

О вреде алкогольной зависимости

Алкоголь, содержащийся в алкогольных напитках, называется также этанолом, этиловым спиртом или просто спиртом. В среднем пиво содержит от 3% до 8% чистого алкоголя, вино — от 8% до 21%, крепкие спиртные напитки - от 40% до 50%. Несмотря на то, что процентное содержание алкоголя в разных напитках разное, обычно одна порция различных алкогольных напитков содержит примерно одинаковое количество чистого алкоголя: 330 мл пива, 110 - 150 мл вина и 40 мл крепкого алкоголя (водки) содержат около 15 мл (13 г) чистого алкоголя.

Пьянство- это употребление алкогольных напитков в таких количествах, что это наносит вред здоровью, препятствует физической, общественной, интеллектуальной и профессиональной деятельности или же проявляется в опасном для окружении поведении.

Алкоголизм - это зависимость от алкоголя, вынужденное его употребление в больших количествах, ведущее к распаду личности. В древности китайцы называли пьянство добровольным сумасшествием.

Психологические эффекты длительного употребления алкоголя ведут к депрессии, угрызениям совести, сниженной самооценке, неспособности контролировать свой гнев и другим изменениям личности, к социальной изоляции (потере друзей, семьи, работы) и смене образа жизни.

Молодые люди, у которых есть предрасположенность к алкоголизму, могут «спиться» (заболеть алкоголизмом) за период от 6 месяцев до 3 лет, т.е. очень быстро. Взрослые «спиваются» на протяжении значительно более длительного периода — до 10 лет и более.

Некоторые признаки, указывающие на развитие алкогольной зависимости: Вы пьете больше, чем обычно, и стараетесь выпивать рюмку одним глотком. После того как вы выпьете с кем-либо из друзей или в компании, вам всегда хочется добавить еще. Вы начали выпивать в одиночестве. Во время каких-то важных с вашей точки зрения событий вы всегда сильно напиваетесь. У вас появилась привычка опохмеляться после вчерашних возлияний. Вы пьете, чтобы освободиться от душевной скуки, депрессии, тревоги или неудовлетворенности. Вы начали пить в определенные моменты времени, в трудных ситуациях, или когда у вас возникают проблемы. Вы много пьете в выходные и опохмеляетесь в понедельник. Вы начинаете терять контроль над количеством выпитого; вы выпиваете больше, чем планировали, и напиваетесь тогда, когда этого не желаете. Вы обещаете пить меньше, но не выполняете своего обещания. Вы сожалеете о том, что сказали или сделали в состоянии опьянения. У вас появляется чувство вины, от того, что вы пьете. Вас очень раздражает, когда другие люди обсуждают ваше пьянство. Вы начали отрицать, что вы пьете, или говорите об этом неправду. У вас появляются провалы в памяти после того, как вы напиваетесь. Ваше пьянство сильно влияет на ваши отношения с друзьями или семьей. Вы прогуливаете работу или учебные занятия из-за пьянства. Вы избегаете общества непьющих людей.

Приобщение к алкоголю порождает целый ряд новых проблем: скандалы в семье, проблемы с учебой, финансовые трудности (долги, постоянный поиск денег, кражи), раздоры с друзьями, конфликты с законом и т.д.

Никому не удавалось решить проблему с помощью алкоголя. В одурманенном состоянии ты можешь на время «отключиться» от своей проблемы, забыть о ней, но она останется нерешенной. Тебе это нужно? Нужно вовремя сказать себе – НЕТ!