душевных сил), а обращением к алкоголю. В результате алкоголь становится для него средством разрешения всех жизненных трудностей. С увеличением стажа потребления алкоголя трудности лишь нарастают, а способность противостоять им путем активных действий снижается. Будучи средством, субъективно как бы облегчающим жизнь, алкоголь объективно приносит пьющему множество неприятностей. Чем сильнее он пьет, тем больше неприятностей испытывает в повседневной жизни, в свою очередь растет его стремление отключиться от них с помощью алкоголя, что еще сильнее обостряет положение. Самостоятельно разорвать этот порочный круг чрезвычайно трудно.

Губительное влияние систематического употребления алкоголя на психику, разрыв связи между действиями и чувствами лишают человека способности правильно ориентироваться в окружающей обстановке, нарушают систему его ценностных ориентации. Понятия добра, справедливости, истины постепенно теряют для пьющего свой реальный, конкретный смысл и в той или иной степени утрачивают свое значение. Ради выпивки пьяница может пойти на ложь, обман, поведение его в различных ситуациях начинает определяться исключительно «алкогольными» интересами: происходит разрушение системы его потребностей, начиная с высших, общественно наиболее ценных. Нормой поведения пьяниц, особенностью отношения его к окружающим становятся эгоизм, равнодушие к чужой беде, неспособность учитывать интересы других людей, даже самых близких.

Происходит это потому, что вредная привычка употреблять алкоголь постепенно переходит в болезненную потребность, которая в свою очередь постепенно поглощает многие другие стремления и со временем полностью подчиняет себе жизнедеятельность человека. Теперь это уже не пьянство, а **алкоголизм**, не дурная привычка, распущенность, а пагубное пристрастие, психическая болезнь. И эту болезнь человек «заработал» сам, своим неправильным отношением к алкоголю, в чем его (увы!) долгое время поддерживали окружающие, исповедовавшие допустимость «культурного» потребления алкоголя.

К сожалению, многие (если не большинство!) граждане не имеют понятия о сущности действия алкоголя на психику. Они полагают, что «пить» — это значит валяться пьяным на улице, устраивать пьяные дебоши и т. д.; регулярное умеренное употребление алкоголя грехом они не считают. Опросы населения показывают, что почти половина граждан считает «умеренным» и «культурным» такое употребление человеком алкоголя, которое, по мнению специалиста, характеризуется уже явными признаками болезни, алкоголизма.

Алкоголизм — это психическое заболевание, которое нередко формируется и приобретает устойчивость без заметных порой для окружающих нарушений поведения человека, а также без каких-либо серьезных конфликтов с окружающими. Сущность алкоголизма заключается в постоянном и очень сильном стремлении человека испытывать алкогольную эйфорию. Без спиртного жизнь становится для такого человека мучением. Он стремится любыми способами (в том числе и противоправными) доставать и пить спиртное. В этих условиях появление осложнений (цирроз печени, язвенная болезнь, алкогольные психозы и др.) — дело только времени.

Известно множество случаев того, как совершенно здоровые, нормальные люди «спивались», становились алкоголиками. Вместе с тем, еще до сих пор бытует мнение, что в регулярном употреблении алкоголя «в меру» ничего опасного нет, а алкоголиками якобы становятся лишь особо предрасположенные к этому люди. Действительно, предрасположение к алкоголизму существует, но оно не является роковым и само по себе его возникновения не определяет. При правильном образе жизни наличие этого предрасположения к болезни не ведет.

В течение нескольких лет уже сформировавшаяся и развившаяся тяга человека к алкоголю проявляется лишь некоторыми акцентами поведения, не привлекающими к себе особого внимания. Поэтому необходимым условием преодоления пьянства и алкоголизма является не только нетерпимость граждан к алкогольному злу, но и их способность замечать, правильно оценивать любые проявления формирующейся зависимости человека от алкоголя, чтобы своевременно принять профилактические меры. К чему же сводятся эти проявления? Вне ситуации употребления спиртного это:

— оживление при упоминании об алкоголе;

— одобрительные рассказы о спиртных напитках и людях, их употребляющих, разнообразные утверждения о пользе алкоголя;

— демонстрация своих «познаний» в области различных видов спиртного, рассуждения о преимуществах одного перед другим;

— «алкогольная» инициатива при обсуждении планов проведения каких-либо общественных мероприятий;

— готовность с легкостью отвлекаться от текущих дел при какой-либо возможности выпить;

— «беспричинные» колебания настроения, причем улучшение настроения происходит в ситуации, способствующей употреблению алкоголя.

В ситуации употребления алкоголя это:

— наличие определенных стереотипов поведения и ритуалов (простейшие операции, связанные с употреблением алкоголя, — открывание бутылки, разливание вина, чокание, выпивание, закусывание — приобретают отдельное значение, выполняются торжественно, как важные и самостоятельные, полные особого смысла и существенно дополняют «основную операцию» — собственно выпивание спиртного) ;

— «опережение круга» (наливает и выпивает первым, не дожидаясь остальных, проявляет повышенную активность в произнесении очередного тоста);

— манера не закусывать после первых 1-2 доз выпитого, объясняемая стремлением как можно скорее ощутить опьяняющее действие алкоголя (нередко сопровождающееся хвастливым заявлением «после первой не закусываю», что порою воспринимается неопытными людьми как некое достоинство пьющего);

— давление на окружающих (критика «слабаков», которые не могут выпить много или вообще отказываются от спиртного; демонстрация снисходительно-пренебрежительного отношения к непьющим; похвальба количеством выпиваемого алкоголя, упоминание в разговорах о людях, способных выпить много, и одобрительная их оценка; положительно окрашенные воспоминания о предыдущих выпивках и т. д.).

Все это — признаки повышенной заинтересованности человека в алкоголе, той или иной степени вовлеченности в злоупотребление им. Следует учитывать, что порой такие взгляды могут формироваться не только в процессе употребления алкоголя, но и под влиянием более «умудренных» приятелей, при отсутствии собственного опыта. Ложно понимаемые «мужественность», «взрослость», «самостоятельность» также выступают иногда в качестве установки на   последующее  систематическое употребление алкоголя.

Как уже говорилось, устойчивость людей к алкоголю неодинакова. Частично это объясняется биологическими причинами, характером взаимодействия алкоголя с отделами центральной нервной системы. Однако главное — это различия психологического плана, связанные с особенностями воспитания. Алкоголь — чужеродное для организма вещество, и любой нормальный человек обладает по отношению нему определенной устойчивостью. Но она может быть как очень высокой, так и очень низкой. Главный тормоз на пути развития пьянства — **внутренние антиалкогольные барьеры** личности. К ним относятся: наличие у человека социально ценных потребностей, удовлетворению которых употребление алкоголя препятствует (потребности в творческом труде, стремление к высоким результатам в работе); развитая способность к самоанализу и самооценке, способность выявлять и анализировать происходящие в самом себе изменения; критичность — в смысле четкого понимания того, что хорошо и что плохо, умение у себя самого видеть не только хорошее; способность разрешать неблагоприятные ситуации не уходом от них и пассивным выжиданием, а активной деятельностью, преодолением трудностей; наличие антиалкогольных установок, трезвеннических взглядов, формирующихся с учетом понимания вреда и опасности систематического употребления алкоголя. Все эти качества формируются в процессе воспитания.

Помимо внутренних антиалкогольных барьеров личности, развитию алкоголизма препятствуют и **внешние, общественные антиалкогольные барьеры** — неодобрительное отношение окружающих к пьющим, наказание за провинности, вызванные состоянием алкогольного опьянения, трудности добывания спиртного. Здесь тоже велика роль воспитания: чем большее для человека значение имеет одобрение или неодобрение окружающими тех или иных его поступков, тем более устойчивым он оказывается к алкогольному злу. В условиях развернувшейся в нашей стране борьбы за полную и окончательную трезвость совершенно недопустимыми являются терпимое отношение окружающих к пьющим, одобрительное отношение к употреблению алкоголя, существование алкогольных обычаев и традиций. Не только безнравственное поведение самих пьющих, но и терпимое отношение окружающих к употреблению алкоголя несовместимы с принципами коммунистической морали и нравственности. Не случайно в постановлении ЦК КПСС «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма» (1985) критически отмечается, что «многие партийные, советские, общественные организации не дают решительного отпора укоренившимся несостоятельным взглядам на пьянство как на неизбежное и непреодолимое явление. Злоупотребление алкоголем зачастую не расценивается как аморальное, антисоциальное поведение. По отношению к пьяницам не используется в полной мере сила закона и общественного мнения».

Терпимое отношение граждан к лицам, злоупотребляющим алкоголем, и, более того, нередко встречающиеся попытки защитить, уберечь их в случае применения к ним решительных мер (взятие на поруки, оправдание пьяных и даже сочувствие им, неверная оценка действий органов правопорядка по пресечению пьянства) в известном смысле можно расценить как парадокс, поскольку жизнь ежедневно каждому из нас дает новые и новые примеры губительного   воздействия   алкоголя   на   самые   различные стороны жизни отдельного человека и общества в целом. Видя множество примеров коварства, и разрушительного действия алкоголя, люди тем не менее нередко не относят к себе возможный вред его употребления (как собственного употребления, так и употребления окружающими), думают, что все это касается лишь других. Не случайно по своей значимости алкоголизм расценивается в современной науке как одна из актуальных и нерешенных общечеловеческих проблем, затрагивающая практически все без исключения сферы жизни общества. В течение многих лет работники медицинских учреждений, органов правопорядка, общественность ведут борьбу с пьянством и алкоголизмом, но успехи в этом деле пока еще не соответствуют требованиям. Видимо, общество не в полной мере использует свои возможности в антиалкогольной борьбе. Необходимо изменение общественной психологии в отношении алкоголя и употребляющих его людей, понимание всеми гражданами нашей страны опасности и недопустимости даже умеренного, «культурного» потребления алкоголя, переход от осуждения лишь тяжелых последствий пьянства и алкоголизма к неприятию самого употребления алкоголя.

Общество может достичь полной трезвости лишь в том случае, если будет трезвым повседневное общение людей, если они поймут необходимость борьбы с алкогольным злом и не будут делать ему даже небольшой уступки, каковой является «культурное» питие. Умеренное употребление спиртного, пьянство и алкоголизм — звенья единой, неразрывной цепи.

**МНОГООБРАЗИЕ АЛКОГОЛЬНОГО ЗЛА**

О вреде алкоголя широко известно, однако чаще вспоминают о том, как губительно он влияет на здоровье человека, состояние его внутренних органов. Вместе с тем употребление спиртного ведет не только к различным внутренним заболеваниям — алкоголь нарушает всю жизнедеятельность человека, «ставя» свое клеймо на любых его действиях, поступках, взаимоотношениях с окружающими и т. д. Объясняется это тем, что, прежде чем оказать повреждающее воздействие на печень или желудок, алкоголь отравляет психику человека, его душу. Если бы спиртные напитки действовали только на внутренние органы, то как мы могли бы объяснить такие явления, как преступления, совершенные в состоянии опьянения, дорожно-транспортные происшествия и аварии, виновниками которых являются пьяные, распад семей и т. д.? Дело в том, что систематическое употребление алкоголя ведет человека к утрате им социально ценных качеств, делает его неполноценным членом общества, нередко опасным для других людей. Действительно, по мере развития пристрастия к спиртному человек все больше начинает «выпадать» из окружающей обстановки и отделяться от окружающих. У него формируются интересы, отличающиеся от интересов остальных людей и в значительной степени им противоречащие. Его взгляды и убеждения наполняются «алкогольным» содержанием, поэтому искажаются, деформируются. Прежние социальные связи разрываются, а вместо них формируются новые, более низкого уровня как по содержанию (примитивное времяпрепровождение, безделье, бродяжничество), так и по социальному статусу людей, с которыми он общается (такие же бездельники, тунеядцы, пьяницы и алкоголики). Жена, дети, друзья становятся ненужными алкоголику. Их, а равно и общество в целом ему заменяют спиртное и собутыльники. При этом теряется уважение к достоинству и чести других людей, включая самых близких. Это — **психосоциальная деградация человека.**

Первая и главная обязанность каждого — труд на благо общества. Для успешного ее выполнения необходимо обладать, во-первых, трудолюбием, во-вторых, высокой квалификацией. Сущность трудолюбия заключается в том, что к определенным, систематическим усилиям человека побуждает не только непосредственный их результат, но и стремление к самоусовершенствованию, достижению новых, качественно все более высоких рубежей, расширению своих возможностей (овладение новыми способами действий, трудовыми операциями и т. д.). Человек получает удовлетворение как от непосредственного воплощения результата его усилий, так и от собственного возвышения в труде, своей возрастающей способности преодолевать возникающие трудности. Овладение квалификацией требует сознательного отношения к делу и настойчивости. Для полноценного труда необходимы также хорошее здоровье, способность выдерживать длительное напряжение, предпринимать физические и духовные усилия, без которых нельзя достичь полезного результата.

Что же происходит при употреблении алкоголя? Даже при однократном приеме небольшой его дозы умственная работоспособность падает на 10—15 %, уменьшается точность движений, возрастает число лишних или ошибочных действий. Ухудшаются  и  качественные,  и  количественные показатели работы. При систематическом употреблении алкоголя производительность труда снижается еще более значительно, не говоря уже о качестве продукции. К тому же систематически употребляющие алкоголь чаще меняют место работы, совершают прогулы, их неквалифицированные или небрежные действия часто ведут к порче оборудования, техники. Потребность в труде у пьяниц угасает, профессиональные навыки утрачиваются. Получив за счет государства образование и профессию, такие люди не в состоянии принести своей работой обществу той пользы, на которую оно вправе рассчитывать. Не случайно убытки от употребления алкоголя в промышленно развитых странах достигают многих миллиардов, в какой бы валюте они не исчислялись.

Систематически употребляющие алкоголь люди становятся необязательными, неспособными выполнить обещание, сделать то, о чем договорено, в срок. Искренне обещая что-либо и будучи уверенными в этот момент, что выполнят обещанное, они сразу же отвлекаются посторонними, как правило, связанными с выпивкой делами. Для злоупотребляющего  алкоголем неприемлемым  становится все,  что  препятствует скорейшему удовлетворению потребности в спиртном.

Систематическое употребление алкоголя кем-либо из членов семьи ложится на нее тяжелым бременем. По существу, пьющие совершают по отношению к семье настоящее преступление. Во-первых, это в той или иной степени неполноценные дети. По данным мировой статистики, у 40—60 % умственно отсталых детей родители — алкоголики. И чем длительнее «стаж» злоупотребления, тем выше вероятность рождения неполноценного ребенка. Систематическое употребление родителями спиртных «напитков» ведет к преждевременным родам, понижению жизнестойкости ребенка. Такие дети плохо развиваются, страдают различными заболеваниями, для многих из них характерна «расторможенность» — неспособность к концентрации внимания, длительным усилиям, поведению в определенных рамках. В некоторых случаях алкоголизм одного из родителей ведет к рождению ребенка с различными уродствами. В медицине есть специальный термин для обозначения нарушений, отмечающихся у детей, чьи родители — алкоголики, — «алкогольная эмбриопатия». Для этого состояния, кроме умственной отсталости, характерно недоразвитие или неправильное развитие отдельных частей тела — врожденные пороки сердца, лишние пальцы на руках, расщепление нёба, недоразвитие верхней или нижней челюсти, неправильное развитие суставов и т. д.

Во-вторых, в семьях людей, систематически употребляющих алкоголь, складывается обстановка, делающая невозможным полноценное воспитание и обучение детей: постоянные конфликты и скандалы вследствие грубости, эгоизма, неуравновешенности, а то и преступных действий пьяницы. Дети в таких семьях не имеют нормальных условий для развития, учебных занятий. Не случайно среди причин разводов в экономически развитых странах алкоголизм одного из родителей составляет 60—80 % случаев. В настоящее время в нашей стране примерно половина разводов происходит по инициативе женщин в связи с алкоголизмом мужа. Постоянная травмирующая психику ситуация в семье неблагоприятно отражается на здоровье всех ее членов, ведет к формированию невротического состояния, нередко требующего специальной медицинской помощи.

В-третьих, алкоголизм ведет к ухудшению материального положения семьи. Систематически употребляющие алкоголь тратят на спиртное все большую часть своего заработка, пока, наконец, не начинают пропивать его полностью, затем уносят из дома вещи на продажу. Нередко семья живет лишь на заработок жены, а муж-пьяница вымогает у нее деньги.

Состояние алкогольного опьянения является причиной многих аварий и несчастных случаев, наносящих обществу большой ущерб, ведущих к гибели людей, пожарам, порче имущества и т. д. С ним связано примерно 20 % бытовых и 40—60 % уличных травм, до 50 % всех телесных повреждений. При этом у систематически употребляющих алкоголь наблюдаются наиболее тяжелые травмы — сильные ушибы, переломы костей, травмы головы. По данным судебно-медицинской экспертизы, до 2/3 пострадавших от несчастных случаев находились в момент происшествия в состоянии алкогольного опьянения. С употреблением спиртных «напитков» связывают не менее 20 % производственных травм.

Одним из серьезных последствий употребления алкоголя являются разного рода правонарушения. Значительная часть всех правонарушений — хулиганских действий, нарушений общественного порядка, оскорблений чести и достоинства граждан, краж и грабежей — совершается лицами, находящимися в состоянии алкогольного опьянения той или иной степени. Характерно, что частота правонарушений примерно одинакова в среде как больных алкоголизмом, так и пьяниц. Более того, порой первый же случай употребления алкоголя в значительном количестве в зависимости от исходных свойств личности и конкретной ситуации ведет к правонарушению. Человек в стадии опьянения может стать объектом противоправных действий: разбойных нападений, ограблений, хулиганских поступков. Жертвами насилия, как правило, становятся девочки-подростки и девушки, которые легко идут на случайные и легкомысленные знакомства, соглашаются на предложения и уговоры выпить спиртного на вечеринке, на квартире своих новых знакомых и т. д. Таким образом, одних алкоголь приводит в среду хулиганов и преступных элементов, других превращает в их жертвы. Систематическое употребление алкоголя приводит к стойким нарушениям функций различных органов. Первым страдает желудок: алкоголь непосредственно раздражает его слизистую оболочку. Сначала происходит разрастание ее клеток (гипертрофия), а затем их истощение (атрофия), и пищеварительная функция желудка резко ослабляется. Человек, привыкший систематически употреблять алкоголь, не ощущает желания есть, пока не выпьет, и часто намеренно пьет спиртное «для аппетита». Однако выделяющийся при этом желудочный сок малоактивен: он содержит сниженное количество пепсина. Одновременно вследствие атрофического состояния слизистой оболочки желудка такой человек начинает испытывать склонность к употреблению острых приправ, перца, горчицы, так как без них пища кажется ему безвкусной. Это приводит к еще большему раздражению желудка. В конечном итоге у систематически употребляющих алкоголь сначала развивается алкогольный гастрит, а потом и язвенная болезнь. Слизистая оболочка желудка набухает, складки ее делаются грубыми, утолщенными, а затем истонченными, атрофичными. При язвенной болезни на слизистой оболочке желудка появляется от одной до нескольких десятков язв разного размера. Ощущается боль в подложечной области, появляются чувство тяжести после еды, изжога, кислая отрыжка, тошнота, сухость во рту натощак и т. д. Язвенная болезнь, помимо этого, опасна и возможностью прободения какой-либо из язв, возникновения в связи с этим тяжелого кровотечения и перитонита (воспаления брюшины). При длительно существующей язве желудка возможно злокачественное перерождение клеток слизистой оболочки вследствие постоянного ее раздражения. Язва желудка справедливо рассматривается медиками как предраковое заболевание. То, что у мужчин рак желудка отмечается значительно чаще, чем у женщин, связывают именно с большим распространением среди мужской половины населения употребления алкоголя. Те или иные поражения желудка наблюдаются примерно  у 95 %   лиц,  систематически  употребляющих  спиртное.

Алкоголь губительно действует на печень, которая постоянно нейтрализует этот поступающий в организм яд. В результате этого обмен веществ в печени постепенно нарушается, активно функционирующие ее клетки атрофируются, часть погибает, а их место занимают соединительная и жировая ткань: происходит так называемое перерождение печени, при котором ее способности как органа резко снижаются. Признаками нарушения функции печени являются чувство тяжести и интенсивные боли в правом подреберье (здесь расположена печень), сниженный аппетит, отвращение к жирной пище, отрыжка, тошнота после еды, рвота слизью по утрам.

Особенно часто заболевания печени возникают при злоупотреблении виноградными, прежде всего креплеными, винами, так как в них наряду с алкоголем содержатся в заметном количестве такие химические вещества, как альдегиды, кетоны, сивушные масла (т. е. примеси бутилового и амилового спирта). Больше всего их в самодельных спиртных «напитках», например в самогоне.

Наиболее чувствительны к токсическому действию алкоголя клетки печени детского организма. Нередко родители «для аппетита» дают детям спиртное, и у тех быстро развиваются настоящие алкогольные поражения печени со всеми характерными симптомами.

Неблагоприятное влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему объясняется  его действием  на  регуляцию функции сердца и сосудов, а также на обмен веществ в них. Нарушается ритм сокращений  сердца, возникают  спазмы сосудов сердца и мозга, что особенно опасно для лиц, страдающих атеросклерозом   и стенокардией. Под влиянием алкоголя повышается и артериальное давление, нередко формируется стойкая гипертония. Наиболее значительные подъемы артериального давления отмечаются у лиц, находящихся в состоянии похмелья.

Употребление алкоголя у некоторых людей приводит к перерождению сердечной мышцы (миокарда) вследствие расстройства обменных процессов. Мышечная ткань становится дряблой, мышечные волокна частично замещаются жировой и соединительной тканью, что приводит к снижению сократительной способности сердца, и оно перестает справляться с нагрузкой. Даже при незначительной мышечной работе (быстрая ходьба, подъем по лестнице и т. д.) появляются сердцебиение, одышка, слабость.

Неблагоприятно действуют на сердечную мышцу и слабоалкогольные «напитки». Например, некоторые выпивают по несколько литров пива, предпочитая   его более крепким спиртным «напиткам». У любителей пива происходят особенно выраженные дистрофические процессы в сердечной мышце. Жировая ткань интенсивно развивается, резко ослабляется тонус  миокарда,  что  приводит  к  перерастяжению сердца. Оно приобретает огромные размеры. Такое сердце получило, название «пивного», или «бычьего»

Поражение сосудов под влиянием алкоголя заключается в усиленном развитии в них склероза: эластическая ткань сосудистых стенок замещается грубой соединительной тканью, что ведет к снижению эластичности сосудов. Многие сосуды, и в первую очередь мелкие вены, под влиянием алкоголя постоянно находятся в расширенном состоянии, поэтому у злоупотребляющих алкоголем лицо нередко бывает красным, а порой и синюшным — вследствие стойкого расширения вен носа и щек. Влияние алкоголя на сосуды и особенно на вены дало основание некоторым ученым говорить о том, что алкоголь является серьезным повреждающим фактором для венозных сосудов. Сердечно-сосудистая система больного алкоголизмом теряет способность к тонкой перестройке в зависимости от условий жизни, реакции ее становятся вялыми, извращенными. Сердечно-сосудистые нарушения при алкоголизме столь многочисленны, что у лиц среднего и старшего возраста, злоупотребляющих алкоголем, именно эти нарушения являются нередко причиной смерти. У молодых людей смерть в результате приема алкоголя чаще связана с непосредственным отравляющим действием его на организм.

Под влиянием алкоголя в железах внутренней секреции, в первую очередь половых, происходят дегенеративные процессы. Уменьшается выработка половых гормонов, что ведет к снижению жизненного тонуса, преждевременному старению, нарушению половой функции.

Систематическое употребление алкоголя вызывает значительные изменения нервной ткани головного мозга частично дегенеративного, частично воспалительного характера,  местами возникает ее атрофия. Усиливающиеся атеросклероти-ческие процессы могут привести к тромбозу (закупорке) сосудов мозга или же к их разрыву с кровоизлиянием в нервную ткань (инсульту). Возникает и так называемый алкогольный полиневрит — воспаление нервов,  характеризующееся  расстройствами чувствительности, жжением, ощущением ползания мурашек, болями, снижением силы мышц конечностей, их вялостью, дряблостью и атрофией.

По данным мировой статистики, пьянство, алкоголизм и связанные с ними или обусловленные ими заболевания в качестве причины смерти занимают третье место, уступая лишь злокачественным новообразованиям и болезням сердечно-сосудистой системы. Продолжительность жизни любителей спиртного на 15—20 лет меньше, чем непьющих.

В экономически развитых странах, в том числе в СССР, на больных алкоголизмом расходуются весьма значительные средства. Таким образом, безответственно относясь к своему здоровью, злоупотребляющие алкоголем наносят ощутимый материальный ущерб и обществу. Следует также отметить, что увеличение числа лиц, употребляющих алкоголь, ведет к либерализации взглядов общества на алкоголь и его потребление, а также усиливает «алкогольное давление» среды на подрастающее поколение, затрудняя тем самым профилактику  пьянства  и  алкоголизма,   антиалкогольное  воспитание.

Если привести к «общему знаменателю» весь многообразный вред алкоголя, неизбежным окажется следующий вывод: употребление спиртных «напитков» безнравственно в своей основе. Начав с «культурного» потребления спиртного, постепенно перейдя к систематическому его потреблению, а затем став жертвой алкоголизма, пьющий все в большей мере противопоставляет себя обществу, свои «алкогольные» интересы законным интересам всех других людей. В противоалкогольной работе не может быть никаких отступлений, она осуществляется в интересах каждого советского человека и общества в целом. Утверждение трезвости как нормы нашей жизни — важнейшая общепартийная, общегосударственная задача, и она должна решаться твердо и неукоснительно.

**ПРЕОДОЛЕНИЕ ПЬЯНСТВА И АЛКОГОЛИЗМА**

Пьянство — очень древнее и весьма гибкое социальное явление. Оно легко приспосабливается к любым уровням цивилизации, к любым общественным формациям и в XX веке процветает не меньше, чем столетия назад. Происходит это по ряду причин. Во-первых, в обществе действует стойкий механизм алкогольной преемственности поколений: младшие берут пример со старших и со временем передают «алкогольную эстафету» следующему поколению. Во-вторых, совместное употребление алкоголя закреплено многовековыми традициями и обычаями как один из основных способов общения и обладает способностью вытеснять другие его способы. В-третьих, алкоголь нередко употребляется в качестве средства снятия психического напряжения, достижения психологической разрядки. Однако это неприемлемый для общества способ удовлетворения объективно существующей и заслуживающей уважительного к себе отношения потребности современного человека. В-четвертых, употребление алкоголя — это не какой-то особенный, отдельный от всех прочих вид деятельности, а элементарное действие, которое может сопровождать любые проявления и формы жизнедеятельности человека. Употребление содержащей алкоголь жидкости, взятое само по себе, представляется большинству граждан совершенно безобидным актом, особенно если оно не ведет сразу к каким-либо отрицательным последствиям.

Процесс распространения употребления алкоголя можно представить в виде системы, состоящей из трех элементов. Первый: источник соблазна — сам алкоголь с его специфическим действием на психику человека и люди, употребляющие его; их «алкогольная практика» является примером для окружающих, пропагандой в пользу алкоголя. Второй: контингент лиц, которые еще не употребляют спиртного, но при определенных условиях могут приобщиться к этому (главным образом это подрастающее поколение); устойчивость их к алкогольному соблазну, к примеру пьющих определяется наличием или отсутствием антиалкогольных барьеров (о них мы уже говорили). Третий: пути и методы давления пьющих («алкогольных лидеров») на окружающих, а также пропаганда, порой непроизвольная, алкогольных традиций и обычаев в произведениях литературы, кино и т. д. «Алкогольные лидеры» оказывают интенсивное давление на непьющих и тем самым вовлекают их в употребление алкоголя. Способы такого давления — критика непьющих, высокая оценка способности человека переносить большие дозы алкоголя, рассказы о приятности состояния опьянения, утверждения о «пользе» алкоголя и т. д. Для преодоления пьянства и алкоголизма необходимо воздействовать на все элементы этой системы.

Важную роль в борьбе за трезвость сыграло ограничение производства и продажи спиртных «напитков», осуществляемое в соответствии с постановлением ЦК КПСС «О мерах по преодолению пьянства и алкоголизма» (1985). Это одна из необходимых мер, поскольку, как подчеркивал К. Маркс, «производство производит предмет потребления, способ потребления и влечение к потреблению»1. Безуспешность всех прежних попыток борьбы с алкогольным злом в значительной мере была связана как с игнорированием этой закономерности, так и с недооценкой опасности «умеренного», «культурного» потребления алкоголя.

-------------------------------------------

1Маркс К., Энгельс Ф. Соч. — Т. 46. — Ч. I — С. 29.

Начиная с мая 1985 г. пьянство стало значительно менее демонстративным, постепенно уходя с улицы в дом. Однако здесь его позиции достаточно прочны, так как на этой территории административными методами действовать намного сложнее, чем в общественных местах, а иногда и попросту невозможно. Следовательно, особо важное значение приобретает разъяснительная, пропагандистская антиалкогольная работа.

Спиртные «напитки» далеко не всегда столь приятны на вкус, чтобы принимать их ради вкусовых ощущений. Напротив, часто свою первую рюмку человек выпивает с отвращением, с нежеланием, реже — с любопытством. Это действие зачастую подкрепляется одобрительной реакцией окружающих людей — наиболее мощным фактором воспитания, в данном случае «проалкогольного». Они предлагают выпить, уговаривают или даже настаивают, показывают личный пример. Принуждение может иметь характер подшучиваний, насмешек или упреков в случае отказа, к чему особенно чувствительны молодые люди. Не каждый из них способен противостоять такому натиску. Получил молодой рабочий первую зарплату — требуют «обмыть», дали премию — заставляют «отметить», случилась какая-либо неприятность — советуют «успокоить» себя спиртным. И поступают так, к сожалению, люди старшие по возрасту, более опытные, иногда даже непосредственные руководители и наставники. Аналогичная ситуация складывается и в гостях, причем здесь в роли «уговаривающих»   выступают   родные,   знакомые,   друзья.

Начинающий пьет, нередко скрывая отвращение, принуждая себя, боясь оказаться «не как все». Если становится плохо (а здоровый, не отравленный алкоголем организм отзывается на него защитной реакцией — тошнотой и рвотой), то винит себя, а не окружающих («видимо, у меня организм не такой, как у других, — слабый»). И человек преодолевает свое отвращение, в соответствующей ситуации не отказывается от выпивки, а привыкнув, начинает бахвалиться перед еще менее опытными, чем он сам.

Приверженцы алкогольных традиций и обычаев оказывают «алкогольное» давление не только на взрослых, но и на детей. Навязывание «алкогольных» привычек распространилось и на женщин: их уже редко спрашивают, налить им вина или нет, — подносят наравне с мужчинами и принуждают пить. Для любителей выпить характерно утверждение, что их поведение, образ жизни нормальны, что в употреблении спиртного ничего плохого нет, если имеются «уважительные» причины. Да и просто на предложение выпить отказаться никак нельзя — «неприлично». Злоупотребляющие алкоголем собирают всякие сведения о его «пользе» и больших достоинствах — тому, мол, врач прописал «от желудка принимать перед едой, и помогло», другого «спиртное спасло от сильной простуды» и т. д.

Безответственное, если не сказать больше, поведение сторонников алкоголя особенно опасно для того, кто уже лечился от алкоголизма, — интенсивное алкогольное давление макросреды не минует и их. Родные и близкие, друзья и знакомые часто не желают понять, что такому человеку вообще нельзя больше употреблять спиртное. Более того, в соответствующей ситуации порой буквально принуждают выпить («ну хоть рюмку», «хоть глоток»), а затем, когда болезнь возобновляется с новой силой, спохватываются, опять слезно просят врачей помочь... И так может повторяться не один раз. Чрезвычайно сильное давление оказывают на лечившихся от алкоголизма и переставших употреблять спиртное их бывшие собутыльники — это еще одно из доказательств безнравственности любителей алкоголя. Нельзя допускать, чтобы в учебном заведении, трудовом коллективе формировалась активная алкогольная группа, которая оказывала бы давление на остальных его членов.

Необходимо развенчивать алкогольные традиции и обычаи, раскрывать их опасность и вред, а также воспитывать в общественном мнении убеждение о недопустимости, преступности принуждения к употреблению алкоголя, в какой бы форме оно ни осуществлялось. Каждый человек вправе самостоятельно решать вопрос о своем отношении к алкоголю, без давления со стороны пьющих, причем решать его, зная, что алкоголизм — тяжелое заболевание психики, что алкоголь подчиняет себе все желания, мысли и поступки человека, толкает его на различные правонарушения и в конечном итоге ведет к гибели — сначала в социальном плане, а затем — и физически.

У детей, подростков, молодежи надо воспитывать устойчивость к «алкогольному давлению» среды, убеждать их в безнравственности употребления спиртных «напитков», рассказывать об огромном вреде, который несет с собой порабощение алкоголем, развенчивать мнимые достоинства, превосходство пьющих. Необходимо дискредитировать пути и способы «алкогольного» давления лиц, употребляющих алкоголь, на подрастающее поколение.

Антиалкогольное воспитание должно начинаться в семье, продолжаться в учебном заведении, а затем в трудовом коллективе. Органы народного образования, здравоохранения, охраны общественного порядка, представители общественности должны совместными усилиями решать задачи антиалкогольного воспитания подрастающего поколения, не ограничиваться в своей деятельности лишь «своим» аспектом.

В учебном или трудовом коллективе надо выявлять «алкогольных» лидеров или «алкогольные» группы, оценивать характер их взаимоотношений с другими членами коллектива, разоблачать методы, которыми они осуществляют «алкогольное» давление на непьющих. Необходимо также выявлять лиц, наименее устойчивых к такому давлению, подверженных алкогольному соблазну, и проводить с ними разъяснительную работу. «Алкогольным» лидерам необходимо противопоставить группу учащихся или сотрудников с хорошо сформированными активными антиалкогольными установками, пользующихся авторитетом и уважением в коллективе. В настоящее время, после создания Всесоюзного добровольного общества борьбы за трезвость, ими могут стать члены первичных организаций общества.

При разъяснении губительного воздействия алкоголя необходимо особое внимание обращать на те отрицательные последствия, которые могут проявиться в ближайшее время, а не через несколько лет (например, «алкогольные» поражения внутренних органов). Не только дети, подростки, молодежь, но и многие взрослые не склонны, а часто и неспособны реально задуматься над тем, что может произойти с ними через 10—15 лет, но для них весьма значимой может оказаться информация о том, какой именно ущерб употребление спиртного может причинить их делам, планам, намерениям, интересам уже в данный, «сегодняшний» период их жизни.

Антиалкогольное воспитание должно быть направлено не против алкоголизма вообще — оно должно поражать каждый из его элементов, каждое его проявление.

Алкоголизм — сложное заболевание, имеющее ряд стадий, отражающих как степень развития наркотической зависимости человека, так и степень нарастания его антисоциальности, а также увеличение сложности борьбы с алкогольным злом. В антиалкогольной борьбе необходимо учитывать различные моменты отношения к алкоголю и отдельного человека, и группы людей, а также взаимоотношений, существующих внутри «алкогольной» компании.

Важным условием преодоления пьянства и алкоголизма является правильная организация деятельности и досуга детей, подростков, молодежи, взрослых людей. Нужно предоставить каждому члену общества возможность реализовать свои способности, удовлетворять потребности, не прибегая к неприемлемым для общества способам.

Для этого необходимо повышать психологическую культуру педагогов, родителей, руководителей трудовых коллективов. Важно научить людей использовать разного рода способы снятия психологического напряжения (кабинеты психологической разрядки, консультации психотерапевта), формировать у них потребность в самостоятельных систематических занятиях физической культурой и спортом, создавать   широкие   возможности   для   занятий   по   интересам.