

Мифы о пользе употребления спиртного

Зависимые люди любыми путями стараются оправдать свои пагубные привычки. Поэтому не удивительно, что каждый год появляются новые мифы и домыслы о том, почему употребление алкоголя может быть не только не вредным, но и полезным. Давайте разбираться, где тут правда, а где ложь.

1. После начала пандемии вируса COVID-19 появились слухи, будто алкоголики реже болеют и легче переносят болезнь.

Еще в мае 2020 года Минздрав России сообщал, что потребление алкоголя в России повысилось на 2-3%. Дальше — хуже. В июне 2021 Минздрав подвел итоги, и выяснилось, что в 2020 году смертность от алкоголя выросла на 20%. И с каждым месяцем число новых алкозависимых растет.

Почему так происходит? Люди стали больше пить во время самоизоляции. Еще в тот период, когда страна масово сидела на карантине, многие люди серьезно пристрастились к алкоголю — и те, кто выжил, сейчас начали обращаться за помощью. Они стали больше пить из-за стресса. Пандемия внесла свои коррективы — общий уровень тревожности повысился, возросло количество депрессий, люди не уверены в будущем. И чтобы справляться со стрессом, они обращаются к самому простому и быстрому средству, используют алкоголь в качестве бюджетного успокоительного и антидепрессанта. А средство это — тупиковое. Мы видим рост зависимости и смертей от спиртного по всей стране.

Правда ли, что спиртное помогает бороться с вирусом, что будет, если принимать его во время болезни, и как ковид связан с волной алкоголизма?

В декабре 2021 года группа ученых из университета Питтсбурга в США опубликовала исследование о связи употребления алкоголя и коронавируса у пожилых людей¹. Исследование проводилось чуть больше года, в нем принимала участие небольшая группа из 90 человек возрастом от 55 до 103 лет, при этом меньше половины испытуемых были вакцинированы. Ученые зафиксировали медицинские данные добровольцев и через год связались этими людьми.

И тут начинается самое интересное. 11% от всей группы заразились ковидом в течение года. Ученые сравнили медицинские данные и образ жизни заразившихся и здоровых пациентов и пришли к следующим результатам:

- большинство испытуемых, заразившихся ковидом, имели признаки депрессивного расстройства;
- люди, которые имели контакт с ковид-инфекцией, но при этом получили отрицательный тест, пили больше крепких спиртных напитков, чем те испытуемые, что получили положительный тест на ковид.

А теперь давайте разбираться.

Во-первых, группа добровольцев в исследовании была крайне маленькой. Положительный тест на ковид получили лишь 11% испытуемых — около 9-10 человек.

Во-вторых, ключевым результатом исследования оказалась именно связь повышенного риска заражения с депрессивным расстройством. И в данном свете крепкий алкоголь, который фигурирует в исследовании, действительно предстает логичным важным фактором.

Алкоголь — седативное вещество, он может притуплять тревогу и заглушать симптомы депрессивного рас-

¹ Статья в РИА «Новости» от 30.12.2021г. <https://ria.ru/20211230/alkogol-1766120622.html>

стройства — одного из факторов риска заражения. Но для того, чтобы справляться с тревогой и подавленностью, вовсе не обязательно пить. Ведь в долгосрочной перспективе алкоголь только усугубляет эти проблемы и приводит к нарушениям работы внутренних органов. Если вы хотите защититься от тех факторов риска, которые выявило исследование американских ученых, лучше обратиться за помощью к психологу или психотерапевту. При необходимости — получить назначение медикаментозной терапии и вместо токсичного алкоголя принять четко оговоренный врачом курс седативных, противотревожных или антидепрессантов.

В последние два года появилось много пациентов с вопросами о том, можно ли при ковиде пить алкоголь и помогает ли он бороться с микробами и вирусами. Ответ у меня один для всех: нет, нельзя и не поможет!

► **Важно:**

Алкоголь не укрепляет иммунитет, а ослабляет.

Алкоголь работает как антисептик только при наружном использовании, а при приеме внутрь становится для вас врагом. Этанол подавляет иммунитет, он угнетает кроветворение, нарушает синтез иммуноглобулина, снижает продукцию антител. Кроме того, алкоголь снижает содержание лизоцима в крови и других жидкостях. А этот фермент борется с вирусными клетками.

Алкоголь дает дополнительную нагрузку на организм. Вместо того чтобы тратить все ресурсы на борьбу с вирусом и стимуляцию иммунитета, ему приходится перерабатывать токсичное вещество. Кроме того, этанол нарушает когнитивные функции мозга и снижает нашу способность к критическому мышлению; нарушает психологическое состояние и угнетает работу нервной системы.

В долгосрочной перспективе частый прием алкоголя приводит к развитию невротических и эмоциональных нарушений, в том числе вызывает депрессивное расстройство.

Алкоголь искажает симптоматику. Выпивший человек не в силах адекватно оценивать свое состояние и может пропустить опасные симптомы. То же самое касается и окружающих — пьяным людям часто не оказывается своевременная помощь, потому что опасные для жизни признаки списывают на симптомы опьянения, похмелья или ломки.

Алкоголь нарушает работу медицинских препаратов и нейтрализует многие средства антивирусной терапии.

Еще я не раз слышал такие высказывания: «Вирусы косят здоровых людей, а хронические алкоголики живут и здравствуют. Видимо не так уж и вредны спиртные напитки...» Вот только те самые «алкоголики у ларьков» — хронические больные на 3-й стадии зависимости. До нее изначально доходят только люди с довольно крепким организмом — остальные погибают или проходят лечение еще на этапе второй стадии. У такого человека спирт — норма жизни, прочно встроенная в обмен веществ. У него высокая толерантность и довольно крепкий организм, который позволяет выживать даже при наличии множества тяжелых хронических заболеваний. Но если вы начнете употреблять, как он, то вы, скорее всего, очень быстро окажетесь в больнице.

2. Пара бокалов в неделю ничего не значит.

Существует мнение, что умеренное употребление не вредит здоровью. Даже Центры по контролю и профилактике заболеваний США называют дневную дозу в 28 грамм спирта для мужчин и 14 грамм для женщин безопасной. Однако продукты распада этанола остаются ядо-

витыми в любом количестве. Они разрушают клетки печени и наносят ущерб остальным органам.

► **Важно:**

Действительно безопасной дозы алкоголя не существует.

3. Вино полезно для сердца.

Некоторые исследования подтверждают, что ресвератрол, содержащийся в вине, укрепляет стенки сосудов, снижает уровень сахара в крови и борется с ростом опухолей. Но речь идет именно об этом веществе, а им богато не только вино, но и виноград, черника, клюква, какао и арахис, например. То есть получать его можно из более полезных продуктов. А разрушительный эффект этанола ресвератрол в вине никак не уменьшает. И специально для тех, кто все еще думает, что употребление вина поможет вашему здоровью, напоминаю первый пункт из ТОП-10 причин смерти от алкоголя — болезни сердца.

4. Французы пьют каждый день и не страдают алкоголизмом.

Страдают. Национальное агентство здравоохранения Франции в 2019 году опубликовало исследование, в котором потребление спиртного было названо второй по распространенности причиной преждевременной смерти. Показатель смертности от алкоголя у французов старше 15 лет в 2021 году составил 7 процентов.

Миф о французском феномене возник, вероятно, в 80-годах, когда ученые много говорили о том, что жители винного края меньше страдают от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний при рационе, полном жирных блюд. Однако вскоре большинство экспертов сошлись на том, что дело не в вине, а в хорошей экологии, высоком уровне медицины и популярности физической

активности среди французов. Да и диета их изобилует свежими овощами и фруктами, рыбой и полезным оливковым маслом.

5. Алкоголь делает человека общительнее.

После пары бокалов многие люди чувствуют, как стеснение отпускает их — они легче идут на контакт, знакомятся, ощущают себя увереннее и раскрепощеннее. Но вспомните, как часто после корпоративов людям бывает стыдно показаться на глаза коллегам. В момент опьянения можно чувствовать себя потрясающим, но если взглянуть на свое поведение трезвым взглядом, то окажется, что вы вели себя хамовато и вульгарно.

К тому же, если только под алкоголем чувствуешь себя душой компании, велика вероятность, что захочется постоянно стимулировать себя таким образом. В итоге сформируется сначала психологическая, а потом и физиологическая зависимость. После этого общение превратится из цели в мотив, которым человек объясняет желание выпить. Улучшить коммуникативные навыки, учиться справляться со стеснением и тревожностью лучше у психотерапевта, индивидуально или в группе, а не с бокалом.

6. Спиртное не вредит фигуре.

Многие алкогольные напитки калорийны. Но даже если не обращать внимание на этот факт, спиртное все равно сказывается на формах. Оно замедляет метаболизм, так как печень в первую очередь занимается его расщеплением. Сжигание жиров приостанавливается, и то, что было употреблено в качестве закуски, откладывается в качестве жировой прослойки.

7. Это способ снять стресс.

Алкоголь — это депрессант. Говорил и продолжаю напоминать об этом: он замедляет все процессы в ор-

ганизме и первое время после употребления действительно может дать ощущение расслабления, немного улучшить настроение. Однако за этой фазой приходит фаза раздражительности, угрюмости и апатии. На время отвлечься от проблем можно и более полезным способом.

8. Алкоголь помогает согреться.

Здесь тоже есть две фазы: сначала этанол заставляет сосуды расширяться, что создает согревающий эффект. Зато потом, когда организм израсходует энергию, происходит резкий спазм сосудов, при котором человек начинает мерзнуть еще сильнее. А если прибавить к этому еще и снижение чувствительности, легко понять, почему люди в подпитии часто простывают и обмороаживаются: им труднее понять, что пора в тепло.

9. Если бы это было так вредно, об этом бы писали на бутылках или совсем запретили бы.

В разное время в разных странах предпринимались попытки запретить продажу алкоголя, однако «сухой закон» не сработал нигде. Люди делали самогон, везли спиртное контрабандой, пили аптечные настойки и одеколоны. Если человек хочет употребить — он найдет способ. Также не стоит забывать о финансовой стороне вопроса: алкогольная индустрия приносит государству немалые деньги.

10. Вреден только дешевый алкоголь.

Этанол одинаков как в дорогих, так и в дешевых напитках. И действует он одинаково. Плюсом элитного спиртного можно считать его цену — много такого не выпьешь. А минусом дешевого — наличие некачественных ингредиентов, которые могут усугубить и без того тяжелый процесс переработки алкоголя.

11. Спиртное дарит вдохновение.

К сожалению, исторический факт в том, что многие гении — художники, поэты, писатели — были алкоголиками. И обывателю кажется, что спиртное может стимулировать вдохновение, раскрыть талант и подарить идеи. Но это ложь. Есенина, Ван Гога и Хемингуэя делал гениальным не алкоголь, а их собственный талант и усердная работа. Алкоголь ухудшает концентрацию, а при длительном употреблении нарушает все когнитивные функции. Со временем творчество алкоголика становится несколько однобоким, и он теряет возможность критически оценивать свои работы.

Мифы о женском алкоголизме

В народе есть такое популярное поверье, что, мол, существуют особые женщины, опасные и проклятые — черные вдовы. Вы, наверное, догадываетесь, что я из тех, кто не верит в мистику. Подобные ярлыки для меня — лишь показатель серьезных проблем в обществе. Однако у меня на приеме бывали те, кто, вероятно, служит прообразом для мифов о «черных вдовах». Когда пьющая женщина создает семью с мужчиной, склонным к зависимости, он спивается, умирает по той или иной причине, а она снова выходит замуж, и история повторяется.

Почему это происходит? Объективных и совершенно не мистических причин множество. Одна из них в том, что женщины склонны скрывать социально не поощряемые формы поведения, отрицательные стороны своей жизни. Поэтому долгие годы окружение может не замечать, что рядом с ними — больной человек. Однако ее влияние будет распространяться на мужа и, конечно, на детей.

► **Важно:**

Не существует женского алкоголизма, как и женского аппендицита, инфаркта или шизофрении.

Есть только 2 направления в медицине, для которых гендерные различия принципиальны: андрология — наука о лечении мужских заболеваний, и гинекология — женских. А алкоголизм — он на оба пола один.

Первопричины алкоголизма — психологические травмы, ошибки воспитания, социальные проблемы, стрессовые условия жизни, наличие генетической предрасположенности со стороны баланса нейромедиаторов головного мозга. Все это встречается и у мужчин, и у женщин.

Миф о более тяжелом и опасном «женском алкоголизме» кроется в устоявшихся социальных стереотипах. Общественные ожидания — женщине нельзя пить!

Исторически мужчина воспринимается как кормилец семьи, а женщина — хранительница очага, воспитывающая детей. Любой ее проступок тяжелым бременем ложится на всю семью. И социальные ожидания от девушки очень высокие — она должна быть хорошей матерью, женой, дочерью, достойно вести себя в обществе.

Если мужчина злоупотребляет алкоголем, к этому относятся более снисходительно. Даже если главу семейства регулярно видят пьяным и побитым, к нему будут относиться мягче, чем к женщине с таким же поведением. Градус негодования в окружении будет зашкаливать, на ней обязательно поставят крест и обвинят во всех грехах. Хотя она просто повторила модель поведения мужа или отца.

Казалось бы, такие социальные стандарты скорее позитивны, ведь они призваны оградить женщину от спиртного с юных лет. Но на деле такое отношение приводит к стигматизации женского алкоголизма и только усугубляет проблему.

По моему опыту, когда в клинику поступает мужчина с алкоголизмом, вокруг него всегда много родственников: и матери, и жены постоянно к ним приходят. Но если на лечение ложится женщина, не очень-то часто ее навещают близкие. Иногда они общаются с доктором по телефону, но видно, насколько вся эта ситуация им надоела и что они и сами не верят, будто врачи смогут помочь жене, дочери или сестре.

► **Важно:**

Женщины НЕ спиваются быстрее.

То, что алкоголизм у женщин развивается быстрее и спиртное они усваивают хуже, — миф. Это индивидуальный показатель, который зависит от многих факторов: особенностей организма, состояния здоровья, комплекции и прочего. Например, бывает, что жена хорошо себя чувствует и привозит мужа на капельницу, хотя пили они вместе 10 дней. Просто у нее организм крепче.

Важно понять: у мужчин и женщин зависимость развивается одинаково. У обоих полов болезнь проходит 3 стадии (подробнее о стадиях алкоголизма — в главе «Стадии алкоголизма. Как понять, что я спиваюсь»).

На последней стадии женщины становятся все на одно лицо: отечные, круглолицые, неухоженные, неприятно пахнущие, похожие на мужчин. Они стремятся не уступать сильному полу ни в количестве выпиваемого спиртного, ни в агрессии.

До поры до времени, пока у женщины еще есть стремление выглядеть достойно в глазах общества, она скрывает злоупотребление алкоголем. Зачастую даже муж не знает о ее проблемах. Она встречается с подругами, куда-то уезжает, и зависимость развивается, невидимая близким.

Для женщин алкоголь чаще выступает в роли анти-депрессанта или успокоительного. Девушки более склонны к эмоциональному поведению. У них чаще бывают депрессии. Спиртное позволяет им смириться с окружающей реальностью, которая их не устраивает. Сначала алкоголь употребляется, чтобы расслабиться, потом это превращается в цель, которая начинает доминировать в сознании. Ей уже не до внешности, не до семьи, не до репутации.

Это замкнутый круг: женщина видит то, что осталось от ее внешности, депрессия усиливается, и она налегает на алкоголь.

Для женщин последствия алкоголизма более тяжелые, это правда. Общество возлагает на них основную роль в воспитании детей, поэтому один из наиболее печальных моментов в случае с пьющей матерью — несчастные дети. Они, не успев повзрослеть, вынуждены исполнять функции мамы: готовить еду для отца и младших братьев и сестер, ходить по магазинам, убираться дома и т. д.

С мужьями-алкоголиками жены нянчатся и пытаются спасти очень долго. Но пьющая женщина быстро теряет семью. Обычно ее лишают родительских прав: мать с алкоголизмом вызывает массу негодования у соседей, родственников и даже малознакомых людей, которые немедленно жалуются на нее в соответствующие органы.

Для детей пьющая мать — стигма на всю жизнь. Алкоголизм отца обычно не так сильно влияет на дальнейшую жизнь ребенка, как зависимость матери.

У меня был пациент, жена которого не страдает алкоголизмом. Но однажды в аэропорту она позволила себе лишнего. Он вскипел, распустил руки, на него завели административное дело и потребовали пройти психологическую экспертизу. Работая с ним, я выяснил, что он рос

в распадающейся семье, у него была пьющая мать. Поэтому для него, если женщина выпьет — это как красная тряпка для быка. Хотя в целом с женой у них спокойные отношения.

► **Важно:**
Алкоголизм у женщин излечим!

То, что на женщине с алкоголизмом нужно ставить крест — большое заблуждение. Мы брали на бесплатную реабилитацию героиню передачи «Мужское и женское» — женщину с выраженной третьей стадией алкоголизма. Она лишилась жилья, побывала в тюрьме. И тем не менее мы ей помогли и параллельно с алкоголизмом вылечили кучу других заболеваний. Да, через реабилитационный центр и с большими усилиями, но потихоньку ее жизнь начала налаживаться.

Женщины прекрасно выходят в ремиссию, у них восстанавливается семья, налаживается жизнь. Помочь можно любому человеку: пока он жив, надежда есть. Никого нельзя списывать со счетов.

Хотите пример? Известная телеведущая Лариса Гузеева в прошлом была тяжело зависимой. После роли бесприданницы в фильме Эльдара Рязанова «Жестокий романс» Лариса неудачно вышла замуж: муж оказался наркоманом и алкоголиком. «Назло ему», как признавалась актриса, она начала выпивать. Абызювные отношения, в которых Ларису регулярно избивали, продолжались долгие 7 лет. Алкоголизм сломал карьеру актрисы, ее стали приглашать в кино гораздо реже.

И только случай помог Гузеевой понять, что пора завязывать. В тот вечер Лариса шла домой из магазина: она купила себе выпивку и собиралась «хорошо посидеть». Однако за ней увязались два жутких типа. Гузеева подумала: «Ну вот, дорогая, ты и приплыла! Убьют — и пикнуть

не успеешь! И все из-за проклятого алкоголя! Поперлась, дура, за бутылкой!» А дальше был долгий путь к выздоровлению. Сегодня Лариса Гузеева избавилась от зависимости. Она вышла замуж за ресторатора Игоря Бухарова и ведет одну из самых популярных программ на телевидении. Она не стесняется рассказывать о своем прошлом, чтобы показать: излечится от алкогольной зависимости можно!

Чем может обернуться любовь к пенному: особенности пивного алкоголизма

Общественное представление о пиве как о безопасном и легком напитке является одной из главных причин его популярности. Родители легкомысленно угощают им своих детей-подростков, без него не обходятся пикники, поездки за город, посиделки с друзьями и даже массовые мероприятия.

Часто пиво становится «напитком вхождения», особенно для подростков, которые быстро переходят на более крепкие напитки.

Певица Лили Аллен как-то рассказывала в прессе, что в начале карьеры после концерта часто обнаруживала в гримерке ящик пива — подарок фанатов. «Никто в такой ситуации не отказался бы!» — говорила Лили и медленно спивалась. Только в 2007 году певица признала проблему. Она поделилась, что к тому моменту не было ни одной ночи, которую бы она ясно помнила. Ей пришлось проделать огромный путь к выздоровлению. А начиналось все с пива...

Поклонники пива настаивают на малом вреде этого напитка и часто ссылаются на его древнейшую историю. Например, пивоварением активно занимались еще древние египтяне. К пиву относились как к традиционной ча-