**Консультация «Алкоголь и жизнь – совместимо ли это?»**

Постоянное злоупотребление спиртными напитками губительно влияет на состояние организма человека. Это относится к физической картине и к психологическому портрету алкоголика. Пребывая под колоссальным влиянием «зеленого змея», некогда разные по профессии, социальному статусу, темпераменту люди становятся похожими друг на друга. Этот факт объясняется процессом нивелирования личности. Если рассматривать картину в целом, то лица, страдающие от алкоголизма, имеют следующие характерные особенности:

* отрицание собственного заболевания: никогда в жизни алкоголик не признает тот факт, что не здоров и нуждается в помощи, даже если он находится на стадии сильнейшего запоя, в состоянии серьезного опьянения;
* эгоизм и чрезмерный эгоцентризм – в данной ситуации поведение больного человека имеет много общего с поведением ребенка (делаю то, что хочу, никто мне не указ), кроме того, своих родственников и друзей алкоголик не воспринимает как соратников, скорее, наоборот, считает их врагами и в итоге остается один;
* противоречивость – больные люди не имеют никакой логической последовательности в своих суждениях: сегодня они готовы «завязать», а завтра напиваются до беспамятства;
* пассивность и апатия: традиционно не интересуются окружающим миром, а порой их перестают интересовать и собственные дела в семье, карьере, доме.

***Каковы причинные факторы алкоголизма?***

Психология алкоголизма такова, что его причины различны между собой в зависимости от пола и возраста больного. Но есть несколько общих факторов.

1. *Физиологические.* К ним может быть отнесена недостаточная выработка гормона радости – дофамина. Когда человек принимает на грудь, это вещество в нем увеличивается, что заставляет браться за стакан снова и снова в целях испытать приятные ощущения эйфории и удовольствия. Свою роль играет и возраст: чем раньше было начато употребление спиртного, тем больше шансов на то, чтобы болезнь стала носить хронический характер.
2. *Черепно-мозговые травмы.* Если больной страдал от подобных явлений, он также рискует заболеть этим недугом и обрести необходимость в его скорейшем лечении.
3. *Генетическая предрасположенность.* Ученые уже доказали тот факт, что в семье, где оба родителя систематически баловались алкогольными напитками, ребенок имеет все «шансы» стать алкоголиком, и они возрастают в 5 раз в сравнении с обычными семьями. Особое значение в данном случае имеет социально-психологический фактор, когда ребенок не видел другой, трезвой жизни, и считает, что действия пьющих родителей вполне нормальны и адекватны.
4. *Социальные факторы.* Особенно эта группа распространена в нашей стране. Сюда же относится и яркая зазывающая реклама пива, водки, коньяка, вина. Конечно, нельзя упускать из виду и повсеместную доступность спиртных напитков, застолья по любым поводам и без них.

Согласно гендерно-возрастным особенностям, причинный фактор алкоголизма может быть мужским, женским и, к большому сожалению, детским. Причина алкоголизма, психология в данном случае у каждого своя.

Как показывает практическая статистика, мужчины страдают от данного недуга значительно чаще, нежели представительницы прекрасного пола и дети. И тому есть несколько причинных объяснений.

* 1. *Тяжелая работа*, сопровождающаяся большим количеством стрессов. Поначалу алкогольные напитки воспринимаются как один из вариантов снятия напряжения после тяжелого рабочего дня. Очень быстро мужчина привыкает к подобному положению вещей и уже не может снять стресс без бутылки пива или чего-то более крепкого.
  2. *Бедность*. Это серьезный фактор, приводящий к алкоголизму. Если у мужчины нет любимого занятия, хорошей работы, которая приносила бы доход и позволяла бы содержать семью, он начинает обращаться за «пониманием» к бутылке. А если все это сопровождается отсутствием поддержки со стороны супруги, то вместо решения проблем мужчина предпочитает заглушить их определенной дозой спиртного.
  3. *Стеснительность и зажатость характера.* Если у мужчины есть какие-то комплексы, а родительские установки говорят, что нужно «быть настоящим мужчиной», сильным, мужественным, отважным, молодой человек начинает злоупотреблять горячительными напитками с ранних лет, думая, что это поможет ему соответствовать заданной планке. Ведь многие знают, что спиртное позволяет избавиться от комплексов, развязать язык, стать более раскрепощенным.
  4. *Травма психологического характера.* Мужчины имеют гораздо меньшую приспособленность к жизненным трудностям в отличие от женщин. Потеря близкого человека, неприятности на работе – все это может послужить поводом для очередного ухода от реальности в пьяный угар.
  5. *Доминирование супруги в семье.* Если мужчина лишен собственного жизненного пространства и не может реализоваться как личность и как глава семейства, это становится поводом для депрессии, что вызывает злость, агрессию, которую мужчина пытается «топить» в бутылке.

Такова психология алкоголизма у мужчины. Чтобы избавиться от этого состояния, необходимо, в первую очередь, обеспечить комфортный микроклимат в семье и на работе, а затем работать с психологом и наркологом.

Особенности протекания женского алкоголизма

Несмотря на то, что представительницы слабого пола становятся алкоголичками значительно реже, спиваются они гораздо быстрее. С позиции психологии предпосылки женской болезни лежат в эмоциональной сфере. Среди основных факторов, в связи с которыми женщина начинает пить, можно выделить следующие аспекты.

1. *Измена близкого человека, предательство, бракоразводный процесс с супругом.*
2. *Отсутствие женской красоты, неумение себя подать, непривлекательность.*
3. *Депрессия* – послеродовой уход от реальности, предменструальный синдром, климактерический период.
4. *Физическая потеря важного человека* – супруга, родителей, ребенка, друга/подругу.
5. *Несоответствующий и неподходящий круг общения, в котором женщине приходится выпивать «за компанию».*
6. *Одиночество, чувство ненужности, отсутствие жизненной цели и искажение моральных ценностей.*

Женщины спиваются редко, начиная со спирта или водки. Обычно у них все завязывается с благородных напитков – вина, легкого коктейля, шампанского, что совершенно не меняет совокупной картины: рано или поздно представительница прекрасного пола становится на путь деградации и теряет себя как личность.

Детский алкоголизм

Основная группа факторов, в связи с которыми подростки начинают пить – социальные и психологические моменты. В основном к ним можно отнести следующие нюансы.

1. *Отсутствие необходимого присмотра со стороны взрослых.*
2. *Наличие одного или нескольких выпивающих членов семьи.*
3. *Чрезмерное давление и опека со стороны отца или матери.*
4. *Попытка реализации в глазах друзей-сверстников.*

***Развитие и последствия алкогольной зависимости.***

Многие люди считают, что выпить рюмку – другую «для настроения» - это не такое уж большое преступление против здоровья, а факты указывают, что после первых двух рюмок (бокалов) человеку становится хорошо и комфортно, сразу накатывает приятное чувство внутреннего тепла, а настроение становится приподнятым, хочется шутить и болтать обо всем на свете даже с малознакомыми людьми. Однако приходит совсем немного времени – и хорошее настроение сменяется обидчивостью и агрессивностью, нарушается координация движений, а речь человека через несколько минут становится невнятной, и причиной такого поведения является алкоголь, который оказывает пагубное влияние на нервную систему даже в малых дозах.

Под влиянием алкоголя нарушаются произвольные движения, человек теряет способность управлять собой, утрачивает сдержанность, стыдливость, он говорит и делает то, чего никогда не сказал и не сделал бы, будучи трезвым.

Ученые всего мира в один голос говорят: «Разрушенная (даже самая малая) часть головного мозга не восстанавливается». Алкогольная интоксикация является в настоящее время главной причиной массовой гибели человеческих нейронов. Мозг алкоголика уменьшается в объеме, на его поверхности возникает новый рельеф: мозг как бы сморщивается. Гибель нейронов в результате тромбоза и микроинсультов в коре головного мозга приводит к утрате части информации и к нарушениям кратковременной памяти. У человека нарушается нормальное накопление жизненного опыта, совершенствование его профессиональных умений, форм социального поведения, обогащение оттенков отношений, связывающих его с близкими людьми.

У людей, более или менее систематически употребляющих спиртные напитки, формируется определенный тип поведения, называемый психологами «алкогольным автоматизмом».

Он проявляется в том, что человек утрачивает биологически присущую ему потребность постоянно искать новое, изобретать все более совершенные формы деятельности и общения с другими людьми. Таких людей вполне удовлетворяет повторение изо дня в день, из года в год одних и тех же стандартных действий, мыслей, слов.

Систематическое употребление алкогольных напитков сопровождается обеднением речи, уменьшением активного запаса слов; затрудняется умение оперировать словами, строить на них фразы. Все эти факторы ведут к снижению уровня общения, к фактической социальной изоляции человека, злоупотребляющего алкоголем. Контакты с другими людьми становятся все более примитивными. Систематическое употребление алкоголя приводит к глубокой и всесторонней деградации личности.

С развитием алкоголизма человеку все труднее выполнять обычные задачи, особенно если он занят умственной работой. Память, рациональность, логика, скорость мысли, способность генерировать идеи – все эти неотъемлемые качества здорового мозга ослабевают и сходят на нет.

**Подготовил:** Горскова Ирина Александровна, психолог отделения психологической помощи гражданам

**Контактный телефон отделения психологической помощи гражданам:**

8 (34667) 2-92-91, jemchujina.oppp@yandex.ru

**При подготовке информации использованы:**

**интернет-ресурсы:**

1. <https://mgbsmp.by/informatsiya/informatsiya-dlya-patsientov/610-alkogolizm-i-psikhologiya-cheloveka>
2. <https://www.maam.ru/detskijsad/-alkogol-i-zhizn-sovmestimo-li-yeto.html>
3. <http://pol1.tomsk.ru/novosti/281-21-09-2018>