

АЛКОХОЛИЗЪМ

Погледнете фактите



Alcoholism - Getting The Fact,

издание на

National Institut on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA),
USA Revsed 2004, <http://www.niaaa.nih.gov>

© National Institut on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)

© ПИЦ по ПН – София, 2006

АЛКОХОЛИЗЪМ

Погледнете фактите

Превод и адаптация д-р Радослав Райчев

Редакция д-р Дорита Кръстева, психиатър

Подготовка и печат Найс АН ЕООД

Издава Превантивно-информационен център
по проблемите на наркоманиите – София

АЛКОХОЛИЗЪМ

Погледнете фактите

За много хора фактите за алкохолизма са неясни.

- Какво представлява всъщност алкохолизмът?
- Каква е разликата между алкохолизма и алкохолната злоупотреба?
- Кога трябва да се потърси помощ за проблеми, свързани с пиенето?

Тази брошура е подготвена от Националния институт по алкохолна злоупотреба и алкохолизъм на САЩ (NIAAA), за да помогне на отделни хора и семейства да си отговорят на тези и други обичайни въпроси, свързани с проблемите, предизвикани от алкохола.

Брошурата дава обяснение на алкохолизма и алкохолната злоупотреба, техните симптоми, къде и кога да се потърси помощ, да се избере лечение и друга допълнителна полезна информация.

Широкоразпространен проблем

За повечето хора, които пият, алкохолът е приятно допълнение към ежедневието. Умерената алкохолна употреба (до две питиета дневно за мъже и едно за жени и стари хора) не е увреждаща за повечето възрастни. Стандартното питие е една бира от 350 мл, чаша вино от 150 мл или 40 мл концентрат, но много хора имат сериозни неприятности и проблеми, свързани с тяхното превишаване.



Според направени проучвания в САЩ близо 17.6 милиона възрастни американци злоупотребяват с алкохол или са алкохолици. Още няколко милиона възрастни практикуват рисково пиене, което може да доведе до алкохолни проблеми. Това включва запойно пиене или редовна тежка алкохолна консумация. Като допълнение, 53% от американците съобщават, че един или повече от техните близки роднини имат проблеми с пиенето.

Каква е картината в България?

Изследване сред общата популация, проведено от Националния център по наркомании през 2005г. посочва, че всеки десети българин на възраст от 18 до 60 години пие повече от 100 мл концентрат на ден. Това означава, че близо 450 000 българи злоупотребяват с алкохол.

Последствията от неправилната употреба на алкохол са сериозни, в много случаи животозастрашаващи. Тежкото пиене може да повиши риска от рак на черния дроб, хранопровода, гърлото и ларинкса. То може да причини и чернодробна цироза, проблеми с имунната система, увреждане на мозъка и увреждане на плода по време на бременност.

Пиенето може да стане пряка причина за смъртен случай при автомобилна катастрофа или за травми в свободното и работното време. Много често убийства и самоубийства се извършват от хора, които са употребили алкохол.

Какво представлява алкохолизмът?

Алкохолизмът, известен с термина „алкохолна зависимост“, е болест, която включва 4 основни симптома:



- **влечение** – силно желание и нужда да се пие;
- **загуба на контрол** – невъзможност да се ограничи пиенето във всякакви ситуации;
- **абстиненция** – симптоми като гадене, повръщане, обилно изпотяване, тремор, тревожност и др., които се появяват, когато употребата на алкохол се спре след период на тежко пиене;
- **толеранс** – нужда да се консумира по-голямо количество алкохол за постигане на същия ефект.

Хората, които не са алкохолици, често не могат да разберат защо алкохоликът не може да спре да пие с прилагането на „силна воля”. Алкохолизмът има много малко общо със „силната воля”. Алкохолиците са в хватката на мощно влечение или неконтролируема нужда от алкохол, които премахват възможностите им да спрат пиенето. Тази нужда може да е толкова силна, колкото нуждата от храна или вода.

Въпреки че някои хора могат да се възстановят от алкохолизма без помощ, огромната част от алкохолиците имат нужда от подкрепа. С лечение и подкрепа много хора имат възможност да спрат пиенето и да възстановят живота си.

Мнозина се чудят защо някои могат да употребяват алкохол без да имат проблеми, а други - не. Една от най-важните причини е свързана с генетиката. Научно е установено, че наличието на алкохолик в рода повишава вероятността човек да развие алкохолизъм, ако употребява алкохол. Гените обаче не са всичко. Например учените

смятат, че някои фактори от обкръжаващата среда повлияват човек с генетичен риск за алкохолизъм да развие заболяване. Рискът от развитие на алкохолизъм може да се повиши от начина на живот на човека, от семейството, приятелите, от натиска на връстниците и дори от това, колко лесен достъп до алкохол.

Какво представлява алкохолната злоупотреба?

Алкохолната злоупотреба се различава от алкохолизма по това, че не включва екстремно силното влечение към алкохола, загубата на контрол над пиенето или абстиненцията. Алкохолната злоупотреба се дефинира като стил на пиене и може да включва един или повече от следващите критерии за период от 12 месеца:

- невъзможност за изпълняване на служебни, училищни или домашни отговорности;
- пиене в ситуации, застрашаващи здравето и сигурността, като шофиране или управление на друга техника или машини;
- наличие на повтарящи се проблеми със закона, свързани с употребата на алкохол, напр. арести при шофиране в нетрезво състояние или при нараняване на други хора под влиянието на алкохол;
- продължаващо пиене, независимо от наличието на проблеми във взаимоотношенията, предизвикани или влошени от алкохола.

Независимо че алкохолната злоупотреба по същество е различна от алкохолизма, много от признаците ѝ присъстват и при алкохолизма.

Какви са признаците за наличието на проблем?

Как да разберете дали имате проблем с алкохола? Отговорите на следващите четири въпроса ще ви помогнат да се ориентирате:

- Чувствали ли сте някога, че трябва да намалите пиенето на алкохол?
- Имало ли е случаи, в които сте се дразнели от околните, които са критикували вашето пиене?
- Чувствали ли сте се някога зле или виновни заради вашето пиене?
- Имало ли е случаи, при които първото нещо, което правите сутрин, е да пиете алкохол (като средство за „отваряне на очите“), за да успокоите нервите си или да премахнете махмурлука?

Един отговор „да“ предполага, че е възможно наличие на проблем с пиенето. Ако сте отговорили с „да“ на повече от един въпрос, вероятността за съществуването на такъв проблем е много висока. Във всеки случай, изключително важно е да се срещнете с лекар или с друг здравен специалист, за да обсъдите отговорите на тези въпроси. Те ще ви помогнат да определите дали имате проблем с пиенето, както и ще ви препоръчат най-добрия начин на действие.

Вие трябва да потърсите професионална помощ, даже и ако сте отговорили с „не“ на всички въпроси, но забелязвате проблеми, свързани с пиенето във вашата работа, във взаимоотношенията с околните, със здравето или закона. Последиците

от злоупотребата с алкохол могат да бъдат много сериозни (дори фатални) за вас и околните.

Решението да потърсите помощ

Приемането на факта, че се нуждаете от помощ за алкохолен проблем, може да бъде много трудно. Запомнете, че колкото по-бързо потърсите помощ, толкова са по-големи шансовете ви за успешно възстановяване.

Всички притеснения относно дискутирането на алкохолния проблем с вашия лекар могат да произлизат от широко разпространените погрешни схващания за алкохолизма и алкохолиците. В нашето общество преобладава митът, че алкохолният проблем е признак на морална слабост.

Като резултат вие може да чувствате, че търсенето на помощ е признаване на наличието на някакъв срамен дефект. Факт е, че алкохолизмът е болест, която е признак на слабост на повече, отколкото астмата например. Предприемането на стъпки за идентифициране на възможен алкохолен проблем ще ви даде шанс за по-здравословен и удовлетворяващ живот.

Когато посетите вашия лекар, той ще ви зададе поредица от въпроси за алкохолната употреба, за да определи имате ли алкохолен проблем. Опитайте се да отговорите възможно най-пълно и честно на тези въпроси. Ще бъде проведен и медицински преглед. Ако вашият лекар направи заключение, че сте зависим към алкохол, той ще ви препоръча да посетите специалист в лечението на алкохолизма. Вие трябва да участвате във взимането на решение и да обсъдите всички терапевтични възможности, които са ви обяснени.

Подобряване

Лечение на алкохолизъм

Видът на лечението, което ще получите, зависи от тежестта на вашата зависимост и от възможностите за лечение във вашата общност. Лечението може да включва детоксификация (процес на изчистване на организма от алкохола); приемане на предписани от лекар медикаменти – дисулфирам (Esperal™), налтрексон (ReVia™) или акампролат (Campral™), които да помогнат при предотвратяването на рецидив на пиенето (връщане в болестта); индивидуално и/или групово консултиране. Съществуват успешни видове консултиране, които помагат на алкохолика да идентифицира ситуации и чувства, които могат да го подтикнат към пиене, както и да открие нови начини да се справи с проблемите без употребата на алкохол. Тези видове лечение обикновено се провеждат в извънболнични служби.

Подкрепата от членовете на семейството е изключително важна в процеса на терапия. Поради тази причина много програми включват кратко брачно консултиране и семейна терапия като част от лечебния процес. Също така програмите могат да насочат пациента към служби, които предлагат правна помощ, обучение в различни трудови умения, грижи за децата и училища за родители.

Анонимни алкохолици (AA)

Обикновено всички лечебни програми включват възможност за връзка с групите за самопомощ Анонимни алкохолици. AA се описват като „световно сдружение на мъже и жени, които си



помагат един на друг да останат трезвени”. АА е ефективна програма за взаимопомощ за възстановяващи се алкохолици, но не всеки може да се приспособи към стила на АА. Много хора, които са получили подкрепа и помощ от АА, откриват, че участието им в АА в комбинация с други форми на лечение, включващи консултиране и медицински грижи, дава много по-добри резултати.

Може ли алкохолизмът да се излекува?

„Магическо” лекарство за алкохолизъм все още не съществува, но има много успешни методи на лечение. С други думи, дори алкохоликът да е трезвен за дълъг период от време и вече да е възстановил здравето си, той е подложен на риск от рецидив и трябва да продължи да избягва всички алкохолни напитки. Алкохолиците не могат да намалят пиенето, за успешното възстановяване е необходимо пълно спиране на алкохола.

Дори и хора, които твърдо са взели решение да спрат алкохола, могат да преживеят един или повече провала или рецидива преди да постигнат дълготрайна трезвеност. Рецидивът е нещо обичайно и не означава, че човек се е провалил или че не може да се възстанови от алкохолизма. Важно е да се запомни, че всеки ден, през който алкохоликът не пие, е изключително ценно време и за него, и за неговото семейство. В случай че алкохоликът възобнови пиенето, много е важно да не прекратява опитите за спиране отново и да се обърне за допълнителна помощ.



Помощ при алкохолна злоупотреба

Ако вашият лекар определи, че вие не сте зависим от алкохола, но покривате критериите за алкохолна злоупотреба, той ще ви помогне:

- да откриете преимуществата при спиране на нездравословните алкохолни навици;
- да поставите конкретни цели пред себе си. Някои хора предпочитат да спрат алкохола изцяло, други - да ограничат количеството на изпития алкохол;
- да откриете ситуации, които отключват нездравословните алкохолни навици, и да намерите нови начини за преодоляване на тези ситуации. Това ще ви помогне да постигнете поставените цели.

Някои хора, които са спрели пиенето след преживяването на проблеми, свързани с алкохола, предпочитат да присъстват на срещите на АА за информация и подкрепа, независимо че не са диагностицирани като алкохолици.

Нови насоки

- **Генетика:** Алкохолизмът е комплексно заболяване. Изследванията показват, че съществуват много гени, които обуславят повишения риск за развитието на алкохолизъм. Учените търсят тези гени и са открили области в хромозомите, където те вероятно са разположени. Нови техники позволяват на изследователите да идентифицират и измерят специфичния принос на всеки ген за комплексното поведение, свързано с теж-

кото пиене. Тези изследвания ще поставят базата за създаването на нови медикаменти, лекуващи свързаните с алкохол проблеми.

- **Лечение:** Едно голямо изследване, спонсорирано от NIAAA, открива, че и трите най-използвани поведенчески лечения за алкохолна злоупотреба и алкохолизъм (терапията за засилване на мотивацията, когнитивно-поведенческата терапия и моделът на 12-те стъпки) значително намаляват пиенето в първата година след лечението. Изследването също така показва, че около една трета от пациентите, които са проследени, все още са трезвени или пият без сериозни проблеми 3 години след края на терапията. Други видове лечение, които са били изследвани и са показали добра ефективност в намаляването на алкохолните проблеми, са: кратки интервенции за злоупотребяващи с алкохол (хора, които не са зависими към алкохол) и поведенческа брачна терапия за зависими към алкохол хора.
- **Развитие на медикаментозното лечение:** NIAAA поставя разработването на медикаменти за лечението на алкохолизма като основен приоритет. В бъдеще ще се работи върху създаването на нови медикаменти, базирани на резултатите от генетичните и невронаучните изследвания. Вече е проучен много добре медикаментът налтрексон (ReVia™). Той намалява желанието за алкохол, когато прекратите пиенето, и блокира тези сектори от мозъка, чрез които изпитват удоволствие при употреба на алкохол



или наркотик. Когато тези области в мозъка са блокирани, изпитвате по-малка нужда да консумирате алкохол и тогава можете да се справите по-лесно с процеса на спирането му. Когато приемате налтрексон и консумирате алкохол, вие не се чувствате зле, за разлика от дисулфирам – друго лекарство за лечение на алкохолна зависимост. Акампросатът (Campral™) е медикамент, намаляващ желанието, който се употребява широко в Европа. Той действа по различен мозъчен механизъм и намалява физическия дискомфорт при спиране на пиенето.

- **Комбинирана медикаментозно/поведенческа терапия:** Изследванията показват, че наличните медикаменти са по-ефективни в съчетание с поведенческа терапия. Сега се провеждат клинични проучвания, които да определят кой от съществуващите в момента медикаменти с коя поведенческа терапия се комбинира най-добре. Налтрексонът и акампросатът се тестват поотделно с различни поведенчески терапии за откриването на най-добрата комбинация. Тества се и едновременната употреба на тези медикаменти, за да се разбере дали някои взаимодействия между тях няма да подобрят ефективността им в сравнение със самостоятелната им употреба.

За повече информация

По въпроси, свързани с алкохолната злоупотреба и зависимост, можете да се свържете с:

- Превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите към Столична община
София, ул. Васил Левски 126
тел: (02) 944 64 97
- Национален център по наркомании
София, ул. Пиротска 117
тел: (02) 832 61 36, 831 81 14
- Държавна психиатрична болница
София, ул. Пиротска 117
тел: (02) 832 61 09
- Клуб “Анонимни алкохолици”
София, ул. Веслец 33
тел: (02) 983 20 13
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)
<http://www.niaaa.nih.gov>

Alcoholism – Getting The Facts

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA)
<http://www.niaaa.nih.gov>



Превантивно-информационен център
по проблемите на наркоманиите
към Столична община
София, ул. "Васил Левски" № 126
тел: (02) 944 64 97, факс: (02) 943 39 80
e-mail: info@sofiamca.org
www.sofiamca.org