

## Вредата от злоупотребата с алкохол

Алкохолът има място в нашия бит и култура: при празнуването на лични и религиозни празници, когато посрещаме гости присъствието му е „задължително“, както и употребата. Все повече употребата на алкохол преминава в проблем, като основно е на ниво вредна употреба, достигаща до зависимост. Разбира се далеч не всички хора, които употребяват алкохол имат вредна употреба или стават зависими. Напиването не е критерии за вредна употреба.



Вредната употреба се базира на нашето отношение към ежедневните ни задължения и готовността да се справяме с тях. За вредна употреба можем да говорим, когато човек все по-често пие и в същото време все по-често отлага решаването на ежедневните си задачи, така те постепенно минават на заден план. Има хора които са по-чувствителни, на тях им е по трудно да се справят с емоциите си. Началото на вредна употреба трябва да се търси в ситуацияите, в които някой посяга към алкохол, защото той в нещо му „помага“. Човек, който се чувства отчужден в своята среда, по-маловажен, по-лош от другите, в един момент открива, че след като е употребил алкохол по-лесно общува. Друг трудно понася семейните или материални проблеми, а няколко чаши алкохол му дават чувство за свобода и облекчение. Други не издържат на напрежението в работата, на силната конкуренция и постоянното чувство за заплаха. Стресовите на деня и страхът му отнемат съня, но след едно дълго пиене светът става по-малко страшен и т.н. Проблемите обаче остават, трупат се и често стават все по-сложни. След като изтрезнее, човекът се изправя пред тях с още по-голямо напрежение и тревога. За да намали тази тревога, той трябва пак да посегне към чашата. Започва да действа механизъмът на „порочния кръг“, който често води до драматични последици.

Вредната употреба на алкохол може пряко да бъде свързана с начина на живот в големите градове. В тях напрежението е по голямо. В последните няколко години все повече жени заемат ръководни постове, засилва се стремежа за професионални постижения, всичко това извежда жената в друга ролята. Срещите с приятели в повечето случаи са планирани и ограничени във времето, което намалява спонтанната окраска на преживяването, на удоволствието от това, че си срещнал приятел. От друга страна стоят притесненията за децата и кой да се грижи за тях. Като цяло начина на живот е свързан все повече с планиране на времето и преследване на задачите, което довежда до отделяне на по-малко време за себе си и приятелите. Засилва се чувството на самота, което води до употреба на алкохол. В по-малките населени места живота е организиран по различен начин. В грижите за семейството и отглеждането на децата често участват бабите и дядовците, често помагат приятелите и съседите. Това дава сигурността, че не си сам и има на кого да разчиташ при трудни моменти.

### Диагностични указания

В международна класификация на болестите 10-та ревизия са дадени следните указания за диагностициране на зависимост към психоактивни вещества.

Сигурна диагноза за зависимост може да се постави само ако три или повече от следните показатели са били заедно на лице по някое време през последната година:

- ✦ Силно желание или чувство на вътрешна принуда да се приемат психо-активни вещества.

- ✦ Затруднен контрол върху приема на психо-активното вещество по отношение началото, края или нивото на употреба.

- ✦ Физиологично състояние на абстиненция при прекъсване или намаляване употребата на веществото, което се проявява с: типичния за веществото абстинентен синдром; или употреба на същото (или сродно) вещество с цел облекчение или премахване на абстинентните симптоми.

- ✦ Данни за повишен толеранс, като нужда от по-високи дози за постигане на ефект, които първично се е постигал с по-ниски дози (типичен пример за това се наблюдава при зависими от алкохол или опиати лица, които употребяват дневни дози, достатъчни да увредят или убият непривикнали лица).

- ✦ Прогресивно отпадане на алтернативни удоволствия или интереси, поради употребата на психоактивното вещество; нужда от повече време за доставяне или употреба на веществото или за възстановяване от ефектите му.

- ✦ Продължаване на употребата, въпреки наличието на очевидни вредни последици, като черндробното увреждане от прекомерното пиене, депресивни състояния вследствие от тежката злоупотреба или свързани с употребата на веществото нарушения в когнитивното функциониране.

Вредната алкохолна консумация най-общо се определя като пиене, причиняващо увреждане на физическото или психическото здраве. Не винаги, обаче, количеството на употребен алкохол е определящо.

Много хора имат тези и други проблеми, но те търсят тяхното решение в разговори с близки и приятели, членуване в клубове, разходки сред природата, консултират се с психолог и др., което със сигурност е по-здравословно и води до реалното разрешаване на проблемите и задачите в ежедневието.

