



Бытовой алкоголизм: что это такое

Любителей пропустить стаканчик-другой до и после ужина, как следует «погудеть» по праздникам и сочетать прием пива с переборкой автомобиля нередко называют бытовыми алкоголиками. Что же такое **бытовой алкоголизм**? Способ провести время или серьезное заболевание?

Корреспонденты Takzdorovo.ru обратились за разъяснениями к эксперту Национального научного центра наркологии Минздравсоцразвития России, кандидату медицинских наук Алексею Надеждину.

Бытовое пьянство — национальная проблема

Антиалкогольная горячая линия

Получить информацию по любым вопросам, связанным с употреблением алкоголя, можно, позвонив в телефонную справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает по номеру 8-800-200-0-200. Звонки на нее бесплатны из всех регионов России.

По мнению Надеждина, **ранняя смертность** в России во многом обусловлена высоким уровнем употребления алкоголя. Это 18 литров чистого спирта в год на человека, включая детей. В то время как порог безопасности, определенный Всемирной организацией здравоохранения – 8 литров в год.

Исследователи замечают, что в отечественных мегаполисах, где повысился не только уровень жизни, но и медицинская грамотность среди населения, алкоголя в последние годы стали пить меньше. Уровень смертности снижается, но медленно.

Почему появляется бытовое пьянство?

Современный человек испытывает постоянное напряжение из-за высокого ритма современной жизни, перегрузки информацией и проблемах в отношениях с другими людьми.

Рано или поздно любой захочет полностью отключиться от происходящего вокруг него. Как говорит Надеждин, самый простой и доступный способ **моментажно расслабиться** — принять алкоголь.

Что нужно знать о зависимости

[Как проявляется](#) алкогольная зависимость, и на что стоит обращать внимание?

Любая доза алкоголя вредна

Многие считают, что пара рюмок водки за ужином или бутылка пива перед сном — это совсем немного спиртного, и такая доза организму не вредит.

«Несмотря на то, что Всемирная организация здравоохранения предполагает какие-то максимально допустимые дозы алкоголя для мужчин и женщин, — говорит Алексей Надеждин, — это **не безопасные дозы алкоголя**. Это дозы алкоголя, которые приносят минимальный вред».

Даже если от алкоголя еще нет зависимости, а есть только факт его частого употребления в быту, уже можно говорить о непоправимом вреде, который человек наносит собственному здоровью.

Какой вред приносят небольшие дозы

Например, даже однократное употребление крепкого спиртного напитка приводит к **ожогу пищеварительного тракта**. А регулярная выпивка даже в виде рюмки «для аппетита» — к регулярным ожогам, в результате которых увеличивается регенеративная деятельность клеток, возникают их неизбежные мутации и, как итог, появление единичных раковых клеток и разрастание опухолей.

Кроме того, даже употребляемый в быту и в небольших дозах алкоголь постепенно приводит к нарушению регуляции тонуса сосудов. Что происходит дальше? Снижение тонуса — уменьшение просветов сосудов — ухудшение кровотока — изменение свойств крови — образование тромбов. А они, в свою очередь, прямая дорога к **инфарктам** и **инсультам** — самым распространенным причинам преждевременной смерти во все мире.

Потребление же пива, которое многими считается достаточно безопасным, добавок приводит к избыточному весу.

Когда бытовое пьянство становится алкоголизмом?

По мнению Надеждина, если у человека есть генетическая предрасположенность к алкоголизму, к нему может привести даже употребление алкоголя в небольших привычных всем количествах.

О том, что бытовое пьянство уже превращается в алкоголизм, говорят **характерные признаки**:

1. **Увеличение дозы спиртного**. Например, человеку мало одной бутылки пива за ужином, и он выпивает еще несколько. Или посиделки «на троих» не заканчиваются одной бутылкой крепкого алкоголя.
2. **Отсутствие контроля количества выпитого**. Человек прекращает пить только тогда, когда «падает под стол», или спиртное заканчивается.

Самодиагностика

Множество людей, имеющих проблемы с алкоголем, не признают себе в этом до последнего, и прекратить злоупотребление алкоголем самостоятельно становится сложно. Проверьте свое состояние с помощью несложного теста.

3. **Похмелье после каждого приема алкоголя.** Головная боль, тошнота, жажда и слабость появляются не только после праздничных пьянок, но и каждое утро после принятого накануне алкоголя. У человека возникает необходимость похмелиться — снять неприятные симптомы небольшой дозой спиртного.

4. **Агрессия.** Появление после принятия дозы алкоголя злобности, подозрительности, желания вступить в физический конфликт, выяснить отношения. Нередко приступ агрессии провоцирует бытовые скандалы, рукоприкладство и другие формы насилия.

Наркологи считают, что о начале алкоголизма может говорить появление любого из этих симптомов.

О чем следует помнить: даже редкие попытки расслабиться дома при помощи спиртного наносят серьезный вред здоровью и способны привести к развитию алкоголизма.

Выход: учиться расслабляться самостоятельно. Регулярная [умеренная двигательная активность](#) снижает уровень стресса, а налаженные отношения с близкими людьми помогают справляться с проблемами.